



Tekanan Ekonomi dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Anggota Keluarga

Fedri Yani Wulandari

Universitas Negeri Islam Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Sabrina

Universitas Negeri Islam Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Intan

Universitas Negeri Islam Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Tya Ariani

Universitas Negeri Islam Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Hidayani Syam

Universitas Negeri Islam Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Alamat: Jl. Gurun Aua, Kubang Putih, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi

Korespondensi penulis: wulandarifyw11@gmail.com

Abstrak. *Family economic pressure is a significant predictor of stress, anxiety, and depression in individuals and can affect family relationships as a whole. Factors such as poverty and unemployment are identified as the main causes of economic pressure, so appropriate interventions such as family counseling and economic assistance programs are crucial to help families develop effective coping skills and improve their well-being. This study uses a literature approach through books, articles, journals, and other previous research to examine the impact of economic pressure on the mental health of family members. The results show that family economic pressure has a significant impact on individual mental health and family relationships, and highlights the importance of appropriate interventions to reduce the negative impacts. The findings of this study have important implications for the development of policies and programs aimed at reducing the negative impacts of economic pressure on the mental health of family members.*

Keywords: *Family Economic Pressure, Mental Health, Family.*

Abstrak. Tekanan ekonomi keluarga merupakan prediktor signifikan stres, kecemasan, dan depresi pada individu dan dapat mempengaruhi hubungan keluarga secara keseluruhan. Faktor-faktor seperti kemiskinan dan pengangguran diidentifikasi sebagai penyebab utama tekanan ekonomi, sehingga intervensi yang tepat seperti konseling keluarga dan program bantuan ekonomi sangat penting untuk membantu keluarga mengembangkan keterampilan koping yang efektif dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan literatur melalui buku, artikel, jurnal, dan penelitian terdahulu lainnya untuk mengkaji dampak tekanan ekonomi terhadap kesehatan mental anggota keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan ekonomi keluarga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental individu dan hubungan keluarga, serta menyoroti pentingnya intervensi yang tepat untuk mengurangi dampak negatif tersebut. Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan kebijakan dan program yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif tekanan ekonomi terhadap kesehatan mental anggota keluarga.

Kata Kunci: Tekanan Keluarga, Kesehatan Mental, dan Keluarga

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan bermasyarakat, keluarga merupakan unit terkecil namun memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kualitas individu dan stabilitas sosial. Di tengah dinamika ekonomi yang semakin kompleks, banyak keluarga dihadapkan pada tekanan ekonomi yang

signifikan, baik akibat kondisi makro seperti inflasi, resesi, dan kenaikan harga kebutuhan pokok, maupun kondisi mikro seperti kehilangan pekerjaan, utang yang menumpuk, atau penghasilan yang tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Tekanan ekonomi ini tidak hanya berdampak pada aspek material, tetapi juga membawa konsekuensi serius terhadap kesehatan mental anggota keluarga. Ketidakpastian ekonomi dapat memicu stres berkepanjangan, kecemasan, rasa tidak aman, dan konflik antaranggota keluarga yang berdampak buruk pada keharmonisan rumah tangga.

Orang tua yang tertekan secara ekonomi cenderung mengalami penurunan emosi positif, kehilangan motivasi, serta menghadapi risiko gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan. Anak-anak pun tidak luput dari dampaknya, karena suasana emosional yang negatif di rumah dapat memengaruhi tumbuh kembang mereka, baik secara psikologis maupun sosial. Dalam situasi ini, ketahanan mental keluarga diuji, dan tanpa adanya dukungan sosial atau penanganan yang tepat, tekanan ekonomi dapat menciptakan lingkaran masalah yang sulit diatasi. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana tekanan ekonomi memengaruhi kesehatan mental anggota keluarga serta mencari pendekatan preventif dan kuratif yang dapat diterapkan untuk menjaga kesejahteraan psikologis di tengah tekanan ekonomi yang terus meningkat. Makalah ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara tekanan ekonomi dengan kesehatan mental dalam keluarga, menganalisis faktor-faktor yang memperburuk atau meredakan dampaknya, serta memberikan rekomendasi yang dapat membantu keluarga bertahan dan bangkit dari tekanan tersebut.

KAJIAN TEORI

Definisi Tekanan Ekonomi

Pengertian ekonomi adalah semua yang menyangkut hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan dalam rumah tangga. Secara umum, ekonomi adalah ilmu sosial yang mempelajari bagaimana manusia mengelola sumber daya yang terbatas untuk memenuhi kebutuhan hidup dan mencapai kesejahteraan. Ekonomi merupakan posisi seseorang dalam masyarakat berkaitan dengan orang lain dalam arti lingkungan pergaulan, prestasinya, dan hak-hak serta kewajibannya dalam hubungannya dengan sumber daya (Permana & Puspitaningsih, 2021). Ekonomi merupakan masalah yang tidak terlepas dari kehidupan manusia. Pada umumnya masalah ekonomi merupakan masalah yang paling mendesak di dunia.

Keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan. Keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku ekonomi seseorang, dan keluarga juga memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap perkembangan anak, sehingga orang tua terhadap anak merupakan landasan bagi perkembangan sikap anak selanjutnya. Dari pengertian lain, dijelaskan bahwa keluarga sebagai organisasi terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul, serta tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul serta tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling bergantung. Orang tua adalah faktor yang banyak memberikan pengaruh terhadap kegiatan belajar anak.

Ekonomi Keluarga mengkaji bagaimana cara mengambil keputusan dan menentukan pilihan dari berbagai cara yang diambil. Bukan hanya itu, ekonomi keluarga juga membahas tentang kebutuhan dan keinginan keluarga. Keadaan ekonomi suatu keluarga mengacu pada kemampuannya bekerja dan memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan dasarnya. Hal ini mencakup cara

keluarga mengatasi kelangkaan sumber daya untuk menafkahi anak-anak mereka dan tindakan yang mereka ambil untuk mencapai tujuan mereka, Kondisi ekonomi keluarga yang dimaksud disini adalah kondisi ekonomi keluarga yang ditinjau dari status atau kedudukan perekonomian keluarga baik dari segi pendapatan atau mata pencaharian seseorang dalam memenuhi kebutuhan keluarga dari individu yang bersangkutan.

Kondisi perekonomian suatu keluarga sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan, khususnya dalam hal pendidikan dan keberhasilan anak-anaknya, Kondisi ekonomi keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam mempengaruhi tingkat pendidikan anak untuk memenuhi kebutuhan anak sehingga keluarga dituntut mampu menentukan pilihan berbagai macam kegiatan untuk mencapai tujuan pendidikan anak. Ketika keluarga memiliki sumber daya ekonomi yang memadai, maka akan memberikan peluang yang lebih besar bagi anak-anaknya untuk meningkatkan dan mengembangkan potensinya. Anak-anak yang tumbuh dalam rumah tangga yang stabil secara finansial akan lebih mudah memenuhi kebutuhan primer dan sekundernya terutama dalam hal pendidikan, kondisi ekonomi orang tua tentulah berpengaruh terhadap peningkatan prestasi belajar anaknya apabila diperhatikan bahwa dengan adanya perekonomian yang cukup, lingkungan material yang dihadapi anak di keluarganya itu lebih luas (Novitasari & Ayuningtyas, 2021).

Dengan keadaan ekonomi yang serba cukup, segala keperluan mengenai pendidikan anak juga akan dapat tercukupi seperti penyediaan sarana dan prasarana belajar, pembayaran biaya pendidikan dan tercukupi nya berbagai kegiatan yang menunjang pendidikan seperti kursus dan les tambahan (Pratama et al., 2022).

Tekanan ekonomi merupakan kesulitan yang dirasakan keluarga terhadap permasalahan keuangan yang mengganggu kehidupan keluarga, merasa sulit menabung, pengeluaran lebih besar dari pendapatan, tidak punya cukup uang untuk biaya sekolah anak, dan merasa tertekan oleh masalah ekonomi yang dihadapi sehingga membutuhkan bantuan.

Tekanan ekonomi dapat memengaruhi interaksi dalam perkawinan dan umumnya meningkatkan perasaan depresi, pertengkaran hingga konflik dalam rumah tangga. Tekanan ekonomi yang menggambarkan kesulitan keuangan dapat menghilangkan gairah anggota keluarga dan mengganggu proses interaksi dan berdampak terhadap kesejahteraan keluarga.

Kesenjangan ekonomi dalam masyarakat mempengaruhi pola pikir, gaya hidup, sikap, dan perilaku seseorang terbukti dengan perbedaan pendidikan, pekerjaan, gaya hidup keluarga, tempat tinggal, dan harta kekayaan. Masyarakat yang kondisi ekonominya tinggi atau kaya secara teoritis mereka tidak mengalami hambatan dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhannya baik kebutuhan jasmani maupun rohani. Dengan demikian terpenuhilah kebutuhannya, karena alat atau sarana untuk mendapatkan kebutuhan tersebut ada dan tersedia, sehingga dapat menambah semangat dan gairah hidup dalam usahanya untuk meraih prestasi yang dicita-citakan.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa Tekanan ekonomi dalam keluarga merujuk pada suatu kondisi di mana sebuah keluarga menghadapi kesulitan finansial yang signifikan, sehingga mereka tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar hidup sehari-hari, baik itu sandang, pangan, papan, maupun kebutuhan lainnya seperti pendidikan atau rekreasi.

Faktor-faktor Penyebab Tekanan Ekonomi

1. Kemiskinan

Kemiskinan merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya tekanan ekonomi. Keluarga yang hidup dalam kondisi miskin cenderung mengalami ketegangan yang lebih tinggi akibat tekanan ekonomi yang berkelanjutan. Dalam banyak kasus, kemiskinan tidak hanya mengakibatkan kesulitan finansial tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental anggota keluarga, menciptakan lingkungan yang penuh stres dan frustrasi. Teori-Teori

Stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman menunjukkan bahwa individu yang berada dalam kondisi stres berat sering kali tidak memiliki mekanisme koping yang efektif, yang mengarah pada perilaku agresif dan konflik dalam hubungan.

Kondisi hidup yang sulit sering kali mengakibatkan kurangnya akses terhadap sumber daya yang mendukung kesejahteraan keluarga, seperti pendidikan, layanan kesehatan, dan dukungan sosial. Tanpa sumber daya yang memadai, anggota keluarga merasa terperangkap dalam siklus kemiskinan yang sulit dipecahkan, yang pada gilirannya meningkatkan potensi terjadinya tekanan ekonomi. Teori Ketersediaan Sumber Daya menegaskan bahwa kekurangan sumber daya, baik materi maupun non-materi, berkontribusi pada ketidakstabilan emosional dalam hubungan. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti makanan dan perumahan, menciptakan tekanan yang dapat memicu pertikaian antar pasangan, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya kekerasan" (Supriyadi, 2022).

2. Pengangguran

Tingkat pengangguran yang tinggi sering kali menciptakan ketidakpastian finansial yang signifikan dalam kehidupan individu dan keluarga. Ketika individu tidak memiliki pekerjaan atau sumber pendapatan yang stabil, mereka cenderung mengalami stres yang berkepanjangan, yang dapat berujung pada rasa putus dan frustrasi. Teori Stres Sosial menjelaskan bahwa individu yang menghadapi kondisi ekonomi yang tidak stabil sering kali merasa tertekan dan kehilangan harapan, yang dapat memicu reaksi emosional yang ekstrem, termasuk agresi terhadap pasangan. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan dan perumahan membuat individu merasa tidak berdaya, dan kondisi ini dapat memperburuk dinamika hubungan dalam rumah tangga (Ramadhan, 2024).

3. Ketidak-adilan Ekonomi

Ketidak-adilan dalam distribusi sumber daya sering kali menjadi pemicu utama perasaan ini dan ketidakpuasan di dalam masyarakat. Ketika sumber daya, seperti pendapatan, pendidikan, dan kesempatan kerja, tidak dibagi secara merata, individu atau kelompok tertentu merasa terpinggirkan. Teori Keadilan Sosial, yang diperkenalkan oleh John Rawls, menjelaskan bahwa keadilan dalam distribusi sumber daya sangat penting untuk menciptakan masyarakat yang stabil dan harmonis. Tidak-adilan yang dirasakan dapat menciptakan ketegangan sosial yang merusak, terutama ketika individu merasa bahwa upaya mereka untuk mencapai kesejahteraan terhambat oleh sistem yang tidak adil.

METODE PENELITIAN

Kajian literatur merupakan fondasi penting dalam penelitian yang memungkinkan peneliti untuk memahami topik penelitian secara mendalam dan mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang ada. Dengan mempelajari literatur yang relevan, peneliti dapat mengembangkan kerangka teori yang kuat dan relevan dengan topik penelitian, serta memilih metode penelitian yang paling tepat dan efektif untuk menjawab pertanyaan penelitian. Selain itu, kajian literatur juga membantu peneliti untuk menghindari duplikasi penelitian yang sudah ada dan memberikan kontribusi yang lebih signifikan pada bidang penelitian. Dengan demikian, kajian literatur dapat meningkatkan kualitas dan validitas hasil penelitian, serta membantu peneliti menghasilkan penelitian yang lebih berkualitas dan berdampak. Melalui kajian literatur, peneliti dapat memperoleh wawasan dan pengetahuan yang lebih luas tentang topik penelitian, serta mengembangkan rencana penelitian yang lebih terarah dan sistematis (Tjahjono, 2018).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dampak Tekanan Ekonomi Terhadap Psikologis Terhadap Individu Dalam Keluarga

Tekanan ekonomi merupakan sindrom peristiwa atau kondisi yang memberikan pengalaman psikologis seperti stres akan kesulitan ekonomi. Tekanan ekonomi di dalam sebuah rumah tangga dapat memberikan efek besar pada kesejahteraan mental individu. Situasi seperti ketidakpastian dalam penghasilan, utang yang menumpuk, atau inflasi yang berkepanjangan sering kali menyebabkan stres finansial. Berdasarkan informasi dari Generali Indonesia, tekanan keuangan dapat berujung pada beragam masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan lainnya. Rasa cemas yang terus-menerus mengenai kondisi keuangan bisa membuat seseorang merasa tertekan dan putus asa, yang pada akhirnya dapat berdampak pada suasana hati, konsentrasi, serta kemampuan untuk menjalani rutinitas sehari-hari dengan baik.

Dampak psikologis ini tidak hanya dirasakan oleh individu yang langsung menghadapi masalah ekonomi, tetapi juga dapat memengaruhi anggota keluarga lainnya. Penelitian oleh Hidayat, Suryanto, dan Hidayat menunjukkan bahwa ketahanan keluarga dalam menghadapi guncangan ekonomi selama pandemi dipengaruhi oleh komitmen orang tua terhadap pendidikan dan peran spiritualitas, yang meningkatkan keterampilan adaptasi keluarga terhadap tekanan. Namun, ketahanan keluarga dapat terganggu jika tekanan ekonomi tidak dikelola dengan baik, berdampak pada aspek fisik, psikologis, dan sosial keluarga (Hidayat et al., 2023).

