

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia tidak akan lepas dari permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, baik yang disadari maupun tidak disadari. Permasalahan yang dihadapi terkadang dapat menjadi suatu tekanan apabila seseorang tidak dapat mengatasi masalah tersebut. Bagi sebagian orang, hambatan yang dihadapi bisa berdampak serius pada kesehatan fisik dan emosional. Situasi ini disebut dengan istilah stres. Stres merupakan suatu kondisi yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkendali (Ambarwati et al., 2017).

Kupriyanov & Zhdanov (2014) menyatakan bahwa saat ini stres merupakan salah satu ciri kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa dihindari. Baik di lingkungan sekolah, tempat kerja, keluarga, atau dimanapun, seseorang bisa mengalami stres. Stres juga bisa menyerang siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapa saja dan dimana saja.

Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO (*World Health Organization*) (Ambarwati et al., 2017). Menurut data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada usia 15-24 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres sebanyak 6,2% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Singal et al., 2020). Hasil survei yang dilakukan oleh IPSOS terhadap 23.274 responden di 31 negara pada periode 21 Juli–4 Agustus 2023 menyatakan bahwa, generasi yang lebih banyak mengalami stres adalah generasi Z. Menurut Phangadi et al. (2019) generasi Z adalah orang-orang yang lahir pada tahun 1995-2010. Artinya, saat ini usia generasi Z yaitu berkisar antara 14-29 tahun yang dimana dalam rentang usia tersebut ada yang saat ini masih menjadi siswa, mahasiswa, dan ada juga yang sudah bekerja.

Pada siswa, stres disebabkan oleh beberapa faktor yaitu tuntutan akademik, hasil ujian yang buruk, tugas menumpuk, dan lingkungan pergaulan (Barseli et al., 2017). Pada pekerja, stres disebabkan karena adanya sumber tekanan seperti beban kerja yang berat dan konflik antar karyawan dengan atasan (Nurhayati & Dongoran, 2022). Sementara pada mahasiswa dimana terjadi peralihan antara siswa dan pekerja, maka stres yang dialami disebabkan mulai dari masalah interpersonal dengan teman, keluarga, akademik, hingga penentuan jenjang karier yang menyebabkan mahasiswa lebih rentan terkena stres dibandingkan dengan siswa maupun pekerja (Kountul et al., 2018).

Menurut Rachmawati (2020), mahasiswa adalah kelompok yang rentan mengalami stres, karena disebabkan oleh permasalahan yang lebih kompleks seperti jadwal kuliah yang padat, tugas yang banyak, tidak dihargai, diasingkan, hingga aturan yang ketat. Selain masalah perkuliahan, beberapa peristiwa dalam hidup yang menyebabkan terjadinya stres seperti kehilangan, gangguan harga diri, masalah interpersonal, kejadian sosial yang tidak diharapkan, dan perpecahan besar dalam kehidupan. Berbeda dengan siswa yang masih sekadar stres karena pekerjaan rumah dan pekerja yang mengalami stres ketika bekerja. Mahasiswa berada di pertengahan antara menjadi siswa dan melanjutkan karier untuk bekerja. Masalah yang dialami seperti membuat keputusan mengenai karier, pernikahan, stres pekerjaan bagi mahasiswa yang bekerja, keluarga, ansietas, dan depresi (Ambarwati et al., 2017). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa di Indonesia yang mengalami stres didapatkan sebesar 36,7-71,6% (Bayantari et al., 2022).

Stres tidak selamanya membuat orang menjadi tidak waras yang mengharuskan seseorang berada di rumah sakit jiwa, karena stres mempunyai beberapa tingkatan. Menurut Maramis (2009) diacu dalam Andriana & Prihantini (2021), stres dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Selama seseorang masih mengalami stres yang ringan, maka orang tersebut hanya akan sering memikirkannya dan berusaha menyelesaikan masalah yang menjadi penyebab stres tersebut. Sementara ketika seseorang mengalami stres yang berat akan memperlihatkan tanda-tanda seperti mudah lelah, sakit kepala,

hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, kelainan pencernaan, dan tekanan darah tinggi (Musradinur, 2016).

Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta, ditemukan bahwa mahasiswa mengalami permasalahan stres dan peneliti tertarik untuk meneliti pada Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (Prodi PKK). Mahasiswa Prodi PKK mengaku bahwa beberapa diantaranya pada awalnya tidak memilih Prodi PKK di pilihan pertama saat pendaftaran penerimaan mahasiswa baru, melainkan ditempatkan pada pilihan kedua. Hal tersebut merupakan upaya atau strategi apabila tidak diterima pada pilihan pertama, mahasiswa masih bisa lolos ke perguruan tinggi negeri pada pilihan kedua. Namun, terdapat alasan lain dari mahasiswa yang memilih Prodi PKK baik itu pilihan pertama atau kedua, yaitu karena sekadar ikut teman atau saudara atau kebingungan memilih jurusan dan akhirnya memilih PKK karena mementingkan berkuliah di perguruan tinggi negeri terlepas apapun jurusannya. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa tetap memilih Prodi PKK karena sudah terlanjur memilihnya tanpa mencari tahu lebih dalam hal yang dipelajari dalam Prodi PKK. Sehingga, ketika menjalani proses perkuliahan beberapa mahasiswa terkejut mengenai materi yang dipelajari.

Peneliti melakukan studi pendahuluan kembali kepada 15 mahasiswa Prodi PKK mengenai persepsi seseorang terhadap stres, didapatkan bahwa sebanyak 86,7% mahasiswa merasa gelisah dan tertekan. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Putri & Raharjo (2023) bahwa stres dapat diketahui dengan melihat dari gejala fisik seseorang yang dapat dilihat secara langsung seperti tidak dapat mengendalikan emosi, mudah tersinggung, merasa dirinya tidak baik, dan mudah frustrasi. Hal lain ditemukan bahwa sebanyak 60% mahasiswa merasa marah karena sesuatu yang tidak terduga, 66,7% mahasiswa merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam hidup, 53,3% mahasiswa merasa tidak yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi permasalahan, 80% mahasiswa merasa hal-hal yang terjadi dalam hidup tidak sesuai harapan, 60% mahasiswa merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan, 60% mahasiswa tidak mampu mengontrol rasa mudah tersinggung, 73,3% mahasiswa merasa mampu mengatasi masalah dibandingkan dengan orang lain,

73,3% mahasiswa mudah marah karena adanya masalah yang tidak dapat dikendalikan, dan 60% mahasiswa merasa kesulitan yang dialami menumpuk sehingga tidak mampu untuk mengatasinya. Dari hasil tersebut, masing-masing butir pertanyaan memperoleh hasil lebih dari 50% mahasiswa merasa bahwa mahasiswa mengalami masalah stres. Oleh karena itu, peneliti memilih Prodi PKK sebagai objek pada penelitian ini.

Stres merupakan salah satu bagian dari kehidupan manusia, tetapi stres tidak akan muncul tanpa adanya penyebab. Peran orang tua dan keluarga juga turut mempengaruhi kejadian stres pada mahasiswa. Untuk mengatasi stres yang dialami, setiap keluarga dituntut untuk lebih konsentrasi dalam menyelesaikan berbagai masalah, karena keluarga diharapkan mampu berperan dalam menyelesaikan masalah yang ada.

Orang tua berperan dalam mendidik, mendisiplinkan, membimbing serta melindungi anak agar anak dapat mencapai masa kedewasaan sesuai dengan norma yang berlaku. Tak jarang anak mengalami dilema dengan orang tua terkait dengan perbedaan keinginan diantara keduanya. Konflik ini yang kemudian dapat menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri dan memicu terjadinya stres. Menurut Wolf et al. (2015) bahwa adanya dukungan sosial dari keluarga dan teman akan membantu mahasiswa dalam menghadapi stres. Adanya keluarga dapat membantu mahasiswa menceritakan permasalahan yang dihadapi. Namun, terdapat mahasiswa yang lebih memilih untuk memecahkan permasalahannya sendiri daripada berbagi dengan keluarga maupun teman. Komunikasi antar keluarga penting dilakukan untuk menghindari timbulnya konflik dalam keluarga.

Komunikasi dapat menentukan keharmonisan suatu keluarga. Salah satu dimensi dalam keharmonisan keluarga adalah komunikasi. Adanya permasalahan komunikasi dalam keluarga dapat mempengaruhi ketidakharmonisan suatu keluarga. Sejalan dengan penelitian Sagita et al. (2020) bahwa peran komunikasi keluarga dalam mengatasi stres seseorang termasuk mahasiswa sangat besar.

