

The Relationship of Family Harmony with Stress Levels in Students of The Family Welfare Education Universitas Negeri Jakarta

Siti Asysyifa Zairista^{1*}, Muhammad Faesal¹, Vania Zulfa¹

¹ Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between family harmony and stress levels in students of the Family Welfare Education Study Program at Universitas Negeri Jakarta. This study uses quantitative methods with a correlational approach. The population in this study were active students of the Family Welfare Education Study Program at Universitas Negeri Jakarta as many as 363 students consisting of batches 2017 to 2023. The research sample was selected using purposive sampling technique with a sample size of 191 people. Data collection in this study was using a questionnaire. Data analysis using spearman rank correlation. Based on the results of the spearman rank correlation test, a negative correlation coefficient value of -0.389 was obtained. This means that the higher the family harmony, the lower the stress level in students, and vice versa, the lower the family harmony, the higher the stress level in students. From the results of hypothesis testing using the t-test with a significance level of 0.05, it is obtained $t_{count} > t_{table}$, which is $5.94 > 1.65$, meaning that there is a significant relationship between family harmony and stress levels in Family Welfare Education Study Program students. The Coefficient of Determination (KD) = 15.13% means that family harmony with stress levels in Family Welfare Education Study Program students contributes a relationship of 15.13% and the remaining 84.86% is influenced by other factors not examined such as behavior, physical conditions, socio-culture, environment and so on.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keharmonisan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta sebanyak 363 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2017 hingga 2023. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 191 orang. Pengambilan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan korelasi *rank spearman*. Berdasarkan hasil uji korelasi *rank spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi yang negatif sebesar -0,389. Artinya semakin tinggi keharmonisan keluarga maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah keharmonisan keluarga maka semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa. Dari hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu sebesar $5,94 > 1,65$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara keharmonisan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Adapun Koefisien Determinasi (KD) = 15,13% artinya keharmonisan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga memberikan sumbangsih hubungan sebesar 15,13% dan selebihnya sebesar 84,86% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti seperti perilaku, kondisi fisik, sosial budaya, lingkungan dan lain sebagainya.

KONTAK

sitiasysyifa9i@gmail.com

KATA KUNCI

Coping, Family Harmony,
Stress

PENDAHULUAN

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.

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, ditinggalkan, 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 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. Padahal keluarga memiliki peran penting bagi mahasiswa dalam menghadapi stres. Keluarga dapat dikatakan harmonis atau tidak tergantung dari bagaimana keluarga tersebut bisa memecahkan masalah atau konflik yang ada.

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 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.

Peneliti melakukan studi pendahuluan 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.

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”.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Adapun tujuan peneliti dalam penelitian ini yaitu untuk menggambarkan, menjelaskan, dan menguji hubungan antar variabel dengan menggunakan analisis statistik, maka penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang cocok digunakan pada penelitian ini. Pendekatan korelasional sendiri bertujuan untuk mencari ada tidaknya hubungan antar variabel yang diteliti, serta untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara variabel bebas (keharmonisan keluarga) dengan variabel terikat (stres).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Jakarta. Adapun jumlah keseluruhan populasi tersebut berjumlah 363 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu. Dalam penentuan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 5%, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 190 orang.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan kuesioner atau angket. Kuesioner disusun dalam format google form yang diberikan kepada responden. Responden menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan memilih opsi jawaban yang sudah disediakan. Instrumen kuesioner untuk stres menggunakan *Perceived Stress Scale* yang terdiri dari 10 pernyataan. Sedangkan untuk mengukur keharmonisan keluarga menggunakan *Family Harmony Scale* yang terdiri dari 24 pernyataan. Kedua instrument diukur dengan menggunakan skala likert.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 rentang usia responden pada penelitian ini yaitu berada pada rentang usia 18-25 tahun. Diketahui bahwa usia yang paling rendah terdapat mahasiswa yang berusia 18 tahun terdiri dari 1 mahasiswa, sedangkan untuk usia tertinggi yaitu usia 25 tahun yang terdiri dari 4 mahasiswa.

Tabel 1. Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
18	1	0,5%
19	23	12,0%
20	26	13,6%
21	48	25,1%
22	40	20,9%
23	35	18,3%
24	14	7,3%
25	4	2,1%
Total	191	100%

Tingkat stres dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin (Luthfi & Budiani, 2023). Responden pada penelitian ini diketahui sebanyak 22 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan 169 mahasiswa berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	22	11,5%
Perempuan	169	88,5%
Total	191	100%

Penelitian Gamayanti et al. (2018) di Riau mengemukakan hasil stres yang berbeda pada mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir. Responden yang mengisi kuesioner pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa aktif dari Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta yang terdiri dari angkatan 2017-2023. Jumlah angkatan tertinggi yang menjadi responden yaitu angkatan 2020 sebanyak 51 mahasiswa dan urutan terendah yaitu angkatan 2017 sebanyak 6 mahasiswa.

Tabel 3. Angkatan Responden

Angkatan	Frekuensi	Persentase
2017	6	3,1%
2018	15	7,9%
2019	33	17,3%
2020	51	26,7%
2021	35	18,3%
2022	30	15,7%
2023	21	11,0%
Total	191	100%

Berdasarkan penelitian Noh et al. (2017) jumlah anggota keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres. Pada anggota keluarga yang lebih banyak, kemungkinan merasakan stres meningkat.

Tabel 4. Jumlah Anggota Keluarga

Usia	Frekuensi	Persentase
2	6	3,1%
3	37	19,4%
4	66	34,6%
5	46	24,1%
6	22	11,5%
7	8	4,2%
8	4	2,1%
10	2	1,0%
Total	191	100%

Stres

Terdapat dua dimensi pada variabel stres yaitu *perceived distress* dan *perceived coping*. *Perceived distress* adalah perasaan seseorang ketika merasakan stressor yang membawa individu mengalami perasaan-perasaan negatif seperti ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, dan kemarahan. Sedangkan *perceived coping* adalah respon positif seseorang ketika memecahkan suatu masalah atau stres yang diakibatkan oleh peristiwa atau kejadian tertentu. Semua bentuk perilaku dan pikiran yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres disebut *coping*. Seseorang diharapkan mampu menyelesaikan masalah melalui *coping* yang efektif, karena hal tersebut dapat mengurangi atau menghilangkan stres yang terjadi pada seseorang. Berdasarkan hasil penelitian yang tertera pada tabel 5, dimensi *perceived distress* memiliki rata-rata sebesar 13,41 dan dimensi *perceived coping* memiliki besaran rata-rata sebesar 9,56.

Tabel 5. Dimensi Variabel Stres

Dimensi	Minimum	Maksimum	Rata-rata $\pm$ St.dev
<i>Perceived Distress</i>	6	24	13,41 $\pm$ 3,48
<i>Perceived Coping</i>	4	15	9,56 $\pm$ 2,34

Dari hasil penelitian mengenai tingkat stres mahasiswa, ditemukan bahwa pada dimensi *perceived distress* dan *perceived coping* mayoritas responden berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ketika dihadapi oleh masalah atau stres, mahasiswa mampu mengatasi permasalahan yang ada dengan baik atau disebut dengan *coping*. Seseorang tidak akan membiarkan efek negatif tersebut terus berlanjut yang kemudian akan mengambil langkah untuk mengatasi permasalahan. Tindakan yang dilakukan itu disebut strategi *coping*. Strategi *coping* sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam memecahkan masalah, faktor sosial, dan lingkungan yang sangat mempengaruhi cara seseorang dalam menyelesaikan masalah (Maryam, 2017).

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala PSS-10 didapatkan distribusi frekuensi untuk variabel stres, terlihat pada tabel 6 didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang sebesar 76,4% (146 mahasiswa). Pada urutan kedua adalah responden dengan tingkat stres berat sebesar 23% (44 mahasiswa), dan untuk responden dengan tingkat stres ringan sebesar 5% (1 mahasiswa). Lebih dari setengah jumlah responden dalam penelitian ini mengalami stres sedang. Hal ini dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat, keluarga maupun dengan orang lain, dan juga karena beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalaninya.

Tabel 6. Variabel Tingkat Stres

Kategori Stres	Frekuensi	Persentase
Ringan	1	5%
Sedang	146	76,4%
Berat	44	23%
Total	191	100%

Menurut Sulana et al. (2020), stres sedang biasanya memiliki durasi lebih lama daripada stres ringan. Contoh dari stresor yang menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama. Pada 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).

Sementara menurut Maramis (2009) diacu dalam Andriana & Prihantini (2021), stres ringan merupakan gejala stres yang tidak mengganggu fisiologis individu. gejala yang terjadi berupa gejala yang sering dialami setiap orang, seperti lupa atau tertidur setiap beraktivitas. Sementara gejala pada stres sedang yaitu mampu mengganggu fisiologis dari individu, seperti kurang konsentrasi, gangguan siklus menstruasi bagi perempuan, hingga gangguan pencernaan. Stres berat yang dialami oleh seseorang dapat timbul dari beberapa hari hingga berbulan-bulan karena

termasuk dalam gejala stres kronis. Gejala yang timbul berupa jantung yang berdebar-debar, mengeluarkan keringat yang berlebih, kecemasan yang meningkat, hingga mudah panik.

Keharmonisan Keluarga

Terdapat lima dimensi pada variabel keharmonisan keluarga yaitu *communication*, *conflict resolution*, *forbearance*, *identity*, *quality time*. Dimensi pertama yaitu *communication* (komunikasi) pada penelitian ini berada pada kategori tinggi. Komunikasi dalam keluarga antara ayah dengan ibu, ayah dengan anak, dan ibu dengan anak, akan mempengaruhi kualitas keharmonisan dalam keluarga. Ketika sebuah keluarga memiliki komunikasi yang baik, maka akan mudah untuk memahami pendapat setiap anggota dalam keluarga. Tanpa komunikasi yang baik, besar kemungkinan terjadinya kesalahpahaman yang mengakibatkan munculnya konflik dalam keluarga.

Dimensi kedua yaitu *conflict resolution* (resolusi konflik) terdapat pada kategori tinggi. Jika dalam keluarga sering terjadi perselisihan dan pertengkaran, maka suasana dalam rumah menjadi tidak menyenangkan. Maka, saat terjadi suatu konflik dalam keluarga, keluarga yang harmonis mampu untuk mengelola dengan cara yang efektif, tidak saling menyalahkan, dan mencari penyelesaian terbaik dari setiap permasalahan.

Dimensi ketiga yaitu *forbearance* (kesabaran) berada pada kategori tinggi dimana kesabaran berarti menahan diri. Setiap anggota keluarga saling memahami dan memiliki kesabaran satu dengan yang lain serta mau menyesuaikan diri untuk berusaha meredakan ketegangan yang mungkin terjadi. Karena untuk menyelesaikan masalah keluarga perlu bersikap tenang dan sabar. Saling memahami sangat penting untuk membangun keluarga yang harmonis yang dibangun atas dasar timbal balik serta menghormati nilai-nilai dan keberadaan yang beragam dan penuh perhatian (Kavikondala et al., 2016).

Dimensi keempat yaitu *identity* (identitas keluarga) merupakan penilaian respondentif dari anggota keluarga tentang kebanggaan dan harga diri dari (esteem) keluarga yang berada pada kategori tinggi. Pada dimensi kelima yaitu *quality time* (waktu yang berkualitas) berada pada kategori tinggi. Didapatkan bahwa responden senang tinggal bersama dan anggota keluarga yang saling menjaga satu sama lain. Artinya rasa kebersamaan serta kedekatan antar anggota keluarga berada pada tahap nyaman ketika dekat antara satu sama lain. Waktu yang digunakan untuk bersama bukan hanya sekedar durasi, tetapi kualitas yang dimaknai sebagai rasa nyaman saat berada bersama dan kedekatan yang timbul antar anggota keluarga. Berdasarkan hasil penelitian yang tertera pada tabel 7, dimensi *communication* memiliki rata-rata sebesar 18,83, *conflict resolution* dengan rata-rata sebesar 15,34, *forbearance* dengan rata-rata sebesar 9,10, *identity* memiliki rata-rata sebesar 9,83, dan *quality time* memiliki rata-rata sebesar 22,12.

