

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa berada pada masa transisi menuju masa dewasa. Mahasiswa yang berada di akhir masa remaja dituntut untuk menunjukkan pemikiran, sikap, perilaku yang semakin matang dan bertanggungjawab. Pada masa ini, mahasiswa diharapkan telah mandiri secara sosial dan emosional (Paramitasari & Alfian, 2012). Menurut Tabroni dkk (2021) mahasiswa yang berusia dari 18 hingga 23 tahun digolongkan sebagai dewasa muda. Mereka mulai mengembangkan otonomi dalam pengambilan keputusan dan mengharapkan kebebasan fisik dan psikis (Tabroni dkk., 2021). Masa transisi ini tidak selalu berjalan baik. Kehidupan kampus berbeda dengan kehidupan di masa sekolah. Tuntutan akademik, kemandirian dalam belajar, berinteraksi dengan sesama mahasiswa, dengan dosen, tendik dan tenaga penunjang lainnya membutuhkan kemampuan beradaptasi yang baik. Bila kemampuan ini tidak dimiliki, maka kehidupan kampus rentan menimbulkan tekanan atau stres pada mahasiswa.

Studi World Mental Health International College Student Initiative bermitra dengan Badan Kesehatan Dunia atau WHO menemukan bahwa sekitar 20.000 mahasiswa yang berada di sembilan negara mengalami permasalahan seperti stres, masalah kesehatan, masalah keluarga, masalah dengan teman-teman hingga kekasih yang berpotensi memicu masalah kesehatan mental (Cuijpers dkk., 2020). Perubahan lingkungan mendorong individu untuk terus beradaptasi yang membuatnya terus berkembang sebagai manusia. Meskipun demikian, Canon (dalam Lazarus & Folkman, 1984) melihat perubahan lingkungan dapat menimbulkan tekanan (*stress*) yang mengganggu keseimbangan kerja tubuh (*homeostasis*), terutama bila individu menilai bahwa tekanan tersebut di luar kapasitas dan kemampuan dirinya. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai suatu hal yang menantang, mengancam, atau menyakitkan. Suharsono

dan Anwar (2020) mendefinisikan stress sebagai keadaan yang mempengaruhi emosi dan proses berpikir seseorang.

Menurut Kurniati dan Hamidah (2021) penyebab stres adalah beban yang ditanggung oleh individu yang dirasakan berat dan sulit. Studi Tabroni dkk (2021) pada 243 mahasiswa Keperawatan Universitas Riau menunjukkan bahwa hubungan intrapersonal dan interpersonal seperti konflik dengan dosen dan dengan staf-staf di kampus merupakan penyebab stres pada mahasiswa. Studi Musabiq dan Karimah (2018) pada 64 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia menemukan bahwa jenis stres intrapersonal dilaporkan oleh mayoritas responden. Stres intrapersonal yang dimaksud di sini adalah masalah keuangan dan tanggung jawab di organisasi kampus. Stres interpersonal, yaitu stres yang disebabkan oleh konflik dengan teman dan keluarga, berpisah dengan pacar, teman dan keluarga serta salah paham merupakan jenis stres terendah setelah stres akademik yaitu harus menyelesaikan banyak tugas dan keinginan untuk memperoleh nilai tinggi dan stres lingkungan seperti cuaca buruk, kamar berantakan, kemacetan lalu lintas, rusaknya alat komunikasi (Musabiq & Karimah, 2018).

Adryana dkk (2020) menjelaskan bahwa stres mahasiswa terutama disebabkan oleh hubungan sosial dan akademik. Mereka menemukan beban tugas akademik, berusaha memahami penjelasan dan memenuhi harapan dosen merupakan stressor utama pada mahasiswa baru ini. Studi Pascoe dkk (2020) telah menemukan kaitan yang erat antara stres dan kegagalan akademik, perilaku beresiko seperti merokok dan porsi makan yang kurang atau berlebih (Pelletier dkk., 2016) mengonsumsi minuman beralkohol atau obat-obatan psikoaktif lainnya (Cuijpers dkk., 2020). Jika stres terjadi terus-menerus akan menimbulkan ancaman serta menimbulkan gangguan kesehatan serta berujung kematian (Kurniati & Hamidah, 2021).

