

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Periode globalisasi saat ini menyaksikan kemajuan yang signifikan dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Oleh karena itu, untuk beradaptasi dan bersaing dengan perkembangan zaman, seorang individu atau remaja, menginginkan pendidikan dan keterampilan berkualitas tinggi. Pendidikan dapat membantu seseorang memperoleh sifat-sifat karakter yang diinginkan dan meningkatkan kualitas hidupnya.¹ Kebutuhan akan pendidikan menjadi satu hal yang tidak terelakkan pada setiap tahap sejarah peradaban manusia. Setiap individu dan kelompok di setiap negara atau bangsa yang beradab sepakat bahwa pendidikan sangat penting.

Dalam ruang lingkup pendidikan remaja menghadapi berbagai tantangan dan masalah, termasuk beragam tugas sekolah, hambatan dalam memahami materi pelajaran, lingkaran sosial, serta suasana dan sistem belajar yang tidak menarik yang membuat anak-anak atau remaja enggan untuk belajar.² Semakin maju ilmu pengetahuan dan teknologi maka semakin sulit tantangan dalam pendidikan yang memberikan banyak pengetahuan baru di zaman yang modern ini. Maka dapat dipahami dari penjelasan diatas, bahwa setiap remaja yang mengikuti perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi akan memiliki pemahaman yang meluas dan mampu mengikuti arus zaman, namun dibalik itu semua terdapat tantangan-tantangan yang pastinya semakin sulit dalam menghadapi permasalahan dan tekanan akademik.

Di dalam dunia pendidikan, seorang remaja membutuhkan pertahanan supaya mampu menghadapi berbagai permasalahan serta tekanan.³ Siswa dapat mengalami permasalahan baik internal maupun

¹ Emanuela Henriques, Laurensius Laka, and Tomas Hatmoko, "Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya Dan Pembinaan Spiritualitas," *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 6, no. 4 (2023): 3359–3371.

² Heri Supranoto, "Implementasi Pendidikan Karakter Bangsa Dalam Pembelajaran Sma," *PROMOSI (Jurnal Pendidikan Ekonomi)* 3, no. 1 (2015): 36–49.

³ Fienika D. H Simorangkir, Sari Wardani Simarmata, and Musa Sembiring, "Hubungan Konsep Diri Dengan Resiliensi Akademik Siswa Di Smp Tamansiswa Binjai

eksternal. Gangguan mental seperti kecemasan, depresi, atau stres psikologis merupakan contoh masalah internal yang dapat menurunkan motivasi siswa untuk belajar. Namun, pengaruh eksternal seperti masalah keluarga, termasuk perceraian orang tua, kesulitan keuangan, dan ketidakstabilan sosial seringkali membuat siswa sulit untuk fokus pada pendidikan mereka.⁴ Dalam banyaknya kasus masalah sosial seperti perundungan atau penyimpangan lainnya dikalangan teman sebaya juga sangat berkontribusi pada kesehatan mental seseorang, hal tersebut biasanya terjadi pada masa-masa dimana seseorang atau seorang peserta didik sedang mencari jati diri dalam kehidupannya.

Salah satu periode dalam rentang kehidupan yaitu fase remaja yang merupakan salah satu fase dalam rentang usia manusia. Fase ini merupakan bagian kritis dari siklus hidup seseorang dan masa transisi yang dapat mengarah pada kedewasaan yang sehat. Remaja harus berhasil menyelesaikan tugas-tugas perkembangan mereka agar terhindar dari tantangan sosial, bahagia, dan berhasil menyelesaikan tugas-tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Remaja ditandai dengan perubahan cepat baik pada tubuh maupun pikiran. Perkembangan emosional merupakan salah satu perubahan yang terjadi selama masa remaja sebagai akibat dari perubahan fisik, terutama perubahan hormonal.⁵

Peningkatan kadar hormon dan perubahan kondisi fisik serta perkembangan membuat mereka kesulitan menghadapi rintangan dalam hidup. Hal ini membuat mereka tampak kurang berpengalaman dalam menyelesaikan masalah, sehingga lebih rentan terhadap stres. Remaja dapat mengalami stres akibat lingkungan belajar mereka. Baik siswa laki-laki maupun perempuan sering mengalami tekanan akademik di kelas, dan cara mereka meresponsnya dapat memengaruhi prestasi akademik mereka. Selain itu, stres dapat diperparah oleh tuntutan orang tua, tekanan teman sebaya atau persaingan, serta harapan dan aspirasi. Persepsi subjektif remaja tentang ketidakcocokan antara kemampuan mereka dan harapan lingkungan

Tahun Ajaran 2021/2022,” *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling* 11, no. 1 (2022): 12–18.

