

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam mengembangkan potensi individu secara optimal. Melalui pendidikan, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mengalami perkembangan dalam aspek sosial, emosional, moral, dan psikologis. Pada jenjang pendidikan menengah, khususnya Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Madrasah Aliyah (MA), siswa berada pada fase perkembangan remaja yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tantangan dalam kehidupannya. Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Perubahan tersebut menuntut remaja untuk mampu beradaptasi dengan berbagai kondisi yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Remaja pada jenjang SMA atau MA dihadapkan pada berbagai tuntutan yang berasal dari lingkungan akademik maupun sosial. Dalam lingkungan akademik, siswa dituntut untuk mampu mencapai prestasi belajar yang baik, menyelesaikan tugas-tugas sekolah, mengikuti berbagai kegiatan pembelajaran, serta mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Sementara itu, dalam lingkungan sosial, siswa dituntut untuk mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya, guru, keluarga, dan lingkungan

masyarakat. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan penyesuaian diri yang memadai.

Tekanan yang dialami siswa dapat memunculkan kondisi stres apabila individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Stres merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dialami oleh remaja. Kondisi ini dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti beban akademik yang tinggi, konflik dengan teman sebaya, masalah keluarga, tuntutan sosial, maupun kekhawatiran terhadap masa depan. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis individu.

Stres yang dialami siswa dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya motivasi akademik, munculnya kecemasan, gangguan emosional, serta menurunnya kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Dalam jangka panjang, stres yang tidak tertangani dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan mental yang lebih serius. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam mengatasi stres menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki, terutama pada masa remaja yang merupakan periode perkembangan yang penuh dengan tantangan.

Kemampuan mengatasi stres atau *coping stress* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengelola berbagai tekanan yang dihadapi dalam kehidupannya. *Coping stress* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menghilangkan sumber stres, tetapi juga kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, menyesuaikan diri terhadap situasi yang sulit, serta mencari

solusi yang tepat terhadap permasalahan yang dihadapi. Individu yang memiliki kemampuan *coping stress* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan secara adaptif dibandingkan individu yang memiliki kemampuan coping stress rendah.

Coping stress merupakan strategi yang digunakan individu untuk menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan strategi coping yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem focused coping*) dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan coping stress memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan yang muncul selama proses pendidikan berlangsung (Barokah & Ramli M, 2021).

Kemampuan coping stress pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, kondisi emosional, tingkat kepercayaan diri, dan kemampuan regulasi diri. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, serta berbagai bentuk dukungan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya. Salah satu faktor eksternal yang dianggap memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan individu dalam mengatasi stres adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh orang lain kepada individu yang membutuhkan. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, maupun dukungan instrumental. Kehadiran dukungan sosial dapat membantu individu merasa diperhatikan, dihargai, diterima, dan dicintai oleh lingkungan sekitarnya. Perasaan

tersebut dapat meningkatkan keyakinan individu dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tekanan yang muncul dalam kehidupannya.

Bagi remaja, dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting karena mereka sedang berada pada fase perkembangan yang membutuhkan banyak penyesuaian. Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman sebaya, guru, maupun lingkungan sekolah. Dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial dapat membantu remaja mengembangkan rasa percaya diri, meningkatkan kemampuan beradaptasi, serta membantu mereka menghadapi berbagai permasalahan yang muncul selama masa perkembangan.

Pentingnya dukungan sosial bagi remaja telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 42,4% terhadap psychological well-being remaja dengan nilai korelasi sebesar 0,651. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dapat menurunkan kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis individu (Mufidha, 2019).

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. Lingkungan sosial yang suportif dapat membantu siswa menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial sehingga kondisi psikologis mereka menjadi lebih stabil. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang

perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental siswa (Arianti & Susanti, 2025).

Dukungan sosial teman sebaya berhubungan secara signifikan dengan kemampuan bersosialisasi siswa SMA. Siswa yang memperoleh dukungan sosial yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam interaksi sosial, memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah, serta menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya (Nabila et al., 2025).

Rendahnya dukungan sosial dari teman sebaya dapat berdampak pada rendahnya harga diri remaja. Remaja yang memperoleh dukungan sosial dalam jumlah dan kualitas yang rendah cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk kondisi psikologis yang sehat pada remaja (Wulandari & Wijayanti, 2023).

Selain berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, dukungan sosial juga berkaitan dengan tingkat kelelahan akademik atau *academic burnout*. Siswa yang memperoleh dukungan sosial rendah cenderung mengalami kelelahan belajar, kehilangan motivasi, dan mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantu siswa mengatasi tuntutan akademik yang dihadapi (Agatha Julia Alifia & Pamungkas Purwa, 2024).

