



## Profil Dukungan Sosial Pada Remaja di SMK Negeri X Surakarta

Annisa Siti Solikah Satriadanie<sup>1\*</sup>, Faqih Purnomosidi<sup>2</sup>, Sri Ernawati<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni, Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

\*Penulis Korespondensi : [faqihpsychoum26@gmail.com](mailto:faqihpsychoum26@gmail.com)

**Abstract.** *Adolescence is a challenging period, particularly in terms of social adjustment and identity search. A lack of social support from family and friends can lead to emotional distress and poor psychological conditions in adolescents, as observed in the students of SMK Negeri X Surakarta. This study employs a descriptive qualitative approach with purposive sampling, involving seven students and two school counselors as informants. Data were collected through surveys, in-depth interviews, and observations, then analyzed based on five aspects of social support. The findings reveal that emotional support, peer support, and instrumental support related to economic conditions are very limited, which leads to emotional stress and tendencies to withdraw. However, the presence of alternative figures, such as the school counselors and other family members, helps alleviate the psychological burden on adolescents. The study concludes that insufficient social support contributes to emotional stress and a decline in academic performance. Therefore, it is crucial for families, schools, and social environments to play an active role in building a responsive and sustainable support system to address these issues.*

**Keywords:** *Academic Performance; Adolescence; Alternative Figures; Emotional Distress; Social Support*

**Abstrak.** Masa remaja adalah periode yang penuh tantangan, terutama dalam penyesuaian sosial dan pencarian identitas diri. Kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman dapat menyebabkan tekanan emosional dan kondisi psikologis yang buruk pada remaja, seperti yang terjadi pada siswa SMK Negeri X Surakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan purposive sampling, melibatkan tujuh siswa dan dua guru BK sebagai informan. Data dikumpulkan melalui survei, wawancara mendalam, dan observasi, lalu dianalisis berdasarkan lima aspek dukungan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional, kelompok sebaya, dan dukungan instrumental terkait kondisi ekonomi sangat terbatas, yang mengarah pada tekanan emosional dan kecenderungan menarik diri. Meski demikian, keberadaan figur alternatif, seperti guru BK dan anggota keluarga lainnya, membantu meredakan beban psikologis remaja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan stres emosional dan menurunkan prestasi akademik remaja. Oleh karena itu, sangat penting bagi keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial untuk memainkan peran aktif dalam membangun sistem dukungan yang responsif dan berkelanjutan untuk mengatasi permasalahan ini.

**Kata kunci:** Dukungan Sosial; Figur Alternatif; Masa Remaja; Prestasi Akademik; Tekanan Emosional

## 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. Dukungan sosial sendiri merupakan bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu

dari orang lain maupun kelompok sosial di sekitarnya (Sarafino, 2011). Hal ini juga didukung oleh House bahwa 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 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 (Booth, 2016). Lebih lanjut dijelaskan bahwa dukungan sosial dapat berupa informasi atau nasihat, baik secara verbal maupun non verbal, bantuan nyata, ataupun tindakan langsung yang diberikan oleh individu yang memiliki kedekatan emosional, atau bahkan hanya melalui kehadirannya.

Wortman & Conway dalam Nurmalasari (2015) menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterimanya sangat dipengaruhi oleh siapa pemberinya. Kehadiran dukungan sosial terbukti efektif dalam membantu seseorang mengelola tekanan psikologis, terutama saat menghadapi masa-masa sulit, serta mampu mereduksi dampak negatif dari stress tersebut (Salmon & Santi, 2021). 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 (Putri et al., 2023). 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. Dengan begitu, remaja bisa hidup mandiri di tengah masyarakat secara harmonis, terutama dengan adanya dukungan dari lingkungan sosial sekitarnya (Bagas, et al 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). Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial terdiri atas lima aspek, yaitu dukungan emosional (empati, kasih sayang, perhatian), instrumental (bantuan nyata berupa materi atau tenaga), informasional (saran, nasihat, bimbingan), penilaian (umpan balik untuk menilai diri atau situasi), dan kelompok (rasa kebersamaan dalam interaksi sosial). Sementara itu, House dalam Annisa & Swastiningsih (2015) membagi dukungan sosial menjadi empat aspek utama, yaitu emosional, instrumental, informasional, dan penilaian. Perbedaan keduanya terletak pada tambahan aspek dukungan kelompok yang ditekankan oleh Sarafino. Meski demikian, keduanya menegaskan bahwa dukungan sosial berperan penting tidak hanya sebagai tempat bercerita, tetapi juga