Tabel 7. Dimensi Variabel Stres

Dimensi	Minimum	Maksimum	Rata-rata $\pm$ St.dev
<i>Communication</i>	9	24	18,83 $\pm$ 3,43
<i>Conflict Resolution</i>	7	20	15,34 $\pm$ 2,95
<i>Forbearance</i>	3	12	9,10 $\pm$ 1,79
<i>Identity</i>	3	12	9,83 $\pm$ 1,71
<i>Quality Time</i>	7	28	22,12 $\pm$ 4,42

Dari kelima dimensi pada keharmonisan keluarga, dimensi *identity* berada pada kategori tinggi dibanding dimensi lainnya. Dimensi ini mengukur penilaian seseorang terhadap harga diri dan rasa bangga akan keluarga yang dimiliki. Hasil menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa dapat menerapkan hal-hal yang telah diajarkan oleh keluarga ketika berada di lingkungan luar atau masyarakat. Sejalan dengan pendapat Kanda & Anilda (2024) bahwa identitas seseorang tidak dapat dipisahkan dari lingkungan sosial termasuk keluarga, karena keluarga memiliki peran yang signifikan dalam menciptakan nilai, norma, dan pola pikir yang memainkan peran krusial dalam pembentukan identitas individu.

Dari hasil penelitian mengenai didapatkan bahwa keharmonisan keluarga pada lebih dari setengah bagian responden berada dalam kategori tinggi, dapat dilihat pada tabel 8. Hasil menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga yang tinggi terjadi karena keluarga dapat memberikan aspek-aspek yang dibutuhkan dalam suatu keluarga. Keharmonisan keluarga ditandai dengan adanya ikatan emosional, saling menghargai, menghormati, pengertian, serta memiliki komunikasi yang kuat dan hangat. Keharmonisan juga ditandai dengan keterbukaan, kebebasan untuk mengekspresikan diri setiap hari dalam hidup.

Tabel 8. Variabel Keharmonisan Keluarga

Kategori Stres	Frekuensi	Persentase
Rendah	6	3,1%
Sedang	65	34%
Tinggi	120	62,8%
Total	191	100%

Keharmonisan akan tercipta dalam keluarga bila diantara anggota keluarga saling menyadari bahwa masing-masing individu mempunyai hak dan kewajiban. Sebaliknya, keluarga yang tidak harmonis ditandai dengan konflik yang sering terjadi dalam keluarga, tidak ada komunikasi, penuh dengan pertengkaran, bahkan sampai terjadi kekerasan dalam rumah yang dapat menyebabkan ketidaktentraman dalam keluarga. Maka dari itu, orang tua perlu memahami bahwa ketika keluarga sering terjadi adanya konflik, maka akan membuat anak tumbuh dengan kurang bahagia yang berujung anak akan sering mengalami stres ketika berhadapan dengan masalah. Anak merupakan peniru orang tua. Orang tua yang tidak harmonis dan sering bertengkar akan membuat anak cenderung bersikap agresif dan kasar pula kepada orang lain. Keharmonisan keluarga bisa secara langsung mengajarkan anak untuk memahami perasaan orang lain. Adanya situasi dan kondisi keluarga yang harmonis akan tercipta kehidupan saling menghargai dan diwarnai rasa kasih sayang, serta dapat mengurangi stres yang dialami mahasiswa.

Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Tingkat Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil uji korelasi *rank spearman* pada tabel 9 terdapat korelasi negatif antara keharmonisan keluarga dengan Tingkat stres dengan nilai korelasi sebesar -0,389. Hubungan tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi variabel keharmonisan keluarga, maka tingkat stres pada mahasiswa semakin rendah, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Windarwati et al. (2020) yang menyatakan bahwa keharmonisan keluarga mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat stres. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nasriati (2020) diketahui bahwa keluarga berdampak terhadap kemampuan seseorang dalam mengatasi stres, yaitu dengan menyediakan kekuatan bagi individu sehingga menganggap bahwa stres sebagai sesuatu yang tidak mengancam dirinya. Adanya dukungan dari keluarga atau orang terdekat secara emosional akan mempengaruhi seseorang dalam menangani stres yang dialami.

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Keharmonisan Keluarga	Stres
Keharmonisan Keluarga	Correlation Coefficient	1000	-,389**
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	191	191
Stres	Correlation Coefficient	-,389**	1000
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	191	191

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diketahui bahwa t_{hitung} sebesar 5,94 dan t_{tabel} sebesar 1,65 sehingga dapat disimpulkan bahwa $5,94 > 1,65$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang berarti H_0 ditolak atau signifikan. Maka dari hasil perhitungan tersebut dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara keharmonisan keluarga dengan tingkat stres dengan hubungan yang kuat dan signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara keharmonisan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa. Artinya semakin harmonis hubungan suatu keluarga maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa, begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis uji t, ditemukan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $5,94 > 1,65$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara keharmonisan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa Prodi Pendidikan Kesejahteraan

Keluarga. Tingkat kekuatan hubungan antara keharmonisan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa termasuk kategori cukup kuat dilihat dari koefisien korelasi sebesar -0,381.

REFERENSI

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 5, Issue 1).
- Andriana, J., & Prihantini, N. N. (2021). Hubungan tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas kristen indonesia.
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi diri dalam belajar dan hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>
- Endriani, A. (2017). Hubungan antara keharmonisan keluarga dengan sikap disiplin siswa. In *Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram Halaman |* (Vol. 4).
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syaefi, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Herrenkohl, T. I., Kosterman, R., Hawkins, J. D., & Mason, W. A. (2009). Effects of growth in family conflict in adolescence on adult depressive symptoms: mediating and moderating effects of stress and school bonding. *Journal of Adolescent Health*, 44(2), 146–152. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.07.005>
- Kanda, A. S., & Anilda, F. (2024). Peran keluarga dalam pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis karyawan di CV. Sugih Maju Berkah. *MAMEN: Jurnal Manajemen*, 3(1), 33–38. <https://doi.org/10.55123/mamen.v3i1.3000>
- Kavikondala, S., Stewart, S. M., Lee, P. H., & McDowell, I. (2016). Supplemental material for structure and validity of family harmony scale: an instrument for measuring harmony. *Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1037/pas0000131.supp>
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *Jurnal of Medical Sciences*, 2, 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>
- Luthfi, H., & Budiani, M. S. (2023). Psychological distress pada tenaga kesehatan post pandemi covid-19 di Jakarta. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10, 761–777.
- Margaret Singal, E., Ellen Manampiring, A., Jeini Ester Nelwan, dan, Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, P., Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi, P., Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, F., & Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, F. (2020). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pegawai rumah sakit mata Provinsi Sulawesi Utara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(1).
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumberdayanya.
- Musradinur. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *Jurnal Edukasi*, Vol 2, 183–200.
- Nasriati, R. (2020). Tingkat stres dan perilaku manajemen stres keluarga orang dengan gangguan jiwa (odgi). *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.5907>
- Noh, J. W., Kim, K. B., Park, J., Hong, J., & Kwon, Y. D. (2017). Relationship between the number of family members and stress by gender: cross-sectional analysis of the fifth korea national health and nutrition examination survey. *PLoS ONE*, 12(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0184235>
- Phangadi, M., Kedokteran, P., & Kedokteran, F. (2019). Peningkatan pengidap penyakit mental pada generasi z periode 2013-2018.
- Pratiwi, I. A., & Hertinjung, W. S. (2023). Peran self-esteem dan keharmonisan keluarga bagi kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 19(1). <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.18760>
- Putri, N. I., & Raharjo, B. B. (2023). Dampak pandemi covid-19 terhadap tingkat stress yang dialami atlet dan pelajar. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, 3, 68–91. <https://doi.org/10.15294/km.v1i3.99>
- Rachmawati, N. (2020). Penggunaan aplikasi mobile mindfulness gfr bermanfaat untuk mengelola stres mahasiswa di akademi keperawatan YKY Yogyakarta. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(2), 161–172. <https://myjournal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat Univeristas Sam Ratulangi. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Issue 7).

- Windarwati, H. D., Budiman, A. A., Nova, R., Ati, N. A. L., & Kusumawati, M. W. (2020). The relationship between family harmony with stress, anxiety, and depression in adolescents. *Jurnal Ners*, 15(2), 185–193. <https://doi.org/10.20473/jn.v15i2.21495>
- Wolf, L., Stidham, A. W., & Ross, R. (2015). Predictors of stress and coping strategies of us accelerated vs. generic baccalaureate nursing students: an embedded mixed methods study. *Nurse Education Today*, 35(1), 201–205. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.07.005>