

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat memicu munculnya tekanan psikologis, termasuk stres. Pada masa ini, individu mulai menghadapi tuntutan akademik, sosial, serta pencarian jati diri yang semakin kompleks. Stres pada remaja dapat muncul akibat tekanan dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun teman sebaya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi tersebut adalah dukungan sosial yang diterima individu. Dukungan sosial mencakup perhatian, kasih sayang, serta bantuan yang diperoleh dari orang tua, teman, maupun lingkungan sekitar (Ariyanda et al., 2025). Dengan demikian, dukungan sosial menjadi faktor penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tekanan yang dialami.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran dalam membantu remaja menghadapi stres. Menurut (Wahidati & Nisa, 2024) , dukungan sosial dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu dalam mengelola tekanan yang dihadapi sehari-hari. Dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai bentuk perhatian atau bantuan, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kemampuan coping individu terhadap situasi yang menekan. Sejalan dengan itu, (Fitzpatrick et al., 2024) menemukan bahwa remaja yang memperoleh dukungan keluarga dan teman yang lebih tinggi cenderung memiliki gejala depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif yang berperan dalam menjaga kesehatan mental remaja. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dapat membuat individu lebih rentan mengalami tekanan emosional dan kesulitan dalam menghadapi tuntutan kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa remaja membutuhkan lingkungan sosial yang suportif untuk menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Namun, kondisi ideal tersebut tidak selalu sejalan dengan realitas yang terjadi di lapangan. Kecamatan Mustika Jaya Kota Bekasi merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penduduk yang cukup besar, yaitu sebanyak 224.491 jiwa pada tahun 2024 yang terdiri dari 112.547 laki-laki dan 111.944 perempuan. Selain itu, wilayah ini

memiliki kepadatan penduduk rata-rata mencapai 9.068 jiwa per km<sup>2</sup>, yang menunjukkan tingginya intensitas interaksi sosial dalam kehidupan masyarakat Dominasi kelompok usia produktif, khususnya pada rentang usia remaja seperti 15–19 tahun yang mencapai 19.858 jiwa, serta kelompok usia 10–14 tahun sebanyak 20.814 jiwa, mengindikasikan bahwa Kecamatan Mustika Jaya memiliki jumlah populasi remaja yang cukup besar. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja menjadi bagian penting dalam dinamika sosial masyarakat di wilayah tersebut. Dalam konteks kehidupan keluarga, Kota Bekasi merupakan salah satu daerah dengan jumlah pekerja komuter yang tinggi di kawasan Jabodetabek. Data Badan Pusat Statistik yang diolah oleh (Databoks, 2023) menunjukkan bahwa terdapat sekitar 406.446 penduduk Kota Bekasi yang bekerja sebagai komuter, yaitu bekerja di luar wilayah tempat tinggalnya seperti ke DKI Jakarta dan sekitarnya. Tingginya jumlah pekerja komuter ini menyebabkan sebagian orang tua memiliki keterbatasan waktu untuk berinteraksi secara langsung dengan anak karena tuntutan pekerjaan dan mobilitas yang tinggi. Keterbatasan waktu tersebut berpotensi memengaruhi kualitas dukungan sosial yang diterima murid, khususnya dalam bentuk perhatian, pendampingan, serta pengawasan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di salah satu SMA di Kecamatan Mustika Jaya, yang menunjukkan bahwa salah satu penyebab keterlambatan siswa datang ke sekolah adalah karena orang tua bekerja di luar kota sejak pagi hari sehingga tidak dapat membangunkan maupun mengawasi kesiapan anak sebelum berangkat ke sekolah. Selain dukungan yang berasal dari keluarga, hasil studi pendahuluan juga menunjukkan adanya dinamika hubungan sosial antarmurid di sekolah. Berdasarkan studi pendahuluan, sebagian murid cenderung membentuk kelompok pertemanan (*circle*) serta menunjukkan perilaku ikut-ikutan teman (*fear of missing out*), seperti merokok agar dapat diterima dalam kelompok pertemanan. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa hubungan dengan teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup besar dalam kehidupan murid. Keinginan untuk diterima oleh kelompok membuat sebagian murid lebih mudah menyesuaikan perilakunya dengan teman sebaya, sehingga perhatian, penerimaan, dan dukungan dari teman menjadi aspek yang penting selama masa remaja. Di sisi lain, hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa beberapa murid memanfaatkan layanan Bimbingan dan Konseling untuk berkonsultasi mengenai permasalahan pribadi maupun perencanaan karier. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa selain keluarga dan teman sebaya, terdapat pula figur lain yang dipercaya sebagai tempat memperoleh bantuan,