dalam pemenuhan kebutuhan psikologis, kognitif, dan praktis remaja demi kesejahteraan mental dan perkembangan sosial mereka. Terdapat pula faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial yaitu: Dukungan Emosional, dukungan ini berbentuk berupa empati, cinta, kepercayaan, perhatian, dan kepedulian yang diberikan kepada individu. Dukungan Instrumental, merupakan bantuan nyata atau langsung yang bersifat fisik atau material, seperti bantuan uang, tenaga, barang, atau jasa (Sarafino, 2011).

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 kuesioner 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 didukung oleh orang tua dan kurang ada keterikatan dengan teman sebaya sehingga mereka merasa bingung tidak 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, memangkan kita siswanya masalah keluarga....Tantangannya ya disaat orang tua ngga dukung, kita ngandani ngene-ngene wong tuwo tetap dengan gaya lama”*. *“Tantangan terberat itu kalau orang tua tidak peduli dengan anaknya...”*. Dalam 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.

Berdasar dari teori dan temuan awal di lapangan, bahwa dukungan sosial sangat penting bagi perkembangan remaja, namun hasil survei, konseling, dan wawancara mengungkapkan banyak siswa mengalami kurangnya dukungan dari keluarga maupun teman sebaya. Mereka menghadapi masalah emosional, minimnya tempat bercerita, tekanan ekonomi, serta rendahnya kepercayaan diri dan kemampuan bersosialisasi. Kesenjangan antara kebutuhan dukungan sosial dan kondisi nyata inilah yang menjadi alasan kuat bagi peneliti untuk melakukan penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengalaman remaja SMK yang kurang mendapatkan dukungan sosial keluarga, 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.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena secara rinci, mendalam, dan natural, dengan peneliti sebagai instrumen kunci, sehingga data yang dihasilkan berupa kata-kata, tindakan, dan konteks yang bermakna (Sugiyono, 2021). Pendekatan induktif ini berarti penelitian dimulai dari pengamatan terhadap suatu proses atau peristiwa, kemudian dianalisis hingga menghasilkan generalisasi yang menjadi kesimpulan dari proses atau peristiwa yang diteliti (Ruhansih, 2018). Pendekatan ini dipilih untuk menggali dan memahami pengalaman remaja SMK yang merasa tidak memiliki ruang bicara dalam keluarga dan lingkungan sosial mereka. Data dikumpulkan melalui survei terhadap sejumlah peserta didik serta wawancara mendalam dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi informasi yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu pengalaman remaja terkait kurangnya dukungan sosial dalam konteks keluarga, pertemanan, dan kondisi ekonomi. Dalam penelitian yang dilakukan, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pengumpulan data melalui penyebaran survey menggunakan media google form, wawancara, dan kajian teori dari beberapa sumber. Metode pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek atau informan dari penelitian ini:

- a. Merupakan siswa SMK X Surakarta.
- b. Merasa memiliki masalah dukungan sosial keluarga dan teman sebaya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti membahas tentang pengelolaan dan analisis data yang diperoleh melalui penelitian yang dilakukan, yakni menggunakan metode dan instrumen yang peneliti tentukan pada bab sebelumnya. Adapun data-data tersebut peneliti peroleh dari hasil observasi dan wawancara sebagai metode pokok dalam pengumpulan data. Penelitian ini melibatkan 7 informan dan 2 informan pendukung, yaitu siswa SMK yang mengalami tekanan emosional akibat kurangnya ruang bicara dalam lingkungan keluarga dan pertemanan juga guru BK. Hasil wawancara dianalisis berdasarkan lima aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2011), yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasional, dan jaringan sosial. Berikut adalah narasi hasil wawancara dari masing-masing informan:

#### Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan berupa empati, perhatian, dan kasih sayang, penghargaan, dan dorongan positif yang membuat individu merasa dicintai dan tidak sendirian.

