

Peran dukungan sosial dalam menangani stress pada remaja

Layli Wahidati Aminun Nisa

Progrtam Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 220401110003@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

remaja; stres; dukungan sosial; kesejahteraan mental; coping strategies

Keywords:

youth; stress; social support; mental well-being; coping strategies

ABSTRAK

Artikel ini membahas pentingnya dukungan sosial dalam membantu remaja mengatasi stres selama masa transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Tekanan dari tuntutan akademik, masalah pertemanan, dan dinamika keluarga dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik remaja. Dukungan sosial dari keluarga, teman, guru, dan komunitas berfungsi sebagai penyangga terhadap efek negatif stres, memberikan sumber daya emosional dan praktis yang diperlukan. Dukungan ini meningkatkan rasa memiliki dan harga diri, mengurangi perasaan kesepian, dan membantu remaja mengembangkan keterampilan coping yang efektif. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat tidak hanya mengurangi stres tetapi juga berkontribusi pada perkembangan sosial dan emosional yang sehat serta kesejahteraan jangka panjang.

ABSTRACT

This article discusses the importance of social support in helping adolescents cope with stress during a transitional period full of physical, emotional and social changes. Pressure from academic demands, friendship issues and family dynamics can affect adolescents' mental and physical well-being. Social support from family, friends, teachers and community serves as a buffer against the negative effects of stress, providing necessary emotional and practical resources. This support increases a sense of belonging and self-worth, reduces feelings of loneliness, and helps adolescents develop effective coping skills. Research shows that strong social support not only reduces stress but also contributes to healthy social and emotional development and long-term well-being.

Pendahuluan

Remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Selama fase ini, remaja kerap menghadapi berbagai tekanan yang dapat menimbulkan stres, mulai dari tekanan akademik, masalah pertemanan, hingga perubahan dalam dinamika keluarga. Stres pada remaja, jika tidak ditangani dengan baik, bisa menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat membantu mengelola dan mengurangi stres pada remaja.

Salah satu faktor penting dalam menangani stres pada remaja adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merujuk pada persepsi dan kenyataan bahwa seseorang dicintai, dihargai, dan bagian dari jaringan sosial yang peduli. Bentuk dukungan sosial ini dapat berasal dari keluarga, teman, guru, dan komunitas yang lebih luas. Penelitian



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat berfungsi sebagai buffer terhadap efek negatif dari stres, memberikan remaja sumber daya emosional dan praktis yang mereka butuhkan untuk menghadapi tantangan.

Secara umum, pengertian stres merupakan sebuah kondisi dimana kondisi tersebut melibatkan interaksi individu dengan situasi yang dialaminya. Stres diartikan sebagai bentuk respon psikologis individu terhadap bahaya yang mengancam, atau jika seseorang dihadapkan dengan situasi yang mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya yang melibatkan interaksi kompleks dari reaksi saraf dan hormonal terhadap rangsangan internal dan eksternal. Sebenarnya stres adalah kondisi alamiah yang dialami oleh setiap manusia ketika menghadapi masalah yang mungkin belum dapat dipecahkannya dan dinilai membebani atau melebihi kekuatan dan mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam menangani stres pada remaja. Dengan meninjau literatur yang ada dan mengidentifikasi mekanisme melalui mana dukungan sosial berkontribusi terhadap penurunan stres, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pentingnya dukungan sosial dan bagaimana intervensi berbasis dukungan sosial dapat dirancang untuk membantu remaja dalam mengelola stres mereka.

Pembahasan

Dukungan sosial secara umum merupakan sebuah hubungan yang dapat membantu dan memiliki nilai khusus. Definisi ini menekankan pentingnya ikatan sosial yang bersifat positif. Suatu hubungan dikategorikan positif jika individu yang terlibat merasa bahwa pengalamannya mendukung atau mempertahankan rasa harga dirinya sesuai dengan harapan dan aspirasinya (Likert, 1961). Dukungan sosial adalah persepsi individu tentang sejumlah orang yang bisa diandalkan ketika individu membutuhkan bantuan.