⁴ Sofii Muntazza et al., “BLAZE : Jurnal Bahasa Dan Sastra Dalam Pendidikan Linguistik Dan Pengembangan Volume. 3 Nomor. 2 Mei 2025 Pengaruh Permasalahan Peserta Didik Terhadap Kualitas Pendidikan Pada Sekolah Menengah Atas” (2025).

⁵ Khamim Zarkasih Saputro, “Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja,” *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, no. 1 (2018): 25.

sekitarnya merupakan penyebab stres akademik.⁶ Setiap individu pasti akan melewati masa-masa sulitnya terutama pada masa remaja yang dimana tantangan utama dari akar permasalahan hidupnya yaitu disaat sedang menjalani masa pendidikan.

Tingkat stres akademik yang dialami setiap orang biasanya berbeda-beda. Hal ini karena stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.⁷ Kondisi alam, sistem sosial-ekonomi, dukungan atau hambatan lingkungan, dan sebagainya merupakan contoh variabel eksternal. Masalah kesehatan fisik dan psikologis/emosional merupakan contoh pengaruh internal.⁸ Tuntutan secara eksternal maupun internal memberikan tekanan yang memicu individu mengalami stres akademik.

Tekanan akademik merupakan salah satu sumber stress bagi remaja. Dalam dua survei besar remaja menyebutkan tekanan akademik sebagai salah satu pengaruh utama pada kesehatan mental mereka.⁹ Kemungkinan terjadinya gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, masalah perilaku, gangguan emosional (marah dan frustrasi), dan pikiran bunuh diri meningkat akibat stres akademik yang berkepanjangan dan ekstrem. Stres akademik dapat menyebabkan putus sekolah, secara drastis mengurangi motivasi, dan menghambat kemajuan akademik.¹⁰ Sangat penting bagi siswa untuk dapat mengelola stres akademik mereka saat mengikuti kegiatan belajar. Namun, mencari bantuan dari teman dan keluarga atau dukungan sosial dapat membantu siswa mengatasi stres akademik ketika mereka merasa tidak mampu mengatasinya sendiri.¹¹ Dukungan sosial dalam bentuk dukungan informasi, emosional, dan bimbingan dapat membantu seseorang

⁶ Sakinatur Rahmawati et al, “Pengaruh Tekanan Akademik terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret”, *Skripsi, Surakarta*: 2017. Hal. 13.

⁷ Henny Alina Khilma and Narastri Insan Utami, “Growth Mindset Dan Stres Akademik Pada Siswa SMA Di Yogyakarta,” *Jurnal Ilmiah Edukatif* 10 (2024): 1–10.

⁸ Sakinatur Rahmawati et al, “Pengaruh Tekanan Akademik terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret”, *Skripsi, Surakarta*: 2017. Hal. 15.

⁹ Thomas Steare et al., “The Association between Academic Pressure and Adolescent Mental Health Problems: A Systematic Review,” *Journal of Affective Disorders* 339, no. January (2023): 302–317.

¹⁰ Sekar Ayu Condroningtyas and Marsosiyati, “Pengaruh Tekanan Atau Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa,” *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran* 2, no. 6 (2024): 205–212.

¹¹ N. A. et al Fadliah, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMK Negeri 1 Polewali,” *Pinisi Journal Of Education* (2022): 1–7.

mengatasi masalah atau krisis. Seorang individu dapat mengatasi hambatan belajar, terutama stres akademik, dengan bantuan dukungan sosial.¹²

Sebagaimana yang telah dijelaskan diatas, dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh seseorang atau sekelompok orang dalam bentuk kepedulian, kenyamanan, dan menghargai perasaan kepada seseorang atau kelompok orang. Siswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi merasa penting dalam lingkungan mereka. Keluarga, teman, pasangan, atau tetangga dapat memberikan dukungan sosial ini. Depresi, stres akademik, dan isolasi sosial sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dari teman dan keluarga.¹³ memberikan kenyamanan dalam lingkungan sosial atau lingkungan keluarga sudah menjadi bagian dari dukungan sosial yang baik.