Keharmonisan keluarga merupakan suatu kondisi dimana seluruh anggota tidak bercerai berai, sehingga dapat menjadikan anak tumbuh dan berkembang secara normal serta mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara efektif sesuai dengan tingkat perkembangannya (Endriani, 2017). Dalam keluarga

harmonis, terjalin hubungan yang baik antar anggota keluarga, yaitu hubungan antara orang tua (ayah dan ibu) dengan anak-anaknya. Keluarga sebagai *agent of change* memegang peranan penting bagi seluruh anggota keluarga. Secara emosional, keluarga merupakan suatu kebutuhan bagi seluruh anggota yang berada di dalamnya. Penting untuk membina dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan keluarga. Setiap anggota keluarga hendaknya mengetahui tugas, kewajiban dan tanggung jawabnya. Termasuk orang tua yang berperanan penting dalam menciptakan keseimbangan hubungan yang harmonis dalam keluarga.

Fenomena keluarga tidak harmonis banyak terjadi di dalam lingkup masyarakat Indonesia. Hal tersebut tercermin pada angka perceraian yang meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Mahkamah Agung (MA), terdapat 415.510 pasangan bercerai pada tahun 2017. Angka tersebut meningkat menjadi 444.358 pada tahun 2018 dan meningkat Kembali menjadi 480.618 pada tahun 2019. Jumlah perceraian tersebut merupakan seperempat dari jumlah pernikahan setiap tahunnya.

Menurut Herrenkohl et al. (2009), konflik yang parah dan berkepanjangan yang terjadi dalam keluarga dapat menyebabkan fungsi psikososial yang buruk pada remaja. Konflik tersebut termasuk pada kekerasan dan perilaku kasar antara sesama anggota keluarga. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Katimpale et al. (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran. Mahasiswa yang mendapat dukungan keluarga yang baik memiliki tingkat stres sedang. Hal ini menjelaskan bahwa sebagian keluarga mampu menunjukkan dukungan positif kepada mahasiswa yang merupakan anggota keluarga dan sedang berprofesi sebagai mahasiswa. Hal serupa juga dijelaskan dalam penelitian Pratiwi & Hertinjung (2023) yang menunjukkan bahwa semakin baik keharmonisan keluarga maka akan semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimiliki mahasiswa, dan begitupun sebaliknya. Kesehatan mental pada mahasiswa ini umumnya berhubungan dengan adanya permasalahan dalam aspek kehidupan dan kesejahteraan yang diperoleh mahasiswa seperti adanya masalah ekonomi, permasalahan akademik, penggunaan obat terlarang, gangguan stres, dan adanya trauma.

Berdasarkan uraian dari fenomena yang terjadi, peneliti berpendapat bahwa keluarga tidak harmonis akan membawa dampak pada anggota keluarga, khususnya pada mahasiswa, mahasiswa yang mempunyai keluarga yang kurang berperan dalam mengatasi permasalahan atau konflik yang dialami mahasiswa bisa menyebabkan munculnya stres, seperti menunjukkan perilaku gelisah, tertekan, dan mudah tersinggung yang bisa membuat pelaksanaan kegiatan perkuliahan tidak berjalan maksimal. Dari penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya yang menjadi kebaruan dalam penelitian ini adalah hubungan antar variabel yang belum pernah diteliti sebelumnya oleh peneliti lain. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Tingginya jumlah mahasiswa yang mengalami masalah stres.
2. Kurangnya komunikasi keluarga pada mahasiswa dapat menyebabkan terjadinya stres.
3. Masalah atau konflik yang terjadi dalam keluarga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada hubungan keharmonisan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang sudah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu “Apakah terdapat

hubungan keharmonisan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta?”

1.5 Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat penelitian tentang hubungan keharmonisan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta, antara lain:

a. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah untuk disiplin ilmu keluarga terkait hubungan keharmonisan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa.
2. Memperluas wawasan ilmiah dalam dunia pendidikan mengenai hubungan keharmonisan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Dapat dijadikan tambahan dan bahan referensi yang bermanfaat dan relevan khususnya bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang hubungan keharmonisan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa.