

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Keluarga**

##### **2.1.1 Pengertian Keluarga**

Menurut (Iqbal, 2006) Banyaknya ahli menguraikan pengertian tentang keluarga sesuai dengan perkembangan sosial masyarakat. berikut ini akan penulis kemukakan pengertian keluarga menurut beberapa ahli :

1. Duvall Sekumpulan orang yang dihubungkan oleh ikatan perkawinan, adopsi, kelahiran,yang bertujuan menciptakan dan memepertahankan budaya umum, meningkatkan perkembangan fisik mental, emosional dan sosial dari tiap anggota
2. WHO, 1969 Keluarga adalah anggota rumah tangga yang saling berhubungan melalui pertalian darah adopsi atau perkawinan.
3. Berges,1960 Yang dimaksud keluarga adalah :
  - a. Terdiri dari kelompok orang yang mempunyai ikatan perkawinan, keturunan atau hubungan sedarah atau hasil adopsi.
  - b. Anggota tinggal bersma dalam satu rumah.
  - c. Anggota berinteraksi dan berkomunikasi dalam sosial.
  - d. Mempunyai kebiasaan/kebudayaan yang berasal dari masyarakat tetapi keunikan tersendiri.
  - e. Departemenkesehatan RI keluargaadalah unit terkecil yang berada dantinggal di satuatap.
  - f. Andarmoyo (2016) Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang merupakan klien penerima asuhan keperawatan, keluarga berperan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan bagi anggota keluarga yang sakit

Menurut Iqbal (2006) Dari pengertian diatas tentang keluarga maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik keluarga adalah

1. Terdiri dari dua atau lebih individu yang diikat oleh hubungan darah, perkawinan atau adopsi.
2. Anggota keluarga biasanya hidup bersama atau jika terpisah mereka memperhatikan satu sama lain,
3. Anggota keluarga berinteraksi satu sama lain dan masing-masing mempunyai peran sosial : suami, istri, anak, kakak, dan adik.
4. Mempunyai tujuan yaitu : menciptakan dan mempertahankan budaya dan meningkatkan perkembangan fisik, sosial, psikologi dan social anggota.

Dari uraian diatas menunjukkan bahwa keluarga juga merupakan sistem. Sebagai sistem keluarga mempunyai anggota yaitu : ayah, ibu, dan anak atau semua individu yang ditinggal di dalam rumah tangga tersebut. Anggota keluarga tersebut saling berinteraksi, intrerelasi, dan interdependen untuk mencapai tujuan bersama. Keluarga merupakan sistem yang terbuka sehingga dapat dipengaruhi oleh supra system yaitu: lingkungan atau masyarakat dan sebaliknya sebagai sub system dari lingkungan atau masyarakat, keluarga dapat mempengaruhi masyarakat (supra system) oleh karena itu betapa pentingnya peran dan fungsi keluarga dalam membentuk manusia sebagai anggota masyarakat yang sehat bio-psiko-sosial-spiritual. Jadi sangatlah tepat bila keluarga sebagai titik sentral pelayanan keperawatan. Diyakini bahwa keluarga yang sehat akan mempunyai anggota yang sehat dan mewujudkan masyarakat yang sehat.

Tujuan Keluarga Menurut Andarmoyo (2012), tujuan dasar pembentukan keluarga adalah:

- a. Keluarga merupakan unit dasar yang memiliki pengaruh kuat terhadap perkembangan individu.

- b. Keluarga sebagai perantara bagi kebutuhan dan harapan anggota keluarga dengan kebutuhan dan tuntunan masyarakat.
- c. Keluarga berfungsi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan anggota keluarga dengan menstabilkan kebutuhan kasih sayang, sosio-ekonomi dan kebutuhan seksual.
- d. Keluarga memiliki pengaruh yang penting terhadap pembentukan identitas seorang individu dan perasaan harga diri. Alasan Mendasar mengapa keluarga menjadi fokus sentral dalam perawatan adalah:
  1. Dalam sebuah unit keluarga, disfungsi apa saja (penyakit, cedera, perpisahan) yang mempengaruhi satu atau lebih keluarga, dan dalam hal tertentu, sering akan mempengaruhi anggota keluarga yang lain dan unit secara keseluruhan.
  2. Ada hubungan yang kuat dan signifikan antara keluarga dan status kesehatan para anggotanya.
  3. Melalui perawatan kesehatan keluarga yang berfokus pada peningkatan, perawatan diri, pendidikan kesehatan dan konseling keluarga serta upaya yang berarti dapat mengurangi risiko yang akan diciptakan oleh pola hidup keluarga dan bahaya lingkungan.
  4. Adanya masalah-masalah kesehatan pada salah satu anggota keluarga dapat menyebabkan ditemukannya faktor-faktor risiko pada anggota keluarga yang lain.
  5. Keluarga merupakan sistem pendukung yang sangat vital bagi kebutuhan-kebutuhan individu. (Andarmoyo, 2012).

### **2.1.2 Fungsi Keluarga**

Fungsi keluarga, berbeda sesuai dengan sudut pandang terhadap keluarga. Akan tetapi, dari sudut kesehatan keluarga yang sering digunakan adalah fungsi keluarga, yang disusun oleh Friedman berikut ini dijelaskan fungsi keluarga dari Depkes RI dan

Friedman (Andarmoyo, 2012): Menurut (PP No.21 Th.1994 dan UU No. 10 Tahun 1992):

a) Fungsi Keagamaan Keluarga adalah wahana utama dan pertama menciptakan seluruh anggota keluarga menjadi insane yang taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Tugas dari fungsi keagamaan adalah :

1. Membina norma/ajaran agama sebagai dasar dan tujuan hidup seluruh anggota keluarga.
2. Menerjemahkan ajaran/norma agama dalam tingkah laku hidup sehari-hari seluruh anggota keluarga,
3. Memberikan contoh konkrit pengalaman ajaran agama dalam hidup sehari-hari.
4. Melengkapi dan menambah proses kegiatan belajar anak tentang keagamaan yang tidak atau kurang diperoleh di sekolah atau masyarakat, dan
5. Membina rasa, sikap dan praktik kehidupan keluarga beragama sebagai fondasi menuju keluarga kecil bahagia dan sejahtera.

b) Fungsi sosial budaya Keluarga berfungsi untuk menggali, mengembangkan dan melestarikan sosial budaya Indonesia, dengan cara:

1. Membina tugas-tugas keluarga sebagai lembaga untuk meneruskan norma dan budaya masyarakat dan bangsa yang ingin dipertahankan.
2. Membina Tugas-tugas keluarga sebagai lembaga untuk menyaring norma budaya asing yang tidak sesuai.
3. Membina tugas-tugas keluarga sebagai lembaga dimana anggotanya mengadakan kompromi/adptasi dari praktik globalisasi dunia
4. Membina budaya keluarga yang sesuai, selaras dan seimbang dengan budaya masyarakat/bangsa untuk terwujudnya keluarga kecil bahagia dan sejahtera.

c) Fungsi kasih sayang Keluarga berfungsi mengembangkan rasa cinta dan kasih sayang setiap anggota keluarga, antarkerabat, antargenerasi. Termasuk dalam fungsi ini adalah:

1. Menumbuh kembangkan potensi kasih sayang yang telah ada diantara anggota keluarga ke dalam simbol-simbol nyata/ucapan dan perilaku secara optimal dan terus menerus.
2. Membina tingkah laku saling menyanyangi baik antara keluarga yang satu dengan yang lainnya secara kuantitatif dan kualitatif.
3. Membina praktik kecintaan terhadap kehidupan duniawi dan ikhrowi dalam keluarga secara serasi, selaras dan seimbang.
4. Membina rasa, sikap dan praktik hidup keluarga yang mampu memberikan dan menerima kasih sayang sebagai pola hidup ideal menuju KKBS.

d) Fungsi perlindungan Fungsi yang memberikan rasa aman secara lahir dan batin kepada setiap anggota keluarga. Fungsi ini menyangkut :

1. Memenuhi kebutuhan rasa aman anggota keluarga baik dari rasa tidak aman yang timbul dari dalam maupun dari luar keluarga.
2. Membina keamanan keluarga baik fisik, psikis, maupun dari berbagai bentuk ancaman dan tantangan yang datang dari luar.
3. Membina dan menjadikan stabilitas dan keamanan keluarga sebagai modal menuju KKBS.
4. Fungsi reproduksi Memberikan ketuhanan yang berkualitas melalui, pengaturan dan rencana yang sehat dan menjadi insane pembangunan yang handal, dengan cara :
  - a. Membina kehidupan keluarga sebagai wahana pendidikan reproduksi sehat bagi anggota keluarga sekitarnya.

- b. Memberikan contoh pengalaman kaidah-kaidah pembentukan keluarga dalam hal usia, pendewasaan fisik maupun mental,.
  - c. Mengalami kaidah reproduksi sehat, baik yang berkaitan dengan waktu melahirkan, jarak dan jumlah ideal anak yang diinginkan dalam keluarga.
  - d. Mengembangkan kehidupan reproduksi sehat sebagai modal yang kondusif menuju KKBS.
- e) Fungsi pendidikan dan sosialisasi Keluarga merupakan tempat pendidikan utama dan pertama anggota keluarga yang berfungsi untuk meningkatkan fisik, mental, sosial, dan spiritual secara serasi selaras dan seimbang fungsi ini adalah :
- a. Menyadari, merencanakan dan menciptakan lingkungan keluarga sebagai wahana pendidikan dan sosialisasi anak yang pertama dan utama.
  - b. Menyadari, merencanakan dan menciptakan kehidupan keluarga sebagai pusat dimana anak dapat mencari pemecahan masalah dari konflik yang dijumpai, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.
  - c. Membina proses pendidikan dan sosialisasi anak tentang hal-hal yang diperlukan untuk meningkatkan kematangan dan kedewasaan fisik dan mental, yang tidak/kurang diberikan oleh lingkungan sekolah maupun masyarakat.
- f) Fungsi ekonomi Keluarga meningkatkan ketrampilan dalam usaha ekonomis produktif agar pendapatan keluarga meningkat dan tercapai kesejahteraan :
- a. Melakukan kegiatan ekonomi baik diluar maupun dalam lingkungan keluarga dalam rangka menompang kelangsungan dan perkembangan kehidupan keluarga.
  - b. Mengelola ekonomi keluarga sehingga terjadi keserasian, keselarasan dan keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran keluarga.

- c. Mengatur waktu sehingga kegiatan orang tua di luar rumah dan perhatiannya terhadap anggota keluarga berjalan seras, selaras, dan seimbang.
  - d. Membina kegiatan dan hasil ekonomi keluarga sebagai modal mewujudkan KKBS.
- g) Fungsi pembinaan lingkungan
- a. Meningkatkan diri dalam lingkungan sosial budaya dan lingkungan alam sehingga tercipta lingkungan yang seras, selaras, dan seimbang.
  - b. Membina kesadaran, sikap dan praktik pelestarian lingkungan hidup eksterna keluarga.
  - c. Membina kesadaran, sikap dan praktik pelestarian lingkungan hidup yang seras, selaras dan seimbang antara lingkungan keluarga dengan lingkungan hidup masyarakat sekitarnya.
  - d. Membina kesadaran, sikap dan praktik lingkungan hidup sebagai pola hidup keluarga menuju KKBS.

Meskipun banyak fungsi-fungsi keluarga seperti disebutkan diatas, pelaksanaan fungsi keluarga di Indonesia secara singkat dapat sebagai berikut :

Asih : Memberikan kasih sayang, perhatian, rasa aman, hangat kepada seluruh anggota keluarga sehingga dapat berkembang sesuai usia dan kebutuhan

Asah : Memenuhi pendidikan anak sehingga siap menjadi manusia dewasa, mandiri dan dapat memenuhi kebutuhan masa depan

Asuh: Memelihara dan merawat anggota keluarga agar tercapai kondisi yang sehat fisik, mental, sosial dan spiritual (Andarmoyo, 2012)

Sedangkan menurut Friedman (1998) dalam Andarmoyo (2012), fungsi keluarga meliputi:

- a. Fungsi Afektif Yaitu perlindungan psikologis, rasa aman, interaksi, mendewasakan dan mengenal identitas diri individu.
- b. Fungsi Sosialisasi Peran Adalah fungsi dan peran di masyarakat, serta sasaran untuk kontak sosial didalam/di luar rumah.
- c. Fungsi Reproduksi Adalah menjamin kelangsungan generasi dan kelangsungan hidup masyarakat.
- d. Fungsi Memenuhi Kebutuhan Fisik dan Perawatan Merupakan pemenuhan sandang, pangan dan papan serta perawatan kesehatan.
- e. Fungsi Ekonomi Adalah fungsi untuk pengadaan sumber dana, pengalokasian dan serta pengaturan keseimbangan.
- f. Fungsi Pengontrol/Pengatur Adalah memberikan pendidikan dan norma-norma.

### **2.1.3 Tugas Perkembangan Keluarga**

Tanggung jawab pertumbuhan yang harus dicapai oleh sebuah keluarga dalam setiap tahap perkembangannya sehingga kebutuhan biologis, kewajiban budaya, dan nilai serta aspirasi keluarga terpenuhi (Friedman, 2010).

tiga asumsi dasar teori perkembangan keluarga, seperti yang diuraikan oleh (Friedman, 2010) adalah :

- a. Perilaku keluarga adalah jumlah pengalaman sebelumnya dari anggota keluarga sebagaimana yang terjadi pada saat ini dan saat pengalaman mereka pada masa depan.
- b. Perkembangan dan perubahan berkali-kali pada keluarga terjadi dengan cara serupa dan konsisten.



- c. Keluarga dan anggota keluarga melakukan tugas tertentu dengan waktu spesifik yang diatur oleh mereka dan oleh konteks budaya dan sosial.

Tugas Keluarga Dalam Bidang Kesehatan Friedman (1998), membagi 5 tugas kesehatan yang harus dilakukan oleh keluarga yaitu:

- a. Mengetahui adanya gangguan kesehatan setiap anggotanya,
- b. Mengambil keputusan untuk mengambil tindakan yang tepat,
- c. Memberikan perawatan kepada anggota keluarga yang sakit, cacat, maupun yang tidak sakit dan memerlukan bantuan.
- d. Mempertahankan keadaan lingkungan keluarga yang dapat menunjang peningkatan status para anggotanya.
- e. Mempertahankan hubungan timbal balik antara keluarga dan lembaga-lembaga kesehatan.

## **2.2 Konsep Dukungan Keluarga**

### **2.2.1 Pengertian dukungan Keluarga**

Dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang melindungi seseorang dari efek stress yang buruk (Kaplan dan Adcock, 2002). Keluarga adalah dua atau lebih dari dua individu yang bergabung karena hubungan darah, hubungan perkawinan atau pengangkatan dan mereka hidup dalam satu rumah tangga, berinteraksi satu sama lain dan didalam perannya masing-masing menciptakan serta mempertahankan kebudayaan (Friedman, 2010). Sedangkan menurut Ali (2010), 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.

Dukungan keluarga adalah sikap dan tindakan yang dilakukan keluarga (orang tua, saudara, suami, istri dan anak) dalam keluarga inti terdiri dari memberi informasi,

nasehat verbal dan bantuan nyata (Gottlieb dalam Suparyanto, 2012). Ketika mahasiswa mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi, dukungan berguna untuk menghadapi stress. Dukungan keluarga merupakan dukungan sosial pertama yang diterima karena keluarga adalah orang yang paling dekat dengan individu dan memiliki peluang paling besar untuk memberi bantuan. Adanya dukungan keluarga menjadikan mahasiswa lebih semangat dalam mengerjakan skripsi. Tujuan dari dukungan keluarga untuk meredakan stress dan memberikan ketenangan. Jadi dukungan sosial keluarga mengacu kepada dukungandukungan sosial yang dipandang oleh anggota keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses atau diadakan untuk keluarga yang selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Erdiana,2015).

### **2.2.2 Sumber Dukungan Keluarga**

Menurut Caplan (1974) dalam Friedman (2010) terdapat tiga sumber dukungan sosial umum, sumber ini terdiri atas jaringan informal yang spontan: dukungan terorganisasi yang tidak diarahkan oleh petugas kesehatan profesional, dan upaya terorganisasi oleh profesional kesehatan. Dukungan sosial keluarga dapat berupa dukungan sosial keluarga internal, seperti dukungan dari suami/istri atau dukungan dari saudara kandung atau dukungan sosial keluarga eksternal (Friedman, 1998).

### **2.2.3 Tujuan dukungan Keluarga**

Sangatlah luas diterima bahwa orang yang berada dalam lingkungan sosial yang suportif umumnya memiliki kondisi yang lebih baik dibandingkan rekannya yang tanpa keuntungan ini. Lebih khususnya, karena dukungan sosial dapat dianggap mengurangi atau menyangga efek serta meningkatkan kesehatan mental individu atau keluarga secara langsung, dukungan sosial adalah strategi penting yang harus ada dalam masa stress bagi keluarga (Friedman, 2010). Dukungan sosial juga dapat berfungsi sebagai strategi pencegahan guna mengurangi stress akibat negatifnya (Roth, 1996). Sistem dukungan

keluarga ini berupa membantu berorientasi tugas sering kali diberikan oleh keluarga besar, teman, dan tetangga. Bantuan dari keluarga besar juga dilakukan dalam bentuk bantuan langsung, termasuk bantuan financial yang terus-menerus dan intermiten, berbelanja, merawat anak, perawatan fisik lansia, melakukan tugas rumah tangga, dan bantuan praktis selama masa krisis (Friedman, 2010).

Tujuan Keluarga Menurut Andarmoyo (2012), tujuan dasar pembentukan keluarga adalah:

- a. Keluarga merupakan unit dasar yang memiliki pengaruh kuat terhadap perkembangan individu.
- b. Keluarga sebagai perantara bagi kebutuhan dan harapan anggota keluarga dengan kebutuhan dan tuntunan masyarakat.
- c. Keluarga berfungsi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan anggota keluarga dengan menstabilkan kebutuhan kasih sayang, sosio-ekonomi dan kebutuhan seksual.
- d. Keluarga memiliki pengaruh yang penting terhadap pembentukan identitas seorang individu dan perasaan harga diri. Alasan Mendasar mengapa keluarga menjadi fokus sentral dalam perawatan adalah:
  1. Dalam sebuah unit keluarga, disfungsi apa saja (penyakit, cedera, perpisahan) yang mempengaruhi satu atau lebih keluarga, dan dalam hal tertentu, sering akan mempengaruhi anggota keluarga yang lain dan unit secara keseluruhan.
  2. Ada hubungan yang kuat dan signifikan antara keluarga dan status kesehatan para anggotanya.
  3. Melalui perawatan kesehatan keluarga yang berfokus pada peningkatan, perawatan diri, pendidikan kesehatan dan konseling keluarga serta upaya yang

berarti dapat mengurangi risiko yang akan diciptakan oleh pola hidup keluarga dan bahaya lingkungan.

4. Adanya masalah-masalah kesehatan pada salah satu anggota keluarga dapat menyebabkan ditemukannya faktor-faktor risiko pada anggota keluarga yang lain.
5. Keluarga merupakan sistem pendukung yang sangat vital bagi kebutuhan-kebutuhan individu. (Andarmoyo, 2012).

#### **2.2.4 Jenis Dukungan Keluarga**

Menurut Friedman (1998), menyatakan bahwa keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung, selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Terdapat empat dimensi dari dukungan keluarga yaitu: Dukungan emosional berfungsi sebagai pelabuhan istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan emosional serta meningkatkan moral keluarga (Friedman, 2010). Dukungan emosional melibatkan ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi, cinta, atau bantuan emosional. Dengan semua tingkah laku yang mendorong perasaan nyaman dan mengarahkan individu untuk percaya bahwa ia dipuji, dihormati, dan dicintai, dan bahwa orang lain bersedia untuk memberikan perhatian (Sarafino, 2011)

1. Dukungan informasi, keluarga berfungsi sebagai sebuah kolektor dan disseminator (penyebar) informasi tentang dunia (Friedman, 1998). Dukungan informasi terjadi dan diberikan oleh keluarga dalam bentuk nasehat, saran dan diskusi tentang bagaimana cara mengatasi atau memecahkan masalah yang ada (Sarafino, 2011).
2. Dukungan instrumental, keluarga merupakan sebuah sumber pertolongan praktis dan konkrit (Friedman, 1998). Dukungan instrumental merupakan

dukungan yang diberikan oleh keluarga secara langsung yang meliputi bantuan material seperti memberikan 13 tempat tinggal, meminjamkan atau memberikan uang dan bantuan dalam mengerjakan tugas rumah sehari-hari (Sarafino, 2011).

3. Dukungan penghargaan, keluarga bertindak (keluarga bertindak sebagai sistem pembimbing umpan balik, membimbing dan memerantai pemecahan masalah dan merupakan sumber validator identitas anggota (Friedman, 2010). Dukungan penghargaan terjadi melalui ekspresi penghargaan yang positif melibatkan pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain yang berbanding positif antara individu dengan orang lain (Sarafino, 2011).

### **2.2.5 Manfaat dukungan Keluarga**

Dukungan sosial keluarga adalah sebuah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan, sifat dan jenis dukungan sosial berbedabeda dalam berbagai tahap-tahap siklus kehidupan. Namun demikian, dalam semua tahap siklus kehidupan, dukungan sosial keluarga membuat keluarga mampu berfungsi dengan berbagai kepandaian dan akal. Sebagai akibatnya, hal ini meningkatkan kesehatan dan adaptasi keluarga (Friedman, 1998). Wills (1985) dalam Friedman (1998), menyimpulkan bahwa baik efek-efek penyangga (dukungan sosial menahan efek-efek negatif dari stres terhadap kesehatan) dan efek-efek utama (dukungan sosial secara langsung mempengaruhi akibat-akibat dari kesehatan) ditemukan. Sesungguhnya efek-efek penyangga dan utama dari dukungan sosial terhadap kesehatan dan kesejahteraan boleh jadi berfungsi bersamaan.

### **2.2.6 Faktor yang mempengaruhi dukungan**

Menurut Purnawan (2008) dalam Rahayu (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga adalah:

## 1. Faktor internal

Tahap perkembangan Artinya dukungan dapat ditentukan oleh faktor usia dalam hal ini adalah pertumbuhan dan perkembangan, dengan demikian setiap rentang usia (bayi-lansia) memiliki pemahaman dan respon terhadap perubahan kesehatan yang berbeda-beda.

- A. Pendidikan atau tingkat pengetahuan Keyakinan seseorang terhadap adanya dukungan terbentuk oleh variabel intelektual yang terdiri dari pengetahuan, latar belakang pendidikan dan pengalaman masa lalu. Kemampuan kognitif akan membentuk cara berfikir seseorang termasuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan tentang kesehatan untuk menjaga kesehatan dirinya.
- B. Faktor emosi Faktor emosional juga mempengaruhi keyakinan terhadap adanya dukungan dan cara melakukannya. Seseorang yang mengalami respon stress dalam setiap perubahan hidupnya cenderung berespon terhadap berbagai tanda sakit, mungkin dilakukan dengan cara mengkhawatirkan bahwa penyakit tersebut dapat mengancam kehidupannya. Seseorang yang secara umum terlihat sangat tenang mungkin mempunyai respon emosional yang kecil selama ia sakit. Seorang individu yang tidak mampu melakukan koping secara emosional terhadap ancaman penyakit mungkin.
- C. Spiritual Aspek spiritual dapat terlihat dari bagaimana seseorang menjalani kehidupannya, mencakup nilai dan keyakinan yang dilaksanakan, hubungan dengan keluarga atau teman, dan kemampuan mencari harapan dan arti dalam hidup.

## 2. Faktor Eksternal

- a. Praktik di keluarga Cara bagaimana keluarga memberikan dukungan biasanya mempengaruhi penderita dalam melaksanakan kesehatannya. Misalnya, klien juga kemungkinan besar akan melakukan tindakan pencegahan jika keluarga melakukan hal yang sama.
- b. Faktor sosio-ekonomi Faktor sosial dan psikososial dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit dan mempengaruhi cara seseorang mendefinisikan dan bereaksi terhadap penyakitnya. Variabel psikososial mencakup: stabilitas perkawinan, gaya hidup, dan lingkungan kerja. Seseorang biasanya akan mencari dukungan dan persetujuan dari kelompok sosialnya, hal ini akan mempengaruhi keyakinan kesehatan dan cara pelaksanaannya. Semakin tinggi tingkat ekonomi seseorang biasanya ia akan lebih cepat tanggap terhadap gejala penyakit yang dirasakan. Sehingga ia akan segera mencari pertolongan ketika merasa ada gangguan pada kesehatannya.
- c. Latar belakang budaya Latar belakang budaya mempengaruhi keyakinan, nilai dan kebiasaan individu, dalam memberikan dukungan termasuk cara pelaksanaan kesehatan pribadi.

### 2.2.7 Pengukuran Dukungan Keluarga

Instrumen kedua untuk melihat seberapa besar dukungan keluarga dengan kuisioner *Blue Print* Menurut Arikunto (2011), untuk mengungkap variabel dukungan keluarga, menggunakan skala dukungan keluarga yang diadaptasi dan dikembangkan dari teori House. Dan aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur dukungan keluarga adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Indikator Alat Ukur Dukungan Keluarga Indikatornya adalah :

- 1) Dukungan emosional
- 2) Dukungan penghargaan
- 3) Dukungan instrumental
- 4) Dukungan informatif

Pada pengisian skala ini, sampel diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada dengan memilih salah satu jawaban dari beberapa alternatif jawaban yang tersedia. Skala ini menggunakan skala model likert yang terdiri dari pernyataan dari empat alternatif 4 jawaban yaitu 1= tidak pernah, 2= kadang-kadang, 3= sering , 4= selalu. Untuk melihat kuisioner yang diberikan ke responden dengan 7 soal pertanyaan. Lembar isian kuisioner jawaban SL (Selalu) dengan skor 4, J (Jarang) dengan skor 3, dan TP (Tidak pernah ) 2. Skala pengukuran pelaksanaan digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode pengembangan skala likert adalah skor-T dengan rumus :

$$T = 50 + 10 \frac{[X - \bar{X}]}{S}$$

Keterangan :