Selain itu, stres ekonomi juga dapat memengaruhi cara orang tua berinteraksi dengan anak-anak mereka. Menurut Olphi Disya Arinda, stres finansial dapat mengurangi kesabaran dan kehangatan dalam interaksi dengan anak, yang pada gilirannya dapat memengaruhi perkembangan emosional anak.

Adapun dampak tekanan ekonomi yang lebih jelas terhadap masing-masing individu dalam keluarga :

1. Orang tua

Tekanan ekonomi yang dihadapi orang tua dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan dan berlapis, memengaruhi kesehatan mental, emosi, serta hubungan dalam keluarga. Ketika orang tua mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan, tempat tinggal, pendidikan anak, atau layanan kesehatan, mereka cenderung mengalami stres kronis yang berpotensi berkembang menjadi gangguan kecemasan, depresi, bahkan kelelahan emosional. Kondisi ini diperburuk oleh perasaan gagal memenuhi peran sebagai penyedia kebutuhan keluarga, yang dapat menurunkan harga diri dan menciptakan rasa putus asa.

Penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Wibowo menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara tekanan ekonomi dan tingkat stres orang tua, khususnya dalam keluarga dengan pendapatan rendah. Selain itu, kondisi ini sering kali memicu perselisihan di dalam rumah tangga, memperburuk cara pasangan berkomunikasi, serta menurunkan kualitas pengasuhan anak-anak. Dalam jangka panjang, masalah psikologis ini tidak hanya membebani individu secara emosional, tetapi juga memberikan dampak yang lebih luas pada dinamika keluarga secara keseluruhan (Wibowo, 2021).

2. Anak-anak dan Remaja

Tekanan ekonomi yang dialami keluarga juga memberikan dampak psikologis yang mendalam terhadap anak-anak dan remaja, karena mereka berada dalam fase perkembangan emosional dan sosial yang sangat rentan. Ketika keluarga menghadapi kesulitan ekonomi, anak-anak sering kali terpapar pada kondisi lingkungan yang penuh ketidakpastian,

kecemasan, dan konflik domestik, yang dapat mengganggu kestabilan emosional mereka. Anak-anak dari keluarga dengan tekanan ekonomi tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, kecemasan, depresi, serta penurunan harga diri. Remaja, yang mulai mengembangkan identitas diri dan kemandirian, bisa mengalami frustrasi karena keterbatasan akses terhadap pendidikan, kegiatan sosial, atau kebutuhan pribadi yang mendukung perkembangan mereka.

Menurut penelitian oleh Astuti & Hidayat tekanan ekonomi dalam rumah tangga berkaitan erat dengan munculnya perilaku menyimpang pada remaja, seperti membolos, kenakalan remaja, atau penarikan diri secara sosial, sebagai bentuk mekanisme koping terhadap situasi yang mereka anggap di luar kendali. Selain itu, anak-anak dalam keluarga miskin juga lebih rentan mengalami kesulitan belajar dan rendahnya prestasi akademik akibat kurangnya dukungan emosional di rumah.

Lingkungan keluarga yang penuh tekanan ekonomi sering kali minim komunikasi yang sehat dan dukungan psikososial, sehingga anak-anak kehilangan figur dewasa yang responsif terhadap kebutuhan emosional mereka. Untuk itu, intervensi psikososial dan kebijakan perlindungan anak sangat diperlukan agar anak-anak dari keluarga kurang mampu tetap dapat tumbuh secara sehat secara mental dan emosional (Yuliani, 2021).

3. Lansia (Jika tinggal dalam keluarga)

Selain memberikan dampak terhadap orang tua dan anak-anak, tekanan ekonomi dalam keluarga juga berdampak serius terhadap kondisi psikologis lansia. Dalam situasi ekonomi yang sulit, lansia yang biasanya bergantung pada dukungan keluarga dapat merasa cemas, tertekan, dan tidak berdaya karena kehilangan rasa aman secara finansial. Mereka juga mungkin merasa menjadi beban, yang dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti stres kronis, depresi, serta perasaan kesepian. Selain itu, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan dan kebutuhan dasar akibat keterbatasan ekonomi dapat memperburuk kondisi psikologis lansia. Penelitian menunjukkan bahwa lansia dalam keluarga berpenghasilan rendah cenderung mengalami tingkat stres dan gangguan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berada dalam kondisi ekonomi stabil (Habil & Berlianti, 2023).

Respon Keluarga Terhadap Tekanan Ekonomi

Tekanan ekonomi merupakan proses adaptif yang kompleks yang melibatkan berbagai strategi untuk mempertahankan kestabilan fungsi keluarga dalam situasi sulit. Ketika menghadapi tekanan ekonomi seperti kehilangan pekerjaan, inflasi tinggi, atau pendapatan yang tidak mencukupi keluarga cenderung mengubah pola konsumsi, mengurangi pengeluaran non-esensial, dan meningkatkan kerja sama antaranggota keluarga untuk bertahan. Banyak keluarga yang memanfaatkan sumber daya sosial seperti bantuan dari kerabat, tetangga, atau lembaga keagamaan, serta mengandalkan modal sosial berupa solidaritas dan gotong royong.