Responden 1: *“Karena yang pertama kalau cerita ke temen seringnya kaya dibandingin, misale temen tu bilang we mah mending aku gini, terus kalau cerita ke orang tua juga pernah tapi ga didenger malah dimarahin balik, jadi mending keluar aja sendiri gitu”.*

*“Waktu itu pernah mama itu bilang kamu tu masih kecil, belum banyak pikiran ga kaya mama, tapi aku juga ngerti kondisi mama ....”*

Responden 4: *“Jadi lebih lega sih, tapi kalau sama keluarga aku masih batesin omongan jadi kalau kaya yang masalah pribadi gitu aku ngga pernah cerita, kalau cuman masalah tentang jadi aku kalau cerita sama keluarga itu yang happy-happy aja, jadi keluarga ga tau kalau aku sedih diluar atau apa”*

*“Aku pengen keluarga ku itu tau, kalau aku tuh juga pengen di dengar, aku pengen mereka tau kalau akutuh ga terus seneng. Aku juga ada fase sedihnya, ada fase terpuruknya, aku pengen kalau aku cerita ya dengerin, kasih saran semangat gitu”.*

Responden pendukung 2: *“Ya kita berusaha deket dengan anak, konseling aja duduk di atur, pundaknya kita rangkul koyok ibuk e jadi kita ada disamping nya”.*

*“Banyak, memang kita siswanya masalah keluarga....Tantangannya ya disaat orang tua ngga dukung, kita ngandani ngene-ngene wong tuwo tetap dengan gaya lama”.*

Responden Pendukung 1: *“Tantangan terberat itu kalau orang tua tidak peduli dengan anaknya...”.*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan pendukung tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai dari lingkungan pertemanan di sekolah dan keluarga inti

mereka. Orang tua yang cenderung mengabaikan, menghakimi, atau tidak memiliki rasa peduli dan reponsif terhadap masalah dan keluhan mereka membuat para remaja ini menarik diri dan enggan menceritakan permasalahan mereka justru memilih untuk memendam masalah secara pribadi. Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama dan utama dalam kehidupan seseorang, di mana individu belajar dan mengembangkan diri sebagai makhluk sosial melalui interaksi dengan kelompoknya. Oleh karena itu, komunikasi yang baik dan hubungan yang hangat antara orang tua dan anak sangat berperan dalam membantu anak menghadapi berbagai permasalahan, terutama yang berkaitan dengan proses belajarnya (Saputro & Sugiarti, 2021). Namun, beberapa dari mereka menemukan pengganti dukungan emosional dari lingkungan luar, seperti teman dekat, guru yang peduli, dan juga pasangan mereka. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan Sarafino (2011) bahwa dukungan emosional dari lingkungan sosial dapat membantu individu mengelola stress dan meningkatkan ketahanan Psikologis. Ketersediaan seseorang yang mau mendengarkan dengan empati dan ikhlas meski tidak memberikan solusi secara langsung terbukti mampu menciptakan rasa tenang.

### **Dukungan Instrumental**

Dukungan instrumental berupa bantuan konkret seperti materi, fasilitas, layanan, dan adanya waktu untuk membantu. Dalam konteks informan, dukungan ini umumnya kurang datang dari orang tua, melainkan dari diri informan atau anggota keluarga lainnya (kakak atau nenek).

