

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Stres

a. Definisi Stres

Stres menurut Hawari (2008) merupakan respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang setelah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distress. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis.

Stres adalah hasil dari ketegangan yang terjadi pada individu saat mereka dalam kesulitan atau berada di situasi penuh tantangan dan ketidakmampuan individu dalam menangani atau mencari jalan keluar dari situasi tersebut (Terzian, *et.al.*, 2010). Dalam peristiwa stres sekurang-kurangnya terdapat tiga unsur yang saling terkait satu sama lain diantaranya adalah sumber-sumber stress (*stressor*), individu yang mengalami stress (*the stressed*), dan hubungan antara individu yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres itu sendiri (Hardjana, 1994).

b. Gejala Stres

Individu yang mengalami stres akan berperilaku lain dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami stres. Pada individu yang mengalami stres, gejala-gejalanya dapat dilihat baik secara fisik maupun psikologis. Gejala secara fisik antara lain ditandai dengan gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan tersengal-sengal, mual, gangguan pencernaan, bahkan pada wanita sering ditemukan gangguan menstruasi. Sedangkan gejala secara psikologis ditandai dengan perasaan yang selalu gugup, cemas, terlalu peka hingga mudah tersinggung, kemampuan dalam bekerja yang menurun, menarik diri dari lingkungannya, dan pobia. (Sukadiyanto,2010)

Menurut Terzian, *et.al.*, (2010), terdapat tiga perubahan pada anak dan remaja saat mengalami stres, yaitu:

- 1) Perubahan fisik. Meliputi ketegangan otot, sakit kepala, sakit perut, kesulitan dalam tidur, tidak nafsu makan dan adanya penurunan energi.
- 2) Perubahan emosional. Timbul kecemasan, kehilangan minat pada sesuatu yang biasa dia lakukan, mudah marah, gelisah, dan mudah putus asa
- 3) Perubahan dalam lingkungannya. Kebiasaan makan yang buruk dan terjadi penurunan atau peningkatan berat badan dalam waktu yang singkat.

c. Epidemiologi

Pada kelompok usia dewasa muda, wanita memiliki resiko terkena stres lebih tinggi yaitu 10-12% dibandingkan pria yang hanya 5-6%. Wanita juga cenderung mengalami gangguan yang lebih berat. (Bloomberg, 2007).

Menurut penelitian Twenge *et.al.*,(2010), gangguan kesehatan mental pada pelajar dan mahasiswa dewasa ini meningkat sampai lima kali dibandingkan dengan kondisi pelajar dan mahasiswa pada tahun 1983. Penelitian ini dilakukan dari tahun 1983 sampai tahun 2007 pada lima universitas dengan melibatkan 77.576 pelajar dan mahasiswa. Studi yang dilakukan Twenge dan tim peneliti dari *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI) mengungkapkan bahwa budaya populer dan faktor eksternal seperti kekayaan keluarga, status hingga penampilan mempengaruhi kesehatan mental para pelajar dan mahasiswa. (Twenge *et.al.*,2010)

d. Sumber Stres

Menurut Keliat (1999), terdapat tiga sumber stres:

- 1) Kondisi fisiologis tubuh seperti pertumbuhan yang cepat pada remaja, proses degeneratif, penyakit, nutrisi, termasuk reaksi tubuh terhadap perubahan lingkungan
- 2) Pikiran dari individu sendiri. Seperti dalam mengartikan perubahan yang terjadi pada tubuh dan lingkungannya, kemudian menetapkannya sebagai respon.
- 3) Lingkungan yang dapat berupa penyesuaian individu terhadap cuaca, hubungan interpersonal, sikap individu lain, dan peraturan-peraturan.

