

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah persiapan menuju masa dewasa yang akan melalui beberapa tahapan perkembangan yang berkaitan dengan perubahan-perubahan dalam diri individu seperti perubahan emosional dan psikososial, sehingga perubahan tersebut sering kali mendorong remaja untuk menaruh harapan yang besar terhadap dirinya sendiri. Namun, ketika harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, yang mana hal tersebut dapat menjadi sebuah tekanan dan menimbulkan stres pada remaja (Hati *et al.*, 2021).

Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 sampai 2024 populasi remaja didunia mencapai 1,3 miliar atau sekitar 16% dari total populasi dunia (WHO, 2024). Berdasarkan data dari UNICEF Indonesia (2025) pada tahun 2024 sampai 2025, jumlah remaja di Indonesia mencapai sekitar 15,6% hingga 17% dari total populasi Indonesia. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi DKI Jakarta pada tahun 2023, dengan rentang usia 15-19 tahun 822,00 juta jiwa (BPS, 2023).

Remaja juga dapat mengalami tekanan, tekanan ini meliputi tuntutan akademik yang tinggi, perubahan fisik dan psikososial serta harapan dari lingkungan sekitar. Kondisi yang memicu tekanan disebut sebagai *stressor*, *stressor* ini dapat memicu perubahan dalam fisiologi dan perilaku individu. Berbagai tanda dapat muncul ketika seseorang mengalami stres seperti gejala fisik, emosional serta perilaku individu. *Stressor* mempunyai dampak positif maupun negatif. Stres yang membawa dampak positif dikenal dengan sebutan *eustress*, *eustress* tersebut dapat

mendorong peningkatan produktivitas individu. Namun, stres juga dapat memiliki dampak negatif jika tidak dikelola dengan baik seperti penurunan produktivitas serta masalah kesehatan (Setiorini *et al.*, 2024).

Data dari *The State of the World's Children* pada tahun 2024 menegaskan bahwa 1 dari 7 remaja di seluruh dunia menderita gangguan mental yang terdiagnosis, sering kali disebabkan oleh beban tugas dan tuntutan prestasi. Namun, ditengah tekanan emosional yang besar, hanya 2,6% remaja yang mengakses layanan profesional. Hal tersebut menunjukkan adanya hambatan besar berupa stigma maupun aksesibilitas terhadap dukungan kesehatan mental di lingkungan pendidikan (UNICEF, 2024).

Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2021 sampai 2022 menunjukkan bahwa 34,9% remaja di Indonesia mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Dalam hal ini gangguan kecemasan berada sebagai urutan tertinggi yang dialami oleh 26,7% remaja di Indonesia, salah satu penyebab utamanya adalah tekanan akademik (*Indonesian National Adolescent Mental Health Survey*, 2022).

Dalam menangani stress terutama dalam kalangan remaja, bukan hanya tentang ketahanan individu tetapi dari sistem pendukung yang berlapis juga penting, seperti pengetahuan siswa, dukungan teman sebaya, dukungan orang sekitar. Pengetahuan bukan hanya sekedar tau definisi stres, melainkan kemampuan siswa dalam melakukan deteksi dini terhadap reaksi tubuh dan pikiran mereka. Siswa yang dibekali teknik koping seperti *mindfulness* tidak melihat *stressor* sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan. Tanpa pengetahuan, siswa sering kali

terjebak dalam koping maladaptif seperti menarik diri secara sosial (Mauna *et al.*, 2024).

Pada usia remaja, teman sebaya adalah lingkaran pengaruh paling dominan. Teman sebaya berfungsi sebagai penolong pertama psikologis bagi remaja, dikarenakan adanya kesamaan pengalaman yang membuat remaja merasa tidak sendirian. Namun, dukungan ini juga dapat memiliki dampak negatif jika didalamnya *toxic* yang hanya sekedar mengeluh bersama tanpa mencari solusi. Diantara semua sumber dukungan sosial, dukungan dari keluarga yang menjadi pondasi utama pada remaja (Rohalya *et al.*, 2025).