Responden 2: *“Yang ngebantu ibu....Tapi, kadang ibu itu kesusahan kalau aku minta peralatan sekolah”.*

*“Mudah mendapatkan, kemarin banget, kemarin kan ibu ga punya uang, terus kan itu belum makan seharian, terus ibu juga kerja seharian ibu juga cob acari kerjaan lain. Terus ibu kerja seharian ga di rumah, terus sodara saya kerumah bilangin nanayain udah makan belum, terus saya sama adek saya jujur aja kan ya belum, terus ngasih makan, ngasih minum ngasih jajan”.*

Responden 6: *“Ga ada... ya kerja. Motor, gojek aja engga, nek gak enek yowes prei wae”.*

*“HP aja lo delok-en sampai kaya gitu, ujian ae pakek laptop sekolah karena ruangan e kebak”.*

*“Kok ngenemen, padahalkan iki nggo kebutuhan sekolah, tapi kok saurane ngene yowes daripada nek aku nyauri tambah dowo”.*

Responden pendukung 1: *“Sebetulnya sudah, tapi memang ada beberapa yang tidak mau memanfaatkan”.*

Responden pendukung 2: *“Kalau PIP biasanya kita bantu mengusulkan kan gitu-gitu, kalau memang dia ndak mampu yo missal PIP ngga dapet ya, karena PIP kan peran pemerintah yo biasane kita donatur.... dari guru-guru, kita bantu”.*

Beragam bentuk dukungan dari keluarga dapat membantu siswa untuk lebih mengenal dan memahami dirinya, khususnya terkait dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar dalam menempuh pendidikan di sekolah. Kebanyakan informan mengaku bahwa orang tua mereka masih mencukupi walau mereka juga bekerja untuk mencukupi beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi seperti kebutuhan sekolah atau untuk tambahan uang jajan mereka, terkadang mereka juga mendapatkan bantuan materi dari saudara atau nenek dan memperoleh donasi dari guru mereka. Dukungan ini sedikit membantu meringankan beban stress pada remaja dalam bentuk yang nyata, meskipun tidak secara langsung menyelesaikan masalah psikologis yang lebih dalam. Hal ini sejalan dengan pandangan Sarafino (2011) bahwa dukungan instrumental menjadi penting dalam menghadapi tuntutan sehari-hari yang dapat memicu stress.

### **Dukungan Informatif**

Dukungan informatif mengacu pada saran, nasehat, bimbingan, atau pengetahuan yang diberikan orang lain untuk membantu individu membuat keputusan atau memahami situasi.

Responden 3: *“Yaa kadang merasa terbantu, tapikan keputusan setiap orang berbeda-beda, kayak pendapat ku gini pendapat nya begini, jadi kaya ngembangin lagi”.*

Responden 5: *“Pernah,... jadi ibu tu bilang kaya kalau kamu stuck di sini terus, aku sering bolak-balik psikiater psikolog tapi diri aku tu belum ada perubahan kemauan untuk maju untuk keluar dari zona ini, aku tuh di suruh untuk keluar dari zona ini..... jadi aku tuh di suruh maksain diriku jadi buat jadi buat ngeluluhin ego”.*

*“Aku dengerin, tapi kalok aku bener-bener lagi denial, jadi bingung ini benar apa engga, akua da kok posisi aku ngga dengerin, tapi terbantu.”*

Responden 6: *“Engga sih, biasanya kalok aku cerita aku di bully kaya dulu SMP tu aku jelasin dulu orang nya gimana, kalok ibu itu kalok emang orange kaya gitu yaudah ga usah ditemenin. Jadi lebih kaya ngasih tau carane tuh yaudah ga usah di temenin”.*

*“kalok dari ibu sih, anu itu lega sih. Soale ibu kalok aku di bully kaya dulu langsung ada tindakan”.*

Responden Pendukung 1: *“Kalau dengan guru BK mereka lebih banyak terbuka”.*

Responden Pendukung 2: *“Kamu sekolah yang bener, nanti cari pekerjaan yang bagus.... Kamu lulus dari sini, tak kirim ke perusahaan berkelas, otomatis nanti nek kamu lulus dari sana kan standar e beda to...”*

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 (Jannah, 2025). Dalam penelitian ini, orang tua masih memberikan dukungan informasional kepada siswa, selain itu guru BK atau wali kelas juga memiliki peran dalam membantu informan memahami minat mereka, memberikan arahan masa depan, dan saran serta nasihat. Sesuai dengan pandangan Sarafino (2011), hal ini menguatkan pentingnya peran pendidik atau figur dewasa non-keluarga dalam mendampingi perkembangan remaja yang mengalami kekosongan komunikasi di rumah maupun lingkungan pertemanan.

### **Dukungan Penilaian**

Dukungan penghargaan mencakup bentuk pujian, pengakuan, atau validasi atas keberadaan dan kemampuan individu.

Responden 7: “ *Pernah, contohnya kemarin masuk sepuluh busana satu, itu kan termasuknya yang pintar, nah itu ada apresiasi.... Ada temen* ”

*“Bapak ibu... kadang bapak kasih masukan lah ya”.*

Responden 4: “*Aku kan suka ngedisaine baju kan ya, jadi aku selalu cerita ke uti ini gimana bagus engga atau gimana gitu... uti tuh malah seneng kak*”.

Responden 1: “*Engga ada, aku kan bilang keluarga ku cuek... engga ada, jalan sendiri*”.

Responden 2: “*Iya mamah... Tapi kadang mamah tu kaya ndorongnya tuh lebih ke bandingin tetangga, dorongnya kaya dibandingin*”.

Perbedaan kondisi keluarga, relasi pertemanan, serta faktor sosial lainnya dapat mempengaruhi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh remaja. Dari beberapa Informan mereka merasa tetap mendapat pujian atau diapresiasi dalam keluarga walaupun menurut mereka tidak sering, yang memberi komentar positif, mengakui usaha, dan memberi semangat. Namun, ada juga dari informan yang tidak mendapat pujian atau apresiasi dari orang tua atau temannya, alasannya karena orang tua yang kurang mengerti akan diri mereka, sehingga mereka memilih diam dan tidak ingin mengutarakannya. Pengalaman sesuai dengan pernyataan Sarafino (2011) ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam bentuk penghargaan sangat penting bagi remaja dalam membentuk kepercayaan diri dan rasa berharga, terlebih ketika rumah bukan tempat yang memvalidasi perasaan atau pencapaian mereka.



## Dukungan Kelompok

Dukungan kelompok mencakup perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok yang menerima dan memahami individu.

Responden 1: *“Engga, yaudah sendiri-sendiri aja. Cuman itu sih, dia ngelihat aku nangis cuman nenangin aja”.*

*“Kalau ke temen itu lebih seringnya jadi bahan perbandingan itu aja”.*

Responden 6: *“Engga sih lek pertemanan, yo lebih di urusi sendiri soale pertemanan lingkupku sendiri”.*

*“Ga ada, temen ku sama ....Engga ada sircle”*

Responden 2: *“Engga ada, kalok aku cerita mereka cuma didengerin gitu ga ada dukungan, cuma semangat ya-semangat ya”.*

Menurut Erikson dalam Wahyuni et al. (2016), remaja memperoleh dukungan sosial dari kelompok teman sebaya, sehingga mereka cenderung berupaya untuk menyesuaikan diri dan bergabung dengan lingkungan pertemanan tersebut. Hal ini sejalan dengan Sarafino (2011) yang menyatakan bahwa dukungan sosial tidak selalu bersumber dari keluarga inti, melainkan bisa hadir dari komunitas atau kelompok sosial yang fungsional secara emosional dan sosial. Maklufah dalam Awwaliyah et al. (2025) 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 stress yang berlebihan. Namun kenyataannya tidak semua remaja memperoleh dukungan sosial yang optimal dari lingkungan sekitarnya. Para informan menggambarkan bahwa kurang adanya dukungan dari teman sebaya atau kelompok di sekolah yang berkesan. Ketiadaan ruang bicara dalam keluarga membuat mereka mencari jaringan sosial alternatif sebagai tempat penyaluran diri.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang kurang mendapatkan ruang bicara dalam keluarga dan pertemanan mengalami rendahnya dukungan sosial pada lima aspek menurut Sarafino. Mereka tidak memperoleh dukungan emosional yang memadai, bantuan instrumental yang konsisten, arahan informasional yang stabil, penghargaan atas usaha, maupun dukungan kelompok dari teman sebaya. Kondisi ini memicu stres emosional, perasaan terisolasi, dan hambatan dalam proses belajar. Meski demikian, sebagian remaja tetap menemukan dukungan pengganti dari guru BK, saudara, atau teman dekat. Secara keseluruhan,