Salah satu dukungan sosial yang sangat berpengaruh yaitu dukungan sosial keluarga. Keluarga merupakan sumber utama bagi anak untuk mendapatkan dukungan sosial. Seorang anak bisa mendapatkan dukungan sosial keluarga dari orangtua, saudara kandung, dan anggota keluarga lainnya. Dukungan sosial keluarga dapat berupa pemenuhan kebutuhan, perawatan, kehangatan, informasi, dukungan emosional, dan lain-lain. Dukungan sosial keluarga juga dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis seseorang karena adanya perhatian, pengertian, atau menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri, serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri. Walaupun remaja banyak menghabiskan waktu di sekolah tapi remaja juga perlu mendapatkan dukungan yang menjadi kehidupan pertama sebelum mengenal kehidupan luar.

Dukungan sosial keluarga menjadi salah satu sumber kekuatan pada kesehatan mental seseorang, sebelum individu melihat dunia luar maka yang pertama yang menjadi pendidikan awal yaitu di dalam keluarga itu sendiri. memberikan dukunga sosial sangatlah berpengaruh besar dalam perkembangan peserta didik, perkembangan secara fisik maupun psikis menjadi faktor utama dalam perubahan dan perkembangan emosional. Remaja banyak menghabiskan waktu di sekolah dan harus kembali belajar di rumah demi meningkatkan kemampuan akademik dan tuntutan akademik

¹² Ria Handita NST, Desvi Yanti Mukhtar, and Ika Sari Dewi, "Peran Dukungan Sosial Terhadap Reaksi Stres Akademik Pada Mahasiswi Baru Pasca Pandemi," *Psikologi Konseling* 21, no. 2 (2022): 1450.

¹³ Desilia Anadita, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring," *Borobudur Psychology Review* 1, no. 1 (2021): 38–45.

yang lama kelamaan menjadi tekanan bagi remaja. Adanya tekanan tersebut dapat berdampak buruk bagi remaja, hal tersebut memicu munculnya perubahan emosional remaja. Emosional yang sering kali muncul ketika ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi permasalahan yang terus menekan yaitu stres.

Stres akademik pada remaja juga terdapat beberapa indikasi pemicu yang terjadi pada remaja yang bersekolah di SMK Bismillah, seperti banyaknya tugas, praktek kejuruan, pelatihan, tuntutan dari harapan keluarga, jam belajar lebih lama, dan tugas akademik. Oleh karena itu jika stres akademik terus berlanjut dan tidak ada bantuan yang meringankan emosional remaja, maka bantuan yang dibutuhkan yaitu bantuan dari orang-orang terdekatnya. Dari penjelasan tersebut maka disini peneliti akan meneliti tentang **“Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stres Akademik Pada Remaja”**.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Remaja dalam masanya mengalami berbagai perubahan salah satunya adalah perubahan pada emosionalnya yaitu stres dalam masalah akademik
2. Peserta didik di SMK Bismillah kelas XII memungkinkan merasakan stres akademik dan tuntutan dari orang tua dan lingkungan sekitar.
3. Sebagian besar kehidupan remaja terdapat pada masa sekolah dan dihadapi dengan tantangan-tantangan akademik maupun lingkungan sekitarnya.
4. Dukungan sosial keluarga memberikan dampak positif untuk kesehatan remaja.

3. Batasan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan tingkat stres akademik?
2. Seberapa besar hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres akademik?

4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan hasil dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat stres akademik pada remaja.
2. Mengetahui seberapa besar dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada remaja.

5. Manfaat Peneleitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka manfaat yang diharapkan dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai ilmu pengetahuan dan wawasan terkait dengan masalah yang di teliti, yakni hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres akademik pada remaja. Selain itu, penelitian ini dapat diharapkan bermanfaat dalam memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan pada peserta didik SMK Bismillah, khususnya dapat dijadikan sebagai bahan rujukan materi bagi peserta didik SMK Bismillah di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi remaja mengenai dukunga sosial keluarga dan stres akademik baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah.

6. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pertama, penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa SMP” karya Zaki Mubarak 2023 (skripsi). Penelitian yang dilakukan pada siswa SMP ini meneliti pada masa Pandemi COVID-19, penelitian ini menggunakan subjek siswa dan siswi SMP Cahaya Islam Semarang yang duduk di kelas VII sampai kelas IX, metode penelitian yang digunakan yaitu mrnggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode pengumpulan data pada penelitian ini melakukan penyebaran angket kepada subjek penelitian. Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa niali korelasi (r) = -0,280 dimana p = 0,037 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan,

bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial terhadap stress akademik siswa kelas 7 SMP Cahaya Islami.¹⁴ Perbedaan penelitian yang diatas dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada tempat dan objek, dimana peneliti akan meneliti peserta didik kelas XII di SMK Bismillah.

Kedua, penelitian dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dan Tingkat Stres Pada Anak *Broken Home* Di Desa Ngranget Dagangan Madiun” karya Harisa Matsna Hamidah 2022 (skripsi). Dalam penelitian ini dalam subjek merupakan anak-anak dengan latar belakang keluarga broken home. Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan menggunakan statistik sebagai alat bantu dalam menganalisis data, metode pengambilan data yang digunakan adalah wawancara dan penelitian survey dengan menggunakan angket atau kuisioner. Hasil pada penelitian diatas menunjukkan banyaknya dukungan sosial yang diperoleh anak broken home di Desa Ngranget Dagangan Madiun tergolong dalam tingkat sedang. Adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada anak broken home di Desa Ngranget Dagangan Madiun. Hal ini sesuai dengan hasil perhitungan hipotesis yaitu pada taraf signifikan yaitu $0,017 < 0,05$, maka H_a diterima.¹⁵ Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terdapat pada tempat, subjek dan objek dimana peneliti akan meneliti peserta didik kelas XII SMK Bismillah, serta persamaannya yaitu terdapat pada metode penelitian yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Ketiga, penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Pemogram Beasiswa Di Universitas Islam Sultan Agung” karya Andi Fajar Cahyadi 2024 (skripsi). Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui keterkaitan antara dukungan sosial dengan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa program beasiswa di lingkungan Universitas Islam Sultan Agung. Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan rancangan penelitian kuantitatif, serta teknik pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data sakala psikologi. Dari hasil penelitian diatas peneliti mencatat adanya Pearson Correlation sebesar $-0,557$ dengan nilai signifikan sebesar $0,000$ ($p < 0,005$). Temuan ini secara konkret mendukung hipotesis

¹⁴ Zaki Mubarak, “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa SMP” 2023.

¹⁵ Harisa Matsna Nur Hamidah, “Hubungan antara Dukungan Sosial dan Tingkat Stres Pada Anak *Broken Home* Di Desa Ngranget Dagangan Madiun” 2022.

yang diajukan, menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat dukungan sosial dan tingkat stres akademik pada mahasiswa program beasiswa di Universitas Islam Sultan Agung.¹⁶ Perbedaan yang terdapat pada penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan yaitu terletak pada tempat dan objek penelitian dimana peneliti akan meneliti peserta didik kelas XII SMK Bismillah.

Keempat, penelitian dengan judul “Analisis Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Akademik di Kalangan Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UPI” karya Eka Cahyani, Allysa Sukma santika, Deliza Haura Shafa, Muhammad Alfath F, Ibrahim Al Hakim, dan Nandang budiman 2025 (jurnal). Pada penelitian ini Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik mahasiswa PBA di UPI dan diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pihak universitas dalam merancang program-program dukungan yang lebih baik untuk mahasiswa, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Peneliti menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui google form kepada mahasiswa pendidikan bahasa Arab. Berdasarkan data yang dihasilkan 86,7% responden setuju bahwa semakin banyak dukungan sosial yang mereka terima maka semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan dampak positif dari dukungan sosial dalam mengurangi beban stres akademik mereka. Sedangkan responden yang tidak setuju sebesar 13,3%, yang menunjukkan sebagian kecil mahasiswa tidak merasakan pengaruh signifikan dari dukungam sosial terhadap tingkat stres akademik mereka.¹⁷ Persamaan pada penelitian ini sama menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan perbedaanya yaitu terdapat pada onjek dan tempat penelitian yang dimana peneliti akan meneliti siswa SMK kelas XII di SMK Bismillah.