Sedangkan menurut Maramis (2009) terdapat empat sumber stres secara psikologis, yaitu:

- 1) Frustrasi, muncul apabila terdapat penghalang antara individu dengan kebutuhannya. Frustrasi dibagi menjadi dua, yaitu frustrasi yang muncul karena stressor dari luar (bencana alam, kehilangan orang terdekat, peperangan, kecelakaan, norma-norma, dan adat istiadat) dan frustrasi karena stressor dari dalam yang berhubungan dengan kebutuhan akan harga diri.
- 2) Konflik, terjadi apabila individu dihadapkan pada dua atau lebih kebutuhan atau tujuan.
- 3) Tekanan, sesuatu yang dirasakan menjadi beban bagi individu. Tekanan dari dalam dapat disebabkan saat individu memiliki harapan yang tinggi namun tidak disesuaikan dengan kemampuannya. Tekanan dari luar disebabkan antara lain adanya tuntutan dalam hal apapun.
- 4) Krisis, keadaan akibat adanya stressor yang mendadak dan menyebabkan terganggunya keseimbangan individu tersebut. Setelah mengalami krisis individu bisa menjadi lebih peka terhadap stres atau bahkan bisa menjadi lebih kuat.

e. Adaptasi terhadap Stres

Gejala fisik pada individu yang mengalami stres diantaranya adalah sakit kepala, gangguan pencernaan, pusing, mudah lelah, selera makan menurun, dan masih banyak lagi. Ada beberapa tanggapan tubuh dalam menghadapi stres diantaranya:

- 1) Tingkat pertama yang disebut tanggapan terhadap bahaya (*alarm reaction*). Reaksi ini diawali oleh otak dan diatur oleh sistem endokrinan cabang simpatis dari sistem saraf otonom sehingga individu secara tiba-tiba menggerakkan tubuh untuk mempertahankan diri.
- 2) Tingkat kedua yang disebut tahap perlawanan (*stage of resistance*). Ketika stresor dialami terus-menerus maka individu akan lebih resisten terhadap stres.
- 3) Tingkat ketiga yang disebut tahap kelelahan (*stage of exhaustion*). Dalam tahap ini stres yang menetap mulai menimbulkan masalah kesehatan.

Ketiga tahap diatas secara keseluruhan disebut dengan sindrom adaptasi umum atau GAS (*General Adaptation Syndrome*) yang juga bisa diartikan sebagai respon umum biologis tubuh (Hardjana, 1994; Hans Selye dalam Nevid, Rathus, dan Greene, 2005).

f. Daya Tahan Stres

Daya tahan atau nilai ambang terhadap stres pada setiap individu berbeda-beda tergantung pada keadaan somato-psiko-sosial individu tersebut seperti maturasi, pendidikan, status ekonomi, sosial budaya, dan lingkungan (Brodjonegoro, 1988).

Dalam usahanya untuk menoleransi stres yang muncul dapat dibedakan menjadi dua yaitu *direct action* dan *palliation*. *Direct action* adalah cara mengatasi masalah dengan melakukan sesuatu untuk menghilangkan masalah. Sedangkan *palliation* adalah tingkah laku pertahanan diri (Morgan dan King dalam Ramdani, 2005).

Beberapa faktor psikososial yang berhubungan dengan daya tahan individu dalam menghadapi stres antara lain rasa optimisme, rasa humor, kemampuan kognitif, penerimaan diri, mekanisme koping, spiritualitas, dan dukungan sosial dari keluarga atau lingkungan sekitar. (Southwick, *et.al.*, 2005).

2. Keluarga

a. Definisi Keluarga

Keluarga adalah dua atau lebih individu yang bergabung karena hubungan darah, perkawinan, dan adopsi dalam satu rumah tangga, yang berinteraksi satu dengan lainnya dalam peran dan menciptakan serta mempertahankan suatu budaya. (Ali, 2010)

Menurut BBKBN (1999) dalam Sudiharto (2007), keluarga adalah dua orang atau lebih yang dibentuk berdasarkan ikatan perkawinan yang

sah, mampu memenuhi kebutuhan hidup spiritual dan materiil yang layak, bertaqwa kepada Tuhan, memiliki hubungan yang selaras, serasi, dan seimbang antara anggota keluarga dan masyarakat serta lingkungannya.