Dukungan sosial juga dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan terhadap dukungan yang diterima, yang berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya terpenuhi. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai persepsi individu terhadap dukungan umum atau dukungan perilaku khusus yang tersedia atau diberikan oleh orang-orang di lingkungan sosialnya. Dukungan sosial yang dirasakan mengacu pada bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang-orang penting dalam hidupnya, seperti orangtua, keluarga, teman, guru, kerabat, dan tetangga. Dukungan sosial berperan penting dalam membantu remaja mengatasi stres (Ibda, 2023). Dukungan sosial berperan penting dalam membantu remaja mengatasi stres.

Menurut WHO, remaja adalah individu dengan rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja, atau masa adolesens, merupakan periode transisi dari kanak-kanak ke dewasa yang ditandai oleh perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial (WHO, 2018). Kementerian Kesehatan membagi masa remaja menjadi tiga tahap: masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun). Secara fisik, periode remaja ditandai oleh perubahan ciri fisik dan fungsi psikologis,

terutama yang terkait dengan organ reproduksi. Secara psikologis, masa remaja adalah waktu di mana individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral (Anggraini et al., 2022)

Masa remaja juga diartikan sebagai masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa, yang mencakup segala perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Masa ini meliputi perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Remaja adalah tahap perkembangan manusia yang signifikan, ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Biasanya perubahan ini dimulai sekitar usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun (Tolukun, 2020).

Peran Dukungan Sosial

Remaja sering menghadapi berbagai tekanan yang dapat menyebabkan stres, seperti tuntutan akademik, masalah pertemanan, dan dinamika keluarga. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu remaja mengatasi stres ini. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, guru, dan komunitas yang peduli, dan memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental dan emosional remaja (UU_2008_11, 2008).

Dukungan sosial memberikan remaja rasa memiliki, dihargai, dan dipahami. Hal ini dapat meningkatkan harga diri mereka dan mengurangi perasaan kesepian atau isolasi. Dengan dukungan sosial yang kuat, remaja lebih mampu mengontrol diri dan mengelola masalah yang memicu stres. Mereka juga cenderung menggunakan strategi coping yang lebih efektif, baik problem-focused coping yang berfokus pada penyelesaian masalah, maupun emotion-focused coping yang berfokus pada pengelolaan emosi.

Dukungan sosial membantu remaja untuk beradaptasi dan menjalankan kehidupan sosialnya, seperti membangun relasi pertemanan, mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, serta mengurangi tekanan emosional. Dengan dukungan sosial yang memadai, remaja bisa merubah suasana hati mereka ke arah yang lebih positif, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kehadiran dukungan sosial tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional tetapi juga memiliki dampak signifikan pada perkembangan sosial dan emosi remaja.

Dukungan sosial yang kuat membantu remaja dalam menghadapi tantangan sehari-hari, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan rasa percaya diri. Remaja yang merasa didukung oleh lingkungannya cenderung memiliki pandangan yang lebih optimis dan lebih mampu mengatasi stres dan tekanan hidup. Selanjutnya, dukungan sosial memberikan kontribusi penting dalam peningkatan kesejahteraan subjektif remaja. Dukungan sosial yang efektif dapat menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi remaja, memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri dengan bebas dan mendapatkan umpan balik positif. Hal ini berkontribusi pada perkembangan identitas yang sehat dan stabil, serta memperkuat hubungan sosial yang mendukung kesejahteraan jangka panjang (Putri, 2016).

Secara keseluruhan, dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang diperlukan untuk

mengatasi stress atau masalah-masalah lainnya. Dukungan ini membantu remaja merasa lebih terhubung dengan orang lain, lebih mampu menghadapi tantangan hidup, dan lebih yakin dalam kemampuan mereka untuk mencapai tujuan pribadi. Dengan demikian, dukungan sosial bagi remaja sangat dibutuhkan karena dapat berdampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Hubungan Dukungan Sosial dengan Coping Stress

Dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan kemampuan coping stress, baik melalui problem-focused coping maupun emotion-focused coping. Problem-focused coping adalah strategi yang berfokus pada upaya mengatasi penyebab stres secara langsung, seperti mencari solusi terhadap masalah atau mengelola situasi yang memicu stres. Sementara itu, emotion-focused coping berfokus pada upaya mengelola emosi yang timbul akibat stres, seperti mencari dukungan emosional atau melakukan aktivitas yang dapat mengurangi tekanan emosional.