Adapun respon keluarga dalam menghadapi tekanan ekonomi antara lain :

1. Mekanisme Koping

Respon keluarga terhadap tekanan ekonomi sering kali tercermin melalui penerapan berbagai strategi koping (*coping strategies*) yang bersifat baik adaptif maupun maladaptif, tergantung pada sumber daya yang ada baik di dalam maupun di luar keluarga tersebut. Strategi koping ini mencakup upaya-upaya baik secara individu maupun kolektif untuk mengurangi dampak negatif dari krisis ekonomi terhadap kehidupan keluarga. Salah satu bentuk strategi koping yang umum ditemui di Indonesia adalah :

- a. Koping ekonomi : Koping ini dilakukan dengan cara mengurangi pengeluaran rumah tangga, menjual aset, meminjam uang dari keluarga atau tetangga, serta mencari sumber penghasilan tambahan melalui pekerjaan informal atau pekerjaan sampingan. Selain itu,
 - b. Koping emosional dan sosial : Koping ini juga berperan penting, di mana keluarga berusaha mempertahankan keharmonisan melalui komunikasi terbuka, dukungan emosional antar anggota keluarga, dan meningkatkan praktik keagamaan sebagai sumber ketenangan batin. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang memiliki nilai budaya kolektif, keluarga besar sering menjadi jaringan pendukung utama dalam menghadapi tekanan ekonomi. Namun, dalam beberapa kasus, tekanan ekonomi yang ekstrem juga dapat mendorong munculnya
 - c. Koping maladaptive : Seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kekerasan dalam rumah tangga, atau bahkan perceraian.
2. Konflik dan Kohesi

Tekanan ini juga membawa respon keluarga terhadap konflik dan kohesi, Tekanan ekonomi seperti penurunan pendapatan, pengangguran, atau lonjakan kebutuhan hidup dapat menjadi pemicu konflik dalam keluarga, terutama jika diiringi dengan komunikasi yang buruk, ketidakadilan dalam pembagian peran, serta kurangnya dukungan emosional, umumnya di Indonesia konflik yang sering timbul bisa berupa pertengkaran antara suami-istri karena beban ekonomi, ketegangan antara orang tua dan anak akibat harapan yang tidak terpenuhi, hingga kekerasan dalam rumah tangga yang meningkat selama masa krisis ekonomi.

Di sisi lain, tekanan ekonomi juga dapat menjadi momentum terbentuknya kohesi keluarga, di mana anggota keluarga justru semakin mempererat hubungan, bekerja sama, dan saling mendukung untuk melewati masa sulit. Kohesi ini sering kali terwujud melalui peningkatan komunikasi, pembagian tanggung jawab yang lebih fleksibel, serta penguatan nilai-nilai kekeluargaan dan keagamaan yang menjadi sumber kekuatan psikologis (Ratnasari, 2021).

3. Penyesuaian gaya hidup dan prioritas

Tekanan ekonomi dalam sebuah keluarga dapat mendorong keluarga tersebut untuk mengevaluasi kembali pola konsumsi dan memprioritaskan pengeluaran yang dianggap paling penting, seperti kebutuhan pangan, pendidikan anak, dan kesehatan. Banyak keluarga di Indonesia yang kemudian mengurangi atau bahkan menghilangkan pengeluaran untuk hiburan, rekreasi, dan barang-barang tersier seperti pakaian bermerek atau makan di luar rumah. Penyesuaian ini juga dapat mencakup perubahan gaya hidup secara keseluruhan, misalnya dengan beralih ke moda transportasi yang lebih murah, membeli barang dalam jumlah grosir, atau mengganti produk bermerek dengan produk lokal. Selain itu, prioritas dalam pembagian waktu dan tanggung jawab juga mengalami perubahan; misalnya, ibu rumah tangga yang sebelumnya fokus pada pekerjaan domestik mulai mencari penghasilan tambahan melalui usaha rumahan atau pekerjaan informal. Penyesuaian gaya hidup bukan hanya bentuk penghematan semata, tetapi juga strategi koping untuk menjaga keseimbangan psikologis dan sosial keluarga di tengah ketidakpastian ekonomi (Hastuti, 2019).

Peran Konseling Keluarga dalam Mengatasi Dampak Psikologis

Beragamnya permasalahan yang dihadapi oleh individu seyogyanya tidak dibiarkan menumpuk di dalam pikiran, tetapi mencari solusi melalui teman, keluarga, ataupun konselor. Konselor dapat memberikan bantuan profesional untuk mengatasi masalah yang dihadapi

individu melalui konseling. Konseling pada umumnya adalah sebuah interaksi antara konselor dan konseli. Konseling termasuk di dalam hubungan membantu, merupakan suatu teknik untuk intervensi, perubahan tingkah laku.