Burgess *et.al.*, (1963) dalam Friedman (1998) mengatakan bahwa definisi keluarga berorientasi pada tradisi dan telah digunakan sebagai referensi secara luas:

- 1) Keluarga terdiri dari orang-orang yang disatukan oleh ikatan perkawinan, darah, dan ikatan adopsi
- 2) Para anggota keluarga biasanya hidup bersama-sama dalam satu rumah tangga ataupun jika mereka hidup secara terpisah, mereka tetap menganggap rumah tangga itu adalah rumah mereka
- 3) Anggota keluarga berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain dalam peran-peran sosial
- 4) Keluarga sama-sama menggunakan kultur yang sama

Ciri-ciri keluarga Indonesia menurut Ali (2010) adalah:

- 1) Mempunyai ikatan keluarga yang sangat erat yang dilandasi oleh semangat kegotong-royongan.
- 2) Merupakan suatu kesatuan utuh yang dijiwai oleh nilai budaya ketimuran yang kental yang mempunyai tanggung jawab besar
- 3) Umumnya dipimpin oleh suami sebagai kepala rumah tangga yang dominan dalam mengambil keputusan walaupun prosesnya melalui musyawarah dan mufakat

- 4) Sedikit berbeda antara yang tinggal di pedesaan dan di perkotaan- keluarga di pedesaan masih bersifat tradisional, sederhana, saling menghormati satu sama lain dan sedikit sulit menerima inovasi baru

b. Fungsi Keluarga

Menurut Friedman (1998), terdapat 5 fungsi keluarga, yaitu:

- 1) Fungsi afektif adalah keluarga adalah tempat untuk mengajarkan segala sesuatu untuk mempersiapkan anggota keluarga yang lain dalam berhubungan dengan orang lain
- 2) Fungsi sosialisasi adalah adanya proses perkembangan dan perubahan oleh individu yang menghasilkan interaksi sosial dan belajar untuk berperan dalam lingkungannya. Fungsi ini berguna untuk membina sosialisasi pada anak, membentuk norma-norma tingkah laku sesuai dengan tingkat perkembangan anak dan meneruskan nilai-nilai budaya dalam keluarga
- 3) Fungsi reproduksi adalah fungsi untuk mempertahankan generasi dan menjaga keberlangsungan dalam keluarga
- 4) Fungsi ekonomi adalah keluarga memenuhi kebutuhan anggota keluarganya dalam hal ekonomi dan juga untuk mengembangkan kemampuan individu dalam meningkatkan penghasilannya sehingga kebutuhan keluarga tersebut dapat terpenuhi
- 5) Fungsi perawatan atau pemeliharaan kesehatan adalah untuk mempertahankan kesehatan anggota keluarganya.