Dukungan keluarga adalah bentuk hubungan interpersonal yang didalamnya terdapat pemberian bantuan mengatasi tantangan (Norhidayah *et al.*, 2020). Dukungan dari keluarga memiliki kontribusi yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres yang berkaitan dengan akademik. Dukungan tersebut mampu memberikan ketenangan, memperkuat keyakinan diri, serta mendukung siswa dalam menghadapi tantangan akademik (Istianah *et al.*, 2025). Dukungan keluarga terdiri dari dukungan informasional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan emosional. Di antara berbagai bentuk dukungan yang diberikan oleh keluarga, dukungan emosional menempati posisi sentral dalam menjaga stabilitas psikologis individu (Nada & Zainun, 2024).

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang menciptakan rasa nyaman, perasaan dicintai yang muncul sebagai bentuk motivasi dan empati yang dirasakan oleh remaja melalui interaksi sosial dengan orang di sekitarnya. Dalam hal ini dukungan emosional dari keluarga sangat berperan penting terutama orang

tua dalam memberikan dorongan semangat pada remaja sehingga dapat mengubah sudut pandang siswa terhadap *stressor* yang menakutkan menjadi sebagai tantangan yang dapat dihadapi (Candra *et al.*, 2024).

Hasil penelitian Nur *et al.* (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik pada siswa SMK Kesehatan X. Sedangkan hasil penelitian Aida (2021) menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang kuat antara dukungan yang diberikan keluarga dan tingkat stres akademik yang dialami remaja di SMA Negeri 1 Tanjungbumi.

Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah jenjang pendidikan menengah yang sangat penting bagi remaja, sebab di tahap ini mereka tidak hanya dipersiapkan secara akademik untuk melanjutkan ke pendidikan tinggi, namun juga di latih untuk menjadi lebih dewasa dalam menghadapi tantangan transisi menuju masa dewasa. Salah satu lembaga pendidikan yang berperan dalam penelitian ini adalah SMA YMIK 2 Jakarta. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, beberapa guru kelas XII mengatakan bahwa banyak siswa/i sering absen tidak hadir di sekolah, hal ini sejalan ketika pelaksanaannya terdapat banyak siswa/i kelas XII yang tidak hadir di sekolah. Beberapa siswa/i kelas XII didapatkan bahwa mereka stres karena beban tugas terlalu banyak sehingga menyebabkan stres, namun beberapa dari mereka tidak mendapatkan dukungan emosional dari keluarga. Dengan adanya perbedaan hasil pada kedua penelitian tersebut serta temuan yang ada di SMA YMIK 2 Jakarta, oleh karena itu peneliti tertarik untuk penelitian ini pada populasi siswa/i kelas XII yang sedang menghadapi transisi pasca sekolah.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu untuk menjelaskan sejauh mana keterkaitan antara dukungan emosional yang diterima siswa dari keluarganya dengan tingkat stres akademik yang mereka alami, dalam upaya memahami apakah keterlibatan emosional keluarga dapat menjadi solusi efektif dalam menurunkan beban psikologis siswa.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan emosional keluarga dengan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII di SMA YMIK 2 Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Diketahui frekuensi dukungan emosional keluarga dan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII di SMA YMIK 2 Jakarta.
- 2) Diketahui hubungan antara dukungan emosional keluarga dengan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII di SMA YMIK 2 Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Memberikan kontribusi pada pengembangan teori mengenai peran dukungan emosional keluarga dalam mengatasi stres akademik pada populasi remaja, khususnya siswa kelas XII, serta hasil penelitian dapat menjadi dasar atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik serupa seperti faktor lain yang memengaruhi stres akademik.

1.4.2 Manfaat Insititusi

Menyediakan data yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang dan mengimplementasikan layanan bimbingan dan konseling yang melibatkan peran orang tua, seperti membuat program “*parenting day*” yang berfokus pada penanganan stres akademik siswa dan untuk mengetahui bentuk dukungan emosional apa yang dibutuhkan anak saat menghadapi stres akademik.

1.4.3 Manfaat Peneliti

Memberikan pengalaman langsung dalam proses penelitian, mulai dari perumusan masalah, pengumpulan data, hingga analisis data yang berguna untuk pengembangan kompetensi akademik.