Interaksi antara konselor dan konseli yaitu seorang individu atau kelompok yang sedang menghadapi masalah dan mencari bantuan pihak ketiga (konselor) untuk membantu menyelesaikan masalahnya. Ketika berhadapan dengan konselor, konseli membutuhkan nasehat, bimbingan, konsultasi dari konselor yang diharapkan memiliki posisi netral sehingga konselor dapat memberikan pendapat atau alternatif penyelesaian yang lebih objektif (Hartini, 2015).

Konseling keluarga memandang keluarga secara keseluruhan bahwa anggota keluarga adalah bagian yang tidak mungkin dipisahkan dari anak baik dalam melihat permasalahannya maupun penyelesaiannya. Sebagai suatu sistem, permasalahan yang dialami oleh anggota keluarga akan efektif diatasi jika melibatkan anggota keluarga yang lain. Selain itu, menurut Willis (konseling keluarga adalah upaya bantuan yang diberikan kepada individu anggota keluarga melalui sistem keluarga (pembenahan sistem komunikasi keluarga) agar potensinya berkembang seoptimal mungkin dan masalahnya dapat diatasi atas dasar kemauan membantu dari semua anggota keluarga berdasarkan kecintaan dan kerelaan terhadap keluarga.

Peran merupakan status atau posisi seseorang dalam kehidupan sosial. Peran konselor dalam konseling keluarga adalah membantu anggota keluarga memperoleh pemahaman dan pemecahan konflik, mengurangi tidak jelasan terhadap suatu masalah, merekonstruksi hubungan yang terdapat dalam keluarga dan mendukung pertumbuhan setiap individu dan keluarga. Brown (1991) menyatakan ada dua peran konselor dalam konseling keluarga, yaitu:

1. Sebagai konduktor, konselor yang lebih dominan (direktif) dalam proses konseling atau lebih banyak berperan sebagai pemimpin dan
2. Sebagai reaktor, yakni konselor dalam konseling keluarga berperan dengan cara non-direktif dan cenderung mengikuti pola-pola interaksi keluarga. Selain itu, peran konselor dalam konseling keluarga adalah sebagai penasihat keluarga (*advocacy*), pemimpin (*leader*), fasilitator (*facilitator*), guru/pendidik (*teacher/educator*), model interaksi interpersonal (*interpersonal interaction model*), konselor (*counselor*), komunikator (*communicator*), pialang budaya (*culture-broker*) (Corsini, 1984; Peterson, 1991; Cottone, 1992; Sue, 2003; Capuzzi, 2003). Shertzer (1981) mengemukakan bahwa peran konselor adalah tugas dan tanggung jawab yang diemban seseorang selaku konselor.

Fungsi konseling keluarga menurut (Sunarty & Mahmud, 2016) ada beberapa yaitu: (1) remedial atau rehabilitasi, (2) preventif, dan (3) edukatif atau pengembangan. Secara historis, penekanan utama yang terbanyak dalam konseling keluarga adalah fungsi remedial. Di dalam konseling keluarga, fungsi konselor adalah sebagai fasilitator, yaitu untuk memudahkan membuka dan mengarahkan jalur-jalur komunikasi apabila ternyata dalam kehidupan keluarga tersebut pola-pola komunikasi telah berantakan bahkan terputus sama sekali. Di dalam konseling perkawinan dan keluarga, fungsi konselor adalah sebagai fasilitator, yaitu untuk memudahkan membuka dan mengarahkan jalur-jalur komunikasi apabila ternyata dalam kehidupan keluarga tersebut pola-pola komunikasi telah berantakan bahkan terputus sama sekali sehingga komunikasi antar keluarga dibentuk kembali dengan baik.

Konseling keluarga adalah suatu upaya mencapai keharmonisan dalam keluarga yang dapat terbentuk dari dinamika konseling bersama konselor. Faktor-faktor yang dapat ditingkatkan melalui konseling keluarga adalah (Noffiyanti, 2020):

- a. Perhatian, yaitu menaruh hati pada seluruh anggota keluarga sebagai dasar utama hubungan yang baik antar anggota keluarga. Baik pada perkembangan keluarga dengan memperhatikan peristiwa dalam keluargadan mencari sebab akibat permasalahan, juga terdapat perubahan pada setiapanggotanya;
- b. Pengetahuan, perlunya menambah pengetahuan untuk memperluas wawasan yang dibutuhkan dalam menjalani kehidupan keluarga. Sangat perlu untuk mengetahui anggota keluarnya, yaitu setiap perubahan dalam keluarga, dan perubahan dalam anggota keluarganya, agarkejadian yang kurang diinginkan kelak dapat diantisipasi;
- c. Pengenalan terhadap semua anggota keluarga. Hal ini berarti mengenali diri sendiri untuk memupuk pengertian-pengertian. Bila pengenalan diri sendiri telah tercapai maka akan lebih mudah menyoroti semua kejadian atau peristiwa yang terjadi dalam keluarga. Masalah yang timbul akan lebih mudah diatasi;
- d. Sikap menerima, bukan saja menerima kelebihan anggota keluarga tapi juga termasuk kelemahan, kekurangan. Sikap seperti ini dapat menciptakan suasana positif dan berkembangnya kehangatan yang melandasi tumbuh suburnya potensi dan minat dari anggota keluarga
- e. Peningkatan usaha, dengan mengembangkan setiap dari aspek keluarga secara optimal, hal ini disesuaikan dengan setiap kemampuan masing-masing, tujuannya yaitu agar tercipta perubahan ke arah yang lebih baik.

Berdasarkan paparan tersebut, maka peran konselor sangat membantu konseli dalam mencegah dan mengatasi masalah dalam keluarga sehingga keharmonisan keluarga dapat terjaga.

Pembahasan

Tekanan ekonomi keluarga merupakan masalah yang sangat umum dihadapi oleh banyak keluarga di seluruh dunia, tanpa memandang latar belakang sosial, ekonomi, atau budaya mereka. Kemiskinan dan pengangguran adalah dua faktor utama yang seringkali menjadi penyebab utama tekanan ekonomi dalam keluarga. Kemiskinan dapat menyebabkan keluarga kesulitan memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan, tempat tinggal, dan layanan kesehatan, sementara pengangguran dapat mengurangi pendapatan keluarga dan meningkatkan ketidakpastian ekonomi.

Dampak dari tekanan ekonomi ini tidak hanya dirasakan oleh individu dalam keluarga, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan antara anggota keluarga secara signifikan. Stres ekonomi yang timbul akibat tekanan ekonomi dapat menyebabkan konflik dan ketegangan dalam hubungan keluarga, karena setiap anggota keluarga mungkin memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan tersebut. Ketika salah satu anggota keluarga merasa bahwa kontribusinya terhadap keuangan keluarga tidak dihargai atau tidak seimbang dengan kontribusi anggota keluarga lainnya, dapat menimbulkan perasaan tidak puas, frustrasi, dan dendam.

Perasaan-perasaan negatif ini dapat memperburuk hubungan antara pasangan dan meningkatkan risiko terjadinya kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). KDRT merupakan masalah serius yang dapat timbul akibat tekanan ekonomi, karena pasangan yang merasa tertekan dan tidak memiliki outlet yang sehat untuk mengelola emosi mereka mungkin akan melepaskan emosi negatif tersebut kepada anggota keluarga lainnya. Risiko terjadinya KDRT meningkat ketika komunikasi antara pasangan buruk dan tidak ada upaya untuk menyelesaikan masalah secara bersama-sama.

KDRT tidak hanya berdampak pada korban, tetapi juga dapat mempengaruhi anak-anak dan anggota keluarga lainnya. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh dengan kekerasan mungkin akan mengalami gangguan emosi dan perilaku, sementara anggota keluarga

lainnya mungkin akan merasa takut, cemas, dan tidak aman. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak tekanan ekonomi terhadap hubungan keluarga dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasi masalah ini. Pemerintah dan masyarakat dapat berperan dalam membantu keluarga yang mengalami tekanan ekonomi dengan menyediakan program-program bantuan ekonomi, seperti bantuan keuangan, pelatihan kerja, dan konseling keluarga. Konseling keluarga dapat membantu keluarga mengembangkan keterampilan koping yang efektif, meningkatkan komunikasi, dan memperkuat hubungan antar anggota keluarga.

Dalam jangka panjang, mengatasi tekanan ekonomi dan KDRT memerlukan perubahan dalam struktur ekonomi dan sosial masyarakat. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan akses terhadap pendidikan, pelatihan kerja, dan kesempatan ekonomi yang adil bagi semua orang. Selain itu, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya hubungan keluarga yang sehat dan mengurangi stigma terhadap KDRT juga sangat penting.

Namun, dengan kerja sama dan kesadaran dari semua pihak, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sejahtera dan aman bagi semua keluarga. Oleh karena itu, penting untuk terus berupaya meningkatkan kesejahteraan keluarga dan mengurangi dampak negatif dari tekanan ekonomi terhadap hubungan keluarga.

Tekanan ekonomi merupakan masalah yang sangat umum dihadapi oleh banyak keluarga di seluruh dunia, tanpa memandang latar belakang sosial, ekonomi, atau budaya mereka. Dampak dari tekanan ekonomi tidak hanya dirasakan oleh individu dalam keluarga, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan antara anggota keluarga secara signifikan. Individu dalam keluarga yang mengalami tekanan ekonomi dapat merasakan stres, kecemasan, dan depresi yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka.

Tekanan ekonomi dapat mempengaruhi individu dalam keluarga dengan cara yang berbeda-beda, tergantung pada peran dan tanggung jawab masing-masing anggota keluarga. Orang tua dapat merasa stres dan kecemasan akibat kesulitan memenuhi kebutuhan dasar keluarga, seperti makanan, tempat tinggal, dan layanan kesehatan. Sementara itu, anak-anak dapat merasa tidak aman dan tidak stabil akibat perubahan dalam lingkungan keluarga, seperti perubahan tempat tinggal atau sekolah.

Remaja dapat merasa frustrasi akibat keterbatasan akses terhadap pendidikan dan kegiatan sosial, yang dapat mempengaruhi perkembangan mereka secara keseluruhan. Tekanan ekonomi juga dapat mempengaruhi hubungan antara pasangan, karena perbedaan dalam mengelola keuangan dan membuat keputusan dapat menyebabkan konflik dan ketegangan.