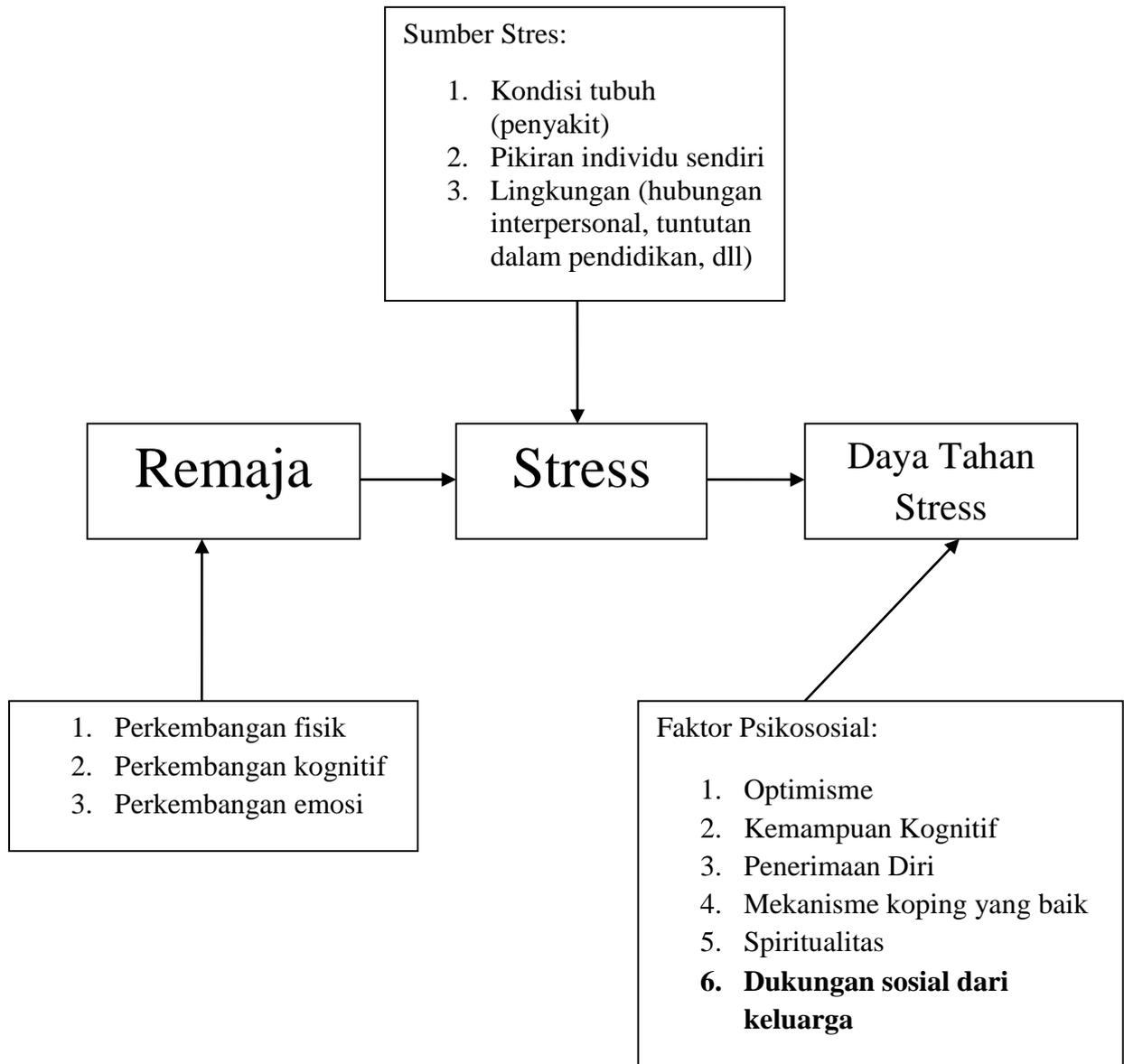
3. Hubungan Keintiman Keluarga dengan Daya Tahan Stres

Individu diberi kemampuan tersendiri agar bisa menghadapi stres, tetapi selain itu terdapat faktor yang dapat meningkatkan daya tahan individu terhadap stres yaitu dukungan sosial. (Rumiani, 2010)