dukungan emosional, maupun arahan ketika menghadapi berbagai permasalahan. Namun, tidak semua murid memiliki pengalaman sosial yang sama. Beberapa murid diketahui mengalami hubungan yang kurang harmonis dengan orang tua maupun pernah mengalami perundungan pada jenjang pendidikan sebelumnya sehingga menjadi lebih tertutup dalam berinteraksi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa setiap murid dapat memiliki pengalaman yang berbeda dalam memperoleh dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun orang-orang yang dianggap penting dalam kehidupannya. Perbedaan pengalaman tersebut menjadi penting untuk dikaji karena dapat memengaruhi bagaimana murid memersepsikan dukungan sosial yang mereka terima. Dalam hal pendidikan, berdasarkan data Kemendikbudristek terdapat 5 (Lima) Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Mustika Jaya, yaitu SMAN 9 Kota Bekasi, SMAN 19 Kota Bekasi, SMA Teratai Putih Global, SMA Daya Utama, dan Nurul Ilmi Secondary School. Keberadaan sekolah-sekolah tersebut menunjukkan bahwa murid berasal dari latar belakang sosial yang beragam. Di sisi lain, tingginya jumlah penduduk usia remaja serta dinamika sosial masyarakat yang padat berpotensi memunculkan berbagai tekanan, baik dari lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar. Kondisi ini memungkinkan adanya perbedaan dalam penerimaan dukungan sosial yang diperoleh murid, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Dengan demikian, murid di wilayah ini tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tekanan sosial dan lingkungan yang dapat memicu stres.

Perbedaan antara kondisi ideal dan realitas tersebut menunjukkan adanya kesenjangan yang perlu dikaji lebih lanjut. Secara teoritis, dukungan sosial yang diukur melalui konsep *perceived social support* dari (Zimet dkk., 1988) mencakup dukungan dari keluarga, teman, dan *significant others* yang berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Arianti & Susanti, 2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan mental remaja serta membantu mereka dalam mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan psikologis yang dialami. Selain itu, studi lain juga menemukan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang meningkatkan resiliensi remaja dalam menghadapi situasi sulit dan tekanan kehidupan (Auliya & Nur Eva, 2025). Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang sepenuhnya konsisten. Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat, 2025) memang menemukan adanya hubungan

negatif yang kuat antara dukungan sosial dan tingkat stres pada remaja, di mana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Akan tetapi, penelitian lain menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial dapat berbeda-beda tergantung pada jenis dukungan (keluarga, teman, atau lingkungan sekolah) serta kondisi sosial yang melingkupi individu (Arianti & Susanti 2025). Hal ini menunjukkan bahwa peran dukungan sosial tidak bersifat mutlak, melainkan dipengaruhi oleh konteks sosial dan karakteristik individu. Oleh karena itu, masih terdapat perbedaan temuan dan pandangan mengenai sejauh mana dukungan sosial berpengaruh terhadap tingkat stres, khususnya pada remaja yang berada dalam lingkungan sosial tertentu seperti di Kecamatan Mustika Jaya.

Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa masih terdapat celah penelitian yang belum banyak dikaji secara spesifik, khususnya dalam konteks wilayah tertentu seperti Kecamatan Mustika Jaya. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung dilakukan pada populasi umum tanpa mempertimbangkan karakteristik lingkungan tempat tinggal murid. Padahal, kondisi lingkungan seperti kesibukan orang tua, pengaruh teman sebaya, serta dinamika sosial di wilayah perkotaan dapat mempengaruhi tingkat dukungan sosial dan stres yang dialami remaja. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dengan mempertimbangkan konteks lingkungan secara spesifik. Hal ini sejalan dengan pandangan (Bronfenbrenner, 1917) yang menyatakan bahwa perkembangan individu, termasuk kondisi psikologis remaja, sangat dipengaruhi oleh lingkungan ekologis di sekitarnya, sehingga penelitian yang mempertimbangkan konteks lingkungan menjadi penting untuk memahami perilaku dan kondisi psikologis secara lebih komprehensif.

Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan karena dapat memberikan gambaran mengenai kondisi nyata dukungan sosial dan tingkat stres pada murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam membantu siswa mengelola stres yang mereka alami. Bagi guru BK, pemahaman mengenai peran dukungan sosial sangat penting dalam merancang layanan yang sesuai dengan kebutuhan murid, baik melalui layanan bimbingan individu maupun kelompok. Hal ini sejalan dengan pandangan (Norman C., 2017) yang menyatakan bahwa program bimbingan dan konseling yang efektif harus didasarkan pada kebutuhan nyata peserta

didik agar dapat membantu perkembangan akademik, pribadi, sosial, dan karir secara optimal. Selain itu, Permendikbud No. 111 Tahun 2014 juga menegaskan bahwa layanan BK di sekolah bertujuan untuk membantu murid mencapai perkembangan yang optimal, termasuk dalam aspek kesehatan mental dan penyesuaian diri. Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi tidak hanya secara akademik, tetapi juga secara praktis dalam mendukung pelaksanaan layanan BK yang lebih efektif di sekolah.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masih terdapat murid SMA yang mengalami tingkat stres sebagai akibat dari berbagai tuntutan yang dihadapi selama masa remaja.
2. Tidak semua murid memperoleh dukungan sosial yang optimal dari keluarga, teman sebaya, maupun orang-orang yang dianggap penting dalam kehidupannya.
3. Murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya memiliki karakteristik lingkungan sosial dan keluarga yang beragam sehingga memungkinkan adanya perbedaan dalam persepsi terhadap dukungan sosial yang diterima.
4. Penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres pada remaja masih menunjukkan hasil yang belum konsisten sehingga memerlukan kajian lebih lanjut.
5. Belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres pada murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terfokus dan mendalam, ruang lingkup penelitian dibatasi pada analisis pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres pada murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya Kota Bekasi. Dukungan sosial dalam penelitian ini dilihat berdasarkan perceived social support yang mencakup dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan significant others. Adapun tingkat stres yang diteliti merupakan stres yang dirasakan murid dalam kehidupan sehari-hari. Variabel lain yang berpotensi memengaruhi tingkat stres tidak dibahas dalam penelitian ini.

#### **D. Perumusan Masalah**

Dengan mempertimbangkan pembatasan masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah penelitian ini adalah *“Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres pada murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya?”*

#### **E. Tujuan Umum Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres pada murid SMA di Kecamatan Mustika Jaya.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun manfaat Secara teoritis dan praktis, dapat interprestasikan dibawah ini.

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan pengaruh faktor psikososial terhadap tingkat stres pada remaja. Secara khusus, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami bagaimana dukungan sosial yang meliputi keluarga, teman sebaya, dan significant others berperan dalam memengaruhi tingkat stres murid SMA. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat teori-teori mengenai perceived social support serta stres pada remaja dalam konteks lingkungan pendidikan.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru BK dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang lebih tepat sasaran, khususnya dalam membantu murid mengelola stres melalui penguatan dukungan sosial di lingkungan sekolah maupun keluarga.

###### **a. Mahasiswa SMA di Kecamatan Mustika Jaya**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada murid mengenai pentingnya dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka lebih mampu mengelola stres dan menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial secara lebih adaptif.

**b. Peneliti Lain**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait dukungan sosial dan tingkat stres pada remaja, baik dengan menambahkan variabel lain maupun menggunakan pendekatan yang berbeda.