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik. Dukungan sosial yang kuat dapat menyediakan sumber daya emosional, informasi, dan praktis yang diperlukan untuk menghadapi kesulitan dan stres. Sebagai contoh, teman dan keluarga dapat memberikan nasihat yang konstruktif, mendengarkan dengan empati, atau membantu dalam menyelesaikan masalah praktis, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kemampuan individu untuk mengatasi stres (Support, n.d.)

Dukungan Sosial dalam Mengatasi Stres

Dukungan sosial membantu individu mengatasi stres dengan berbagai cara yang efektif. Pertama, dukungan sosial memberikan rasa memiliki dan diterima, yang dapat meningkatkan self-esteem dan mengurangi perasaan kesepian atau isolasi. Hal ini memungkinkan individu untuk merasa lebih berdaya dan termotivasi untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Kedua, dukungan sosial memungkinkan individu untuk mengontrol diri dan mengendalikan masalah yang dapat memicu stres. Dengan adanya dukungan dari orang-orang terdekat, individu dapat memperoleh perspektif yang lebih luas tentang situasi yang mereka hadapi, yang membantu dalam perencanaan dan pelaksanaan strategi coping yang lebih efektif. Misalnya, dukungan sosial dapat menyediakan informasi penting atau sumber daya yang dibutuhkan untuk mengatasi masalah, serta memberikan dorongan dan motivasi untuk tetap bertahan.

Dengan demikian, dukungan sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi kemampuan coping individu. Dukungan ini tidak hanya membantu dalam mengurangi dampak negatif dari stres, tetapi juga meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan dengan lebih efektif. Dukungan sosial yang kuat dapat menjadi faktor protektif yang signifikan dalam menjaga kesejahteraan mental dan emosional individu dalam situasi yang penuh tekanan (Support, n.d.).

Kesimpulan dan Saran

Remaja merupakan proses perubahan yang melibatkan perubahan fisik, emosi, dan hubungan sosial yang signifikan, di mana mereka sering menghadapi berbagai tekanan yang dapat menimbulkan stres. Tekanan ini dapat berasal dari tuntutan akademik, masalah pertemanan, dan dinamika keluarga. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik remaja. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat membantu mengelola dan mengurangi stres pada remaja, salah satunya adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial adalah persepsi dan kenyataan bahwa seseorang dicintai, dihargai, dan merupakan bagian dari jaringan sosial yang peduli. Bentuk dukungan sosial ini dapat berasal dari keluarga, teman, guru, dan komunitas yang lebih luas. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap efek negatif dari stres, memberikan remaja sumber daya emosional dan praktis yang mereka butuhkan untuk menghadapi tantangan. Dukungan sosial membantu remaja merasa lebih terhubung, dihargai, dan dipahami, yang dapat meningkatkan harga diri mereka dan mengurangi perasaan kesepian atau isolasi.

Dengan dukungan sosial yang memadai, remaja lebih mampu mengontrol diri dan mengelola masalah yang memicu stres. Mereka juga cenderung menggunakan strategi coping yang lebih efektif, baik yang berfokus pada penyelesaian masalah (problem-focused coping) maupun pengelolaan emosi (emotion-focused coping). Penelitian menunjukkan bahwa kehadiran dukungan sosial tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional tetapi juga memiliki dampak signifikan pada perkembangan sosial dan emosi remaja. Oleh karena itu, dukungan sosial yang efektif sangat dibutuhkan karena dapat menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi perkembangan identitas yang sehat dan stabil, serta memperkuat hubungan sosial yang mendukung kesejahteraan jangka panjang.

Daftar Pustaka

- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109–120. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3511>
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di Panti Asuhan. *Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(02), 153–172.
- Putri, D. R. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1770>
- Support, S. (n.d.). Dukungan sosial dengan coping stress pada siswa SMP. 774–783.
- Tolukun, T. (2020). Penyuluhan Dampak Minuman Alkohol Pada Remaja di Kelurahan Koya Kecamatan Tondano Selatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(4), 1140–1143. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7641831>

UU_2008_11. (2008). No Title p. Phys. Rev. E.
<http://www.ainfo.inia.uy/digital/bitstream/item/7130/1/LUZARDO-BUIATRIA-2017.pdf>