kurangnya dukungan sosial berdampak langsung pada kondisi psikologis dan akademik remaja, sehingga diperlukan peran aktif keluarga dan sekolah dalam menyediakan lingkungan yang lebih suportif.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan antara lain sebagai berikut. Pertama, bagi orang tua, diharapkan dapat menciptakan suasana komunikasi yang terbuka dan responsif terhadap kebutuhan emosional anak, menjadi pendengar aktif tanpa menghakimi, serta memberikan validasi dan apresiasi secara proporsional untuk memperkuat rasa aman terhadap psikologis remaja. Kedua, bagi sekolah dan guru BK, mereka diharapkan untuk tetap mempertahankan kenyamanan dan keamanan layanan bimbingan konseling sebagai ruang aman bagi siswa untuk mengungkapkan masalah mereka. Selain itu, sekolah juga dapat membentuk kelompok pendukung sebaya (*peer support group*) dan memberikan edukasi mengenai regulasi emosi serta keterampilan *coping* adaptif. Ketiga, 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. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, penelitian berikutnya diharapkan melibatkan orang tua sebagai informan tambahan untuk memperoleh perspektif yang lebih komprehensif, serta meneliti mekanisme *coping* yang digunakan remaja dalam menghadapi tekanan emosional.

## DAFTAR REFERENSI

- Annisa, L., & Swastiningsih, N. (2015). Dukungan sosial dan dampak yang dirasakan oleh ibu menyusui dari suami. *Empathy*, 3(1), 16–22. <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3013>
- Awwaliyah, F., Isti'adah, F. N., & Muhajirin, M. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja di SMKN 4 Tasikmalaya. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 27–38. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i1.909>
- Booth, J. (2016). A theory of human motivation, A. H. Maslow (1943) (Maslow's hierarchy of needs): A perspective review of common misconceptions and notes on the revisions. 1943, 1–6. <https://orcid.org/0009-0000-7263-1926>
- Dianto, M. (2017). Profil dukungan sosial orangtua siswa di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Counseling Care*, 1(1), 42–51. <https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i1.1994>
- Hidayat, B. P., Handayani, A., & W., C. A. (2023). Peran dukungan sosial guru BK dengan penyesuaian diri siswa. *Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 342–348. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i02.2307>
- House, J., Landis, K., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540–545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>

- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan* (Elizabeth\_Hurlock\_Psikologi\_Perkembangan.pdf).
- Jannah, G. R., & N. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada remaja. *Sosial*, 4(9), 2821–2832. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i9.3375>
- Nurhayati, P., Lisnawati, S., & Dewi, R. S. (2025). Hubungan dukungan sosial orang tua dengan pengambilan keputusan karier siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bogor. *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 11(2), 572–585. [https://doi.org/10.31943/jurnal\\_risalah.v11i2.1384](https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v11i2.1384)
- Nurmalasari, Y., & P., D. E. (2015). Dukungan sosial dan harga diri pada remaja penderita lupus. *Jurnal Psikologi*, 8(100), 46–51.
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). RE-Dukungan Fams. *Jurnal*, 4(1), 21–31. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2528>
- Ruhansih, D. S. (2018). Efektivitas strategi bimbingan teistik untuk pengembangan religiusitas remaja (Penelitian kuasi eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Nugraha Bandung tahun ajaran 2014/2015). *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi. *Buku Abstrak Seminar Nasional*, 1(1), 128–135.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). J. W. & S. Inc.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Wahyuni, N. S., Psikologi, F., & Medan, U. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3. *Jurnal*, 2(2), 1–11.
- Yumika, T., & Marheni, A. (2023). Peran ketangguhan dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(23), 836–852. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10421397>