Stres yang tidak ditangani dengan baik sejak awal dapat berkembang menjadi masalah kesehatan fisik seperti merasa lelah dan lemas (Musabiq & Karimah, 2018), kurang tidur (Hershner & Chevrin, 2014), meningkatnya tekanan darah (Wright dkk., 2018) sehingga berpotensi mengalami gangguan kardiovaskular (Robinson dkk., 2019). Mahasiswa yang mengalami stres akan mengalami kondisi belajar yang memburuk dan menurunnya pencapaian akademik

maupun non akademik (Kurniati & Hamidah, 2021) bahkan berpotensi berkembang menjadi kecemasan, depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang tidak jelas, gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya (Musabiq & Karimah, 2018). Mahasiswa yang sehat mental dan fisik dapat berkontribusi secara maksimal bagi pembangunan bangsa setelah menyelesaikan studi. Dengan demikian, untuk dapat mengetahui apa yang terjadi pada mahasiswa diperlukan penelitian yang membahas faktor yang berkorelasi dengan stres pada mahasiswa.

Parker, Tupling, dan Brown (1979) mengatakan bahwa ikatan orang tua-anak (parental bonding) adalah kedekatan anak pada orang tuanya yang terbangun melalui sikap dan perilaku orang tua kepada anak selama berinteraksi sejak awal kehidupan, masa kanak-kanak hingga masa remaja. Seorang anak menilai dirinya memiliki kedekatan dengan orang tua apabila ia merasakan orang tuanya secara konsisten menunjukkan sikap dan perilaku yang peduli dan welas asih kepada dirinya. Sebaliknya anak mengalami hambatan membangun kedekatan dengan orang tuanya yang secara konsisten menampilkan sikap dan perilaku yang protektif secara berlebihan (overprotective). Perilaku orang tua dalam membentuk hubungan yang baik dengan anak mereka. Balottin dkk (2017) mengartikan ikatan orang tua hubungan dan perilaku orang tua kepada anak sebagaimana dievaluasi ketika telah berusia dewasa muda. Mannarini dkk (2018) berpendapat keluarga merupakan salah satu bentuk kehidupan utama yang mempengaruhi perkembangan seseorang, khususnya dalam hubungan orang tua-anak.

Menurut Hall dkk (2004) hambatan anak dalam membangun kedekatan dengan orang tua dapat menyebabkan depresi, stres, harga diri rendah serta menghambat kemampuan anak membina hubungan interpersonal dan situasi sosial ketika ia beranjak dewasa. Peh dkk (2019) menemukan bahwa anak yang menilai orang tuanya menunjukkan sikap dan perilaku yang protektif secara berlebihan cenderung mengalami depresi di masa dewasa. Sebaliknya, ikatan orang tua yang positif seperti interaksi orang tua dengan anak secara baik dan hubungan keterikatan yang tepat, yang mempengaruhi bagaimana anak membangun hubungan di masa depan, mengatur emosinya, dan mengembangkan kepercayaan diri (Peh dkk., 2019).

Proteksi berlebihan dari orang tua kepada anaknya dapat mengganggu pengembangan kompetensi sosial dan menghambat otonomi dan kemandirian. Hal ini akan membuat anak sulit untuk beradaptasi dalam lingkungan baru yang terus bertambah dan meluas seiring dengan bertambahnya usia, seperti kehidupan kampus dan/atau pekerjaan. Kesulitan dalam beradaptasi menempatkan anak dalam resiko mengalami kegagalan berulang sehingga berpotensi mengalami seperti stres yang tidak terkendali (Klein & Pierce, 2010) kecemasan, depresi, stres dan harga diri rendah di masa dewasa (Hall dkk., 2004). Orang tua tetap memainkan peran penting dalam kehidupan mahasiswa, seperti menunjukkan kepedulian dan mendukung keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan-kegiatan akademik dan non akademik di kampus (Guan & Fuligni, 2016). Dukungan dari orang tua di kalangan mahasiswa seperti kasih sayang dan hubungan yang mendukung terus memiliki efek pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Adanya dukungan yang di berikan dapat mengurangi perasaan cemas dan stres (Mayasari, 2014). Apabila Orang tua yang tidak memberikan dukungan untuk anak membuat mereka kurang berhasil dalam proses belajar (Sartika, 2016).