X : Skor responden

$\bar{X}$  : Nilai rata-rata

S : Deviasi standart (Simpangan baku)

Untuk mencari MT menggunakan rumus :

$$MT = \frac{\sum T}{n}$$

Keterangan :

MT = Mean T

$\sum^T$  = Jumlah T

n = Jumlah responden



Dimana untuk mencari standart deviasi (Simpangan baku) menggunakan rumus :

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

Keterangan :

S : Standart deviasi (Simpangan baku )

x : Skor responden

$\bar{x}$  : Nilai Rata-rata

n : Jumlah sampel

Untuk memudahkan penelitian maka menginterorientasikan menjadi 2 kategori yaitu :

Dukungan keluarga baik :  $T \geq MT$

Dukungan keluarga buruk :  $T < MT$

## 2.3 Konsep Stress

### 2.3.1 Pengertian stress

*Webster's New Word Dictionary Of American English* (dalam Romas & Sharma, 2002), memaparkan bahwa istilah stres berasal dari bahasa latin (*Strictus*) yang bisa diartikan sebagai kesulitan, bahaya, dan penderitaan. Istilah stres secara ilmiah didefinisikan pertama kali dalam ilmu psikologi oleh (Romas & Sharma, 2002) dijelaskan stress sebagai sindrom *flight or fight*; bila mana individu mengalami stres, maka individu tersebut akan merespon pemicu stres (*stressor*) dengan melakukan perlawanan (*fight*) atau menghindarinya (*flight*). Konsep stres ini dikembangkan oleh H. Selye (dalam

Ramos & Sharma, 2002) dan memperoleh penjelasan lebih lanjut mengenai stres, dalam konsep General Adaptation Syndrome (GAS) yang mendefinisikan stres sebagai respon non spesifik dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang dihadapi.

Dalam studi yang dilakukan oleh Hellriegel dan Slocum (dalam Widodo, 2006) dikemukakan bahwa "*Stress is the excitement, feeling of anxiety and or physical tension that occurs when the demands placed on an individual are thought to exceed his ability to cope*". Pemahaman bebas dari definisi stres yang dimaksud adalah meningkatnya perasaan gelisah atau memuncaknya ketegangan tubuh yang terjadi ketika tuntutan yang dibebankan kepada seseorang dirasakan melebihi kapasitasnya. Pandangan mengenai stres tersebut seringkali dikenal dengan distress atau negative stress. Ketidakseimbangan dalam mekanisme ini menyebabkan wujudnya pengalaman ketegangan yang mana akan diikuti pula oleh gerak balas ketegangan.

Stress dapat didefinisikan sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara individu dengan lingkungan yang saling mempengaruhi dinamakan dengan interaksi transaksional yang di dalamnya terdapat proses penyesuaian (donsu,2017). Sedangkan menurut Kreitner dan Kinicki (2005) Stres adalah suatu respon yang adaptif, dihubungkan oleh karakter dan proses psikologis individu, yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan eksternal, situasi atau peristiwa yang menempatkan tuntutan psikologis dan fisik khusus pada seseorang.

Hardjana (2002) dalam bukunya "*stres tanpa distress*" memaparkan stres ialah keadaan atau kondisi tercipta apabila orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara kondisi atau keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2008)

memandang stres bukanlah sekedar sebuah proses yang hanya meliputi pemicu stres (stressor) dan ketegangan saja; melainkan mereka menekankan juga pada pentingnya transaksi dan penyesuaian yang terus-menerus.

Nasir & Munith (2011) mengatakan jika stress merupakan respon tubuh terhadap lingkungan sekitar sehingga dapat menjadi system pertahanan diri yang dapat memproteksi diri kita. Stress adalah situasi yang kurang menyenangkan yang diakibatkan karena tuntutan yang dianggap beban sehingga individu merasa tidak mampu atau kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.