Temuan tersebut didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial teman sebaya berhubungan dengan tingginya tingkat

academic burnout pada siswa SMA. Siswa yang kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, merasa terisolasi, serta lebih mudah mengalami tekanan akademik. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan pendidikan (Zulkarnain, 2025).

Penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi terhadap tingkat *burnout* akademik mahasiswa. Rendahnya dukungan sosial menyebabkan individu kehilangan sumber dukungan emosional yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai tekanan. Temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa dukungan sosial berperan dalam menjaga kondisi psikologis individu ketika menghadapi tekanan akademik (Trimulatsih Diah & Appulembang Anna, 2022).

Hubungan antara dukungan sosial dan stres juga telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Siswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan siswa yang memperoleh dukungan sosial rendah. Dukungan sosial dari orang tua maupun teman sebaya terbukti membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik yang mereka alami (Nugroho Arie et al., 2019).

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki fungsi protektif terhadap munculnya stres pada siswa (Ramadhanti & Ifdil, 2023).

Dukungan yang diberikan oleh guru, keluarga, dan teman sebaya juga terbukti membantu siswa dalam menurunkan tingkat stres yang mereka alami. Dukungan sosial dapat menjadi sumber kekuatan bagi siswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik yang muncul selama proses pembelajaran (Febrian Dyah & Wijayanti Catur, 2025).

Temuan serupa menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan siswa yang memperoleh dukungan sosial rendah. Hasil tersebut semakin memperkuat pentingnya peran dukungan sosial dalam kehidupan remaja (Fitriyani Nur & Mustikasari, 2023).

Hubungan antara dukungan sosial dan kemampuan mengatasi stres (*coping stress*) juga ditemukan pada remaja SMA. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin baik kemampuan *coping stress* yang dimiliki. Sebaliknya, individu yang memperoleh dukungan sosial rendah cenderung memiliki kemampuan *coping stress* yang lebih rendah (Handayani Tri & Hartini, 2020).

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, dapat dipahami bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang erat dengan berbagai aspek psikologis remaja, seperti kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, harga diri, kemampuan bersosialisasi, burnout akademik, stres akademik, hingga kemampuan coping stress. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, guru, dan teman sebaya dapat menjadi sumber kekuatan yang membantu siswa menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki siswa dengan latar belakang sosial yang beragam. Dalam menjalani proses pendidikan, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, kegiatan sekolah, serta tuntutan sosial yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Di sisi lain, siswa juga memperoleh berbagai bentuk dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai tekanan tersebut. Namun demikian, setiap siswa memiliki tingkat penerimaan dan pemanfaatan dukungan sosial yang berbeda-beda sehingga kemampuan mengatasi stres yang dimiliki pun dapat berbeda.

Perbedaan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial menjadi fenomena yang menarik untuk dikaji lebih lanjut. Sebagian siswa mampu menghadapi tekanan dengan baik, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan dalam mengelola stres yang muncul. Kondisi ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor tertentu yang dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengatasi stres, salah satunya adalah dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan stres, burnout akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan psikologis, penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan kemampuan mengatasi stres pada siswa Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kemampuan mengatasi stres pada siswa di madrasah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kemampuan Mengatasi Stres pada Siswa Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pekerjaan sosial dan pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kemampuan siswa menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kemampuan Mengatasi Stres pada Siswa di Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung” dengan merumuskan beberapa masalah diantaranya, sebagai berikut :

1. Bagaimana dukungan sosial di Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung?
2. Bagaimana kemampuan mengatasi stres pada siswa di Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung?
3. Bagaimana hubungan dukungan sosial dengan kemampuan mengatasi stres pada siswa di Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung?

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang dilakukan untuk memperoleh data dan informasi tentang “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kemampuan Mengatasi Stres pada Siswa di Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung” untuk :

1. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis dukungan sosial di Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung

2. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis kemampuan mengatasi stres pada siswa di Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung
3. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis hubungan dukungan sosial dengan kemampuan mengatasi stres pada siswa di Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung

1.3.2 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memiliki manfaat dan kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis, yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan ide bagi pengembangan teori-teori dan konsep-konsep kesejahteraan sosial yang berkaitan dengan Hubungan Dukungan Sosial dengan Kemampuan Mengatasi Stres pada Siswa di Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan rekomendasi sebagai bentuk pemecahan masalah-masalah yang berhubungan dengan Hubungan Dukungan Sosial dengan Kemampuan Mengatasi Stres pada Siswa di Madrasah Aliyah Nurul Iman Kota Bandung.