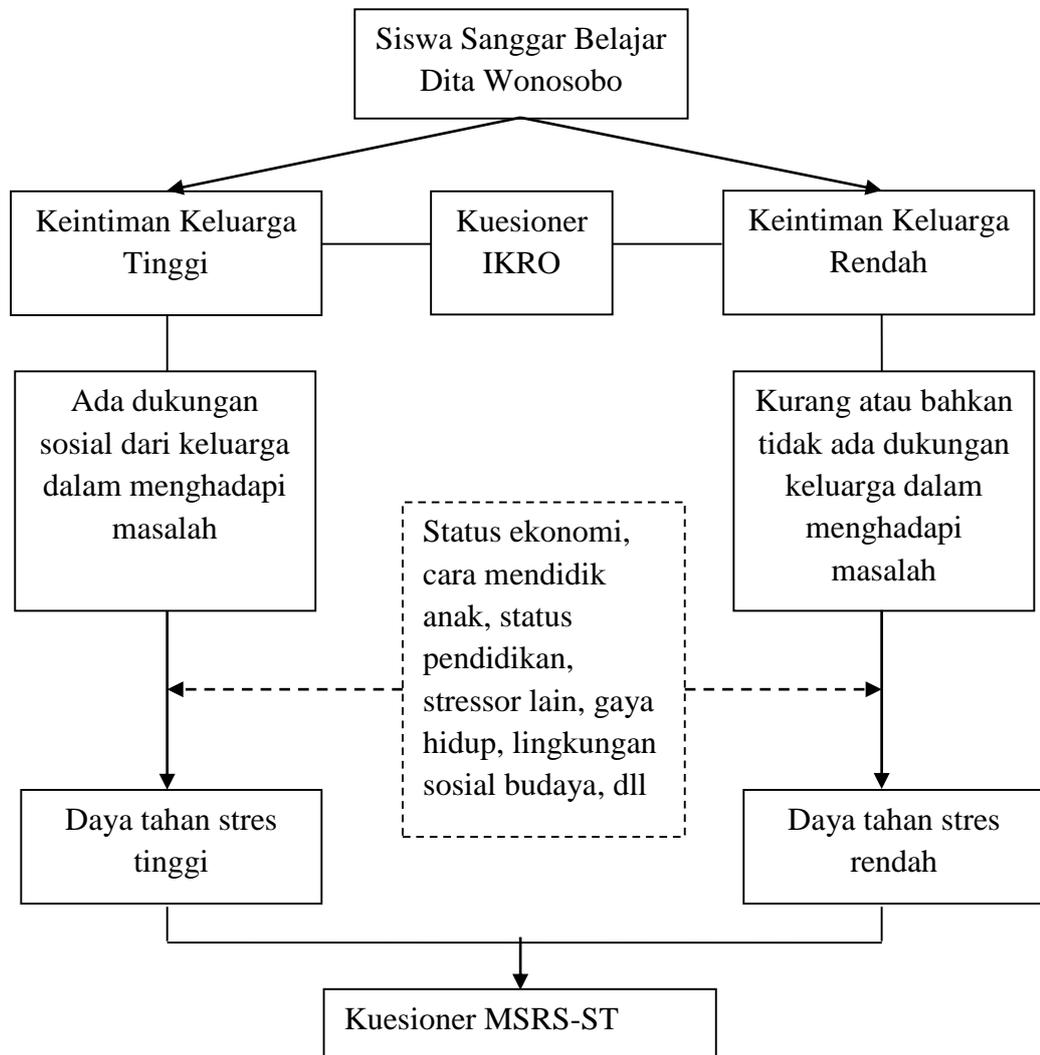
Penelitian yang dilakukan oleh Jemmott dan Magloire (1988) menunjukkan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki daya tahan yang baik terhadap stres. Dukungan sosial sangat berfungsi sebagai peyangga (*buffer*) yang dapat melindungi individu selama menghadapi stres. Dukungan sosial membuat individu dapat meredam intensitas reaksi alami tubuh terhadap stres dan juga mengurangi tingkah laku yang merusak seperti mengonsumsi alkohol, merokok, atau bahkan melakukan sesuatu yang merusak lingkungan sekitar. (Weiten, *et.al.*, 2009)

Dimensi dukungan sosial memang sangat luas, Rumiani (2010) menyebutkan bahwa lapis terdekat dari individu adalah keluarga terutama ayah dan ibu. Itulah mengapa keluarga bisa disebut peyangga (*buffer*) bila salah satu anggota keluarganya mengalami stres. Dukungan sosial selain dari keluarga dekat juga bisa datang dari pasangan maupun teman dekat.

B. Kerangka Teori



C. Kerangka Konsep



Keterangan:

 : Tidak diteliti

D. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara derajat keintiman keluarga dengan tingkat daya tahan stres pada siswa di Sanggar Belajar Dita Wonosobo.