Kelima, penelitian dengan judul “Peran Dukungan Sosial dan Manajemen Waktu pada Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo” karya Nadia Galih Permata dan Nurfi

¹⁶ Andi Fajar Cahyadi, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Pemogram Beasiswa Di Universitas Islam Sultan Agung” 2024.

¹⁷ Eka Cahyani et al., “Analisis Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Akademik Di Kalangan Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UPI,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. Volume 9 Nomor 1 Tahun 2025 (2025): 604–614.

Laila. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial, manajemen waktu, dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan manajemen waktu memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik ($r = -0,233$, $p < 0,001$; $r = -0,349$, $p < 0,001$), yang berarti bahwa semakin baik keterampilan dukungan sosial dan manajemen waktu, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Selain itu, ada hubungan positif antara dukungan sosial dan manajemen waktu ($r = 0,340$, $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih efektif.¹⁸

7. Definisi Operasional

Sebagaimana yang sudah diketahui bahwa variabel penelitian harus didefinisikan dengan jelas. Hal ini bertujuan agar para pembaca memiliki persepsi yang sama tentang variabel penelitian tersebut. Maka dari itu definisi operasional yang akan dijelaskan yaitu:

1. Dukungan Sosial Keluarga (X)

Dukungan sosial keluarga merujuk pada pemberian bantuan berupa emosional, instrumental, informasional yang diberikan oleh anggota keluarga baik dari orang tua maupun saudara-saudaranya kepada remaja. Pemberian perasaan dicintai dan dihargai, membantu dalam penyelesaian masalah, dan pemberian nasihat atau arahan untuk membantu remaja dalam menghadapi masalah yang dihadapinya.

Dukungan sosial sangat diperlukan semua orang, terutama siswa yang masih duduk di bangku sekolah karena dengan adanya dukungan sosial dapat membantu dan meningkatkan semangatnya dalam kehidupan sekolah dan kehidupan sehari-hari. Sumber-sumber dari dukungan sosial yang diterima setiap individu berasal dapat berasal dari dalam keluarga maupun lingkungan sekitar. Individu akan merasakan dukungan yang lebih berarti apabila sumber dukungan berasal dari individu yang memiliki kedekatan emosional. Hal ini diperkuat oleh Thoits, yang menyatakan bahwa orang-orang yang memiliki ikatan yang kuat dengan orang lain seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, atau tetangga di lingkungan rumah merupakan sumber

¹⁸ Nurfi Laili, "Peran Dukungan Sosial Dan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo," *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 8, no. 1 (2025): 101–112.

dukungan sosial, mendukung hal ini.¹⁹ Terdapat empat aspek dari dukungan keluarga yaitu:

1) Dukungan Emosional

Selain membantu dalam pengendalian emosi dan meningkatkan semangat keluarga, dukungan emosional berfungsi sebagai tempat berlindung untuk relaksasi dan pemulihan. Ungkapan empati, perhatian, dorongan, kehangatan, kasih sayang, atau memberikan semangat semuanya merupakan contoh dari dukungan emosional. Tindakan-tindakan ini menumbuhkan rasa kesejahteraan dengan membuat orang merasa dicintai, dihormati, dan dihargai, serta bahwa orang lain bersedia merawat mereka.

2) Dukungan Informasional

Informasi tentang dunia luar dikumpulkan dan dibagikan oleh keluarga. Keluarga memberikan bantuan informasi dalam bentuk diskusi, rekomendasi, dan saran tentang cara menghadapi atau mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

3) Dukungan Instrumental

Keluarga merupakan sumber dukungan yang nyata dan bermanfaat. Dukungan yang diberikan secara langsung oleh keluarga dikenal sebagai dukungan instrumental. Jenis dukungan ini meliputi bantuan keuangan, bantuan perumahan, dan bantuan dalam tugas-tugas rumah tangga sehari-hari.