Menurut pandangan Islam, orang tua mempunyai peran dan tanggung jawab dalam perkembangan seorang anak, terutama pada masa remaja dimana mereka memiliki perkembangan pesat salah satunya dalam tanggung jawab terhadap akhlak (Salma, 2017). Allah berfirman:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ
 وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ (18)
 وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ (19)

Artinya: 18. Janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri. 19. Dan sederhanalah kamu dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai (Q.S. Luqman: 18-19)

Pada ayat ke 18 dan 19 ini menjelaskan bahwa akhlak perlu untuk diterapkan sedini mungkin agar kelak remaja bisa tumbuh memiliki sikap dan

perilaku baik. Tugas ini menjadi tanggung jawab orang tua terhadap anaknya (Salma, 2017). Lukman Al-Hakim memberikan wasiat kepada anaknya, yaitu agar anaknya berbudi pekerti yang baik tidak bersikap sombong dan merendahkan orang lain (Abdullah, 2016).

Sejumlah penelitian tentang stress pada mahasiswa telah dilakukan di Indonesia. Berbagai penelitian tersebut mengkorelasikan stres pada mahasiswa dengan variabel lain, yaitu penyesuaian diri (Kurniati & Hamidah, 2021; Putri dkk., 2015), dukungan sosial (Salmon & Santi, 2021; Sapardo, 2019), Sejumlah studi juga secara spesifik merujuk stres pada jenis stres, seperti stres akademik (Ningsih, 2016), stres interpersonal (Taniguchi, 2018, Coiro dkk, 2017) dan tingkat yang dinilai lebih rentan stress, yaitu mahasiswa tahun pertama (Geng & Midford, 2015; Kurniati & Hamidah, 2021). Berbeda dengan penelitian sebelumnya, studi ini mengukur stres secara umum dengan indikator fisiologis dan psikologis yang dilaporkan oleh para mahasiswa. Tidak banyak studi di Indonesia yang menghubungkan stres dengan penilaian mahasiswa tentang ikatannya dengan ibu dan ayahnya. Mahasiswa menilai kontribusi sikap dan perilaku orang tua selama berinteraksi dengannya sejak masa kanak-kanak dalam membangun kedekatannya dengan orang tua. Kedekatan yang terbangun secara optimal akan merupakan faktor protektif yang membantu mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan akademik dan sosial. Ikatan anak dengan orang tua dipisahkan antara ibu (maternal) dan ayah (paternal), mengingat mahasiswa Indonesia dibesarkan dalam budaya yang mengutamakan peran ibu dalam pengasuhan anak, meskipun tidak menihilkan peran ayah.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Apakah ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan ikatan orang tua-anak pada mahasiswa dan bagaimana tinjauannya dalam Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui apa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan ikatan orang tua-anak pada mahasiswa dan mengetahui tinjauannya dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat secara teoritis

Menambahkan literatur pada bidang psikologi klinis dan psikologi keluarga serta menambah wawasan bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan stres dan ikatan orang tua-anak pada mahasiswa

1.4.2 Manfaat secara praktis

Manfaat penelitian ini untuk memberikan edukasi kepada orang tua dan calon orang tua tentang pengasuhan yang sehat dan mampu membantu remaja beradaptasi dan mengatasi tuntutan baru di lingkungan.

1.5 Kerangka Berpikir