Respon keluarga terhadap tekanan ekonomi dapat bervariasi, tergantung pada kemampuan mereka untuk beradaptasi dan mengembangkan strategi koping yang efektif. Beberapa keluarga dapat menggunakan strategi koping yang efektif, seperti mengurangi pengeluaran, mencari sumber penghasilan tambahan, dan meningkatkan komunikasi antar anggota keluarga. Namun, beberapa keluarga lainnya dapat menggunakan strategi koping yang maladaptif, seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau kekerasan dalam rumah tangga.

Konseling dapat memainkan peran penting dalam mengatasi dampak psikologis yang timbul akibat tekanan ekonomi. Konselor dapat membantu individu dalam keluarga mengidentifikasi masalah dan mengembangkan strategi koping yang efektif. Konseling juga dapat membantu meningkatkan komunikasi dan hubungan antar anggota keluarga, serta mengurangi stres dan kecemasan.

Dalam konseling, konselor dapat menggunakan berbagai pendekatan, seperti terapi keluarga, terapi kognitif-behavioral, dan terapi psikodinamik. Konselor juga dapat membantu individu dalam keluarga mengembangkan keterampilan koping yang efektif, seperti mengelola stres, meningkatkan komunikasi, dan mengembangkan hubungan yang sehat.

Dengan demikian, konseling dapat membantu individu dalam keluarga mengatasi dampak psikologis yang timbul akibat tekanan ekonomi dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, konseling merupakan salah satu solusi yang efektif untuk mengatasi masalah tekanan ekonomi dan dampaknya terhadap individu dalam keluarga. Dengan konseling, keluarga dapat belajar untuk beradaptasi dengan tekanan ekonomi dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN

Tekanan ekonomi keluarga merupakan masalah serius yang dapat mempengaruhi hubungan keluarga dan kesejahteraan individu. Kemiskinan dan pengangguran adalah faktor utama penyebab tekanan ekonomi, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Dampak tekanan ekonomi tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan antara anggota keluarga. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak tekanan ekonomi dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasi masalah ini. Konseling keluarga dan program bantuan ekonomi dapat membantu keluarga mengembangkan keterampilan coping yang efektif dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Dengan kerja sama dan kesadaran dari semua pihak, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sejahtera dan aman bagi semua keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Habil, R., & Berlianti. (2023). Kehidupan Ekonomi, Sosial, dan Kesehatan Lansia dalam Pengasuhan Keluarga di Lingkungan IV Galang Kota. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 108–121. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i1.1764>
- Hartini, N. (2015). *Psikologi Konseling Perkembangan dan Penerapan Konseling dalam Psikologi*. Gramedia.
- Hastuti, D. (2019). Penyesuaian Gaya Hidup Rumah Tangga Miskin di Perkotaan. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*.
- Hidayat, N., Suryanto, S., & Hidayat, R. (2023). Ketahanan Keluarga dalam Menghadapi Keguncangan Ekonomi selama Pandemi. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 16(2), 120–132. <https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.2.120>
- Noffiyanti. (2020). 10152-29144-1-Pb. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 8–12.
- Novitasari, E., & Ayuningtyas, T. (2021). Analisis ekonomi keluarga dan literasi ekonomi terhadap perilaku menabung mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2016 di STKIP PGRI Lumajang. *Jurnal Riset Pendidikan Ekonomi*, 6(1), 35–46. <https://doi.org/10.21067/jrpe.v6i1.5293>
- Permana, T., & Puspitaningsih, A. (2021). Studi Ekonomi Digital Di Indonesia. *Jurnal Simki Economic*, 4(2), 161–170. <https://doi.org/10.29407/jse.v4i2.111>
- Pratama, A., Sasferi, N., & Kholidin, F. I. (2022). Peran Kondisi Sosio-Ekonomi Keluarga terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(1), 44–52. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i1.1253>
- Ramadhan, R. P. (2024). *Pengaruh Ekonomi Terhadap KDRT Dalam Rumah Tangga*. 2(1), 562–571.
- Ratnasari, D. (2021). Pengaruh stres ekonomi terhadap dinamika keluarga dan KDRT. *Jurnal Keluarga Dan Hukum*.
- Sunarty, K., & Mahmud, A. (2016). *Konseling Perkawinan dan Keluarga*. Universitas Negeri Makassar.

- Supriyadi. (2022). KDRT dalam Konteks Ekonomi Keluarga: Analisis dari Perspektif Sosial. *Jurnal Sosiologi Dan Antropologi*.
- Tjahjono, H. K. (2018). Studi Literatur Pengaruh Keadilan Distributif dan Keadilan Prosedural pada Konsekuensinya dengan Teknik Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*, 35(1), 21–40.
- Wibowo, M. A. (2021). Hubungan Antara Tekanan Ekonomi Dan Stres Pada Orang Tua Di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- Yuliani, D. (2021). Kesejahteraan Psikologis Anak Dari Keluarga Miskin: Tinjauan Dari Aspek Lingkungan Dan Dukungan Sosial. *Jurnal Perlindungan Anak Indonesia*.