4) Dukungan Penghargaan

Dukungan atau bantuan dari keluarga atau kelompok sosial dalam bentuk pujian dan komentar dikenal sebagai dukungan apresiasi. Pemberian apresiasi sangat membantu dalam memberikan dukungan kepada seorang individu yang sedang kesulitan.

2. Stres akademik (Y)

Salah satu masalah yang timbul akibat banyaknya tuntutan yang dihadapi adalah stres akademik. Salah satu penyebab utama stres akademik pada remaja adalah ketidakcocokan antara harapan dan

¹⁹ Lily Hidayati et al., "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif)," *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)* 1, no. 3 (2023): 177–185.

keinginan dari keluarga atau lingkungan, terutama lingkungan sekolah. Menurut gunawan remaja mengalami stres akademik baik secara fisik maupun emosional. Sindrom ini biasanya disebabkan oleh orang tua dan guru yang memberikan tekanan berlebihan pada siswa untuk memenuhi tenggat waktu dan memaksimalkan hasil belajar.

Kekurangan bimbingan dalam menyelesaikan tugas akademik atau pekerjaan rumah, ditambah dengan lingkungan mental dan fisik yang tidak mendukung, merupakan penyebab utama stres akademik. Siswa yang mengalami stres akademik mungkin menunjukkan gejala seperti rendahnya harga diri, kesulitan berkonsentrasi, ketidakpedulian, ketidaksabaran, kesedihan, depresi, dan ketidakpastian, di antara gejala lainnya. Tingkatan stres akademik bervariasi dari satu orang ke orang lain. Tingkatan ini bervariasi dari ringan hingga berlebihan, dengan tujuan menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan. Pada tingkat sedang, siswa mengabaikan tujuan yang tidak relevan dan hanya fokus pada hasil yang diinginkan. Untuk mengurangi stres mereka, siswa pada tingkat terparah fokus pada hal-hal lain. Siswa yang memiliki disiplin diri yang baik dapat mengendalikan tingkat stres mereka.²⁰

Adapun aspek-aspek dalam stres akademik ada 4 aspek, pertama aspek fisik, stres akademik sering ditandai dengan munculnya berbagai keluhan tubuh seperti sakit kepala, gangguan tidur, ketegangan otot, kelelahan, gangguan pencernaan, atau jantung berdebar. Hal ini terjadi karena tubuh memberikan respon terhadap tekanan yang berlebihan, sehingga menyebabkan penurunan daya tahan fisik dan menurunnya energy untuk beraktivitas.

Pada aspek emosi, individu yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan perubahan suasana hati. Mereka bisa menjadi mudah marah, merasa cemas, takut gagal, kecewa, atau bahkan putus asa. Perasaan tidak berdaya dan khawatir berlebihan terhadap nilai atau kespektasi orang lain juga sering muncul, yang akhirnya mengganggu kestabilan emosi sehari-hari.

Aspek pikiran atau kognitif juga sangat terpengaruh oleh stres akademik. individu dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, dan sulit berpikir jernih. Pikiran negatif seperti merasa tidak

²⁰ Denita Rahmawati, Adi Fahrudin, and Rijal Abdillah, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi COVID-19 Di SMK X Kota Bekasi," *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services* 2, no. 2 (2021): 135–153.

mampu, pesimis terhadap hasil belajar, dan kesulitan mengambil keputusan sering kali muncul. Akibatnya kemampuan berpikir kritis dan memecahkan masalah menjadi menurun.

Aspek perilaku, stres akademik dapat terlihat dari perubahan kebiasaan sehari-hari. Seseorang mungkin menjadi sering menunda-nunda tugas, kehilangan motivasi belajar, menarik diri dari pergaulan, serta makan tidak teratur. Pada tingkat stres yang lebih berat bisa muncul perilaku agresif atau bentuk pelampiasan yang merugikan diri sendiri. Keempat aspek ini saling berhubungan dan menunjukkan bagaimana stress akademik tidak hanya memengaruhi pikiran, tetapi juga tubuh, perasaan, dan tindakan seseorang.