Sarafino (2008) menegaskan bahwa stres bukanlah sekedar adanya stimulus atau respon, melainkan sebuah proses dari individu yang dapat memberikan pengaruh terhadap yang ditimbulkan dari *stressor* dengan cara strategi modifikasi perilaku, kognitif dan emosi. Sesuai dengan pendekatan transaksional, maka didefinisikan stres adalah sebuah keadaan yang menciptakan transaksi terhadap individu yang mengalami ketidak seimbangan antara tuntutan dari lingkungan secara fisik maupun psikologi dengan sumber daya secara biologis, psikologis dan sistem sosial yang dimilikinya (Lazarus & Folkman; Lovallo; Trumbull & Appley, dalam Sarafino, 2008). Dari beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian stres maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah keadaan dimana individu merasakan adanya tekanan dari dalam diri karena ancaman dari tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas individu dalam penanganannya dan sangat terkait sekali dengan kondisi dan reaksi fisik bagi individu.

### **2.3.2 Teori adaptasi stress**

Teori Adaptasi Stres Teori adaptasi menurut Roy terdapat lima objek utama dalam ilmu keperawatan, yaitu manusia (individu yang mendapatkan asuhan keperawatan), keperawatan, konsep sehat-sakit, konsep lingkungan, dan aplikasi :Tindakan keperawatan (Nursalam, 2016).

1. Manusia Roy mengungkapkan bahwa penerima jasa asuhan keperawatan adalah individu, keluarga, kelompok, komunitas, atau sosial. Masing-masing diperlakukan sebagai sistem adaptasi yang holistik dan terbuka. Sistem terbuka berdampak terhadap perubahan yang konstan seperti informasi, kejadian, dan energi antar sistem dan lingkungan. Interaksi yang konstan antara individu dan lingkungan dicirikan oleh perubahan internal dan eksternal. Oleh karena itu individu harus mempertahankan integritas dirinya yaitu beradaptasi secara kontinu.
  - a. Input Sistem adaptasi mempunyai input yang berasal dari internal setiap individu. Roy mengartikan input sebagai stimulus. Stimulus merupakan suatu informasi, kejadian, atau energi yang berasal dari lingkungan. Ketika adanya stimulus, tingkat adaptasi individu direspons sebagai suatu input dalam sistem adaptasi. Tingkat adaptasi bergantung dari stimulus yang didapat berdasarkan kemampuan individu. Tingkat respons antar individu sangat bervariasi dan unik bergantung pada pengalaman yang didapatkan sebelumnya, status kesehatan individu, dan stresor yang diberikan.
  - b. Proses Roy menggunakan mekanisme koping untuk menjelaskan proses kontrol dari individu sebagai suatu sistem adaptasi. Roy menekankan bahwa ilmu keperawatan digunakan untuk mengontrol mekanisme koping. Mekanisme koping tersebut dinamakan regulator dan kognator. Subsistem regulator mempunyai komponen seperti input, proses internal, dan output. Stimulus input berasal dari dalam ataupun luar individu. Perantara sistem regulator adalah kimiawi, saraf, atau endokrin. Reflek otonomi sebagai respons neuro berasal dari batang otak dan korda spinalis, yang diartikan sebagai suatu perilaku output dari sistem regulasi. Organ target atau endoterin

dan jaringan di bawah kontrol endokrin juga memproduksi perilaku output regulator yang mengakibatkan terjadinya Adreno Corticallthyroid Hormone (ACTH), lalu diikuti peningkatan kadar kortisol darah. Subsistem kognator juga berasal dari faktor internal dan eksternal. Perilaku output subsistem regulator dapat menjadi umpan balik terhadap stimulus subsistem kognator. Proses kontrol kognator berhubungan dengan fungsi otak yang tinggi terhadap persepsi atau informasi, emosi, dan pengambilan keputusan. Persepsi proses juga berhubungan dengan seleksi perhatian, ingatan, dan kode.

- c. Efektor Menurut Roy sistem efektor adalah sistem adaptasi proses internal yang terjadi pada individu. Terdapat 4 efektor atau model adaptasi tersebut meliputi fisiologis, konsep diri, fungsi peran, dan ketergantungan (interdependen). Mekanisme regulator dan kognator bekerja pada model adaptasi. Perilaku yang berhubungan dengan mode adaptasi adalah manifestasi dari tingkat adaptasi individu dan mengakibatkan digunakannya mekanisme koping.
- d. Output Perilaku individu berhubungan dengan metode adaptasi. Koping yang tidak efektif dapat berdampak pada respons sakit (maladaptif). Jika individu masuk pada zona maladaptif maka individu tersebut mempunyai masalah keperawatan (adaptasi).

Keperawatan Keperawatan merupakan bentuk pelayanan profesional berupa pemenuhan kebutuhan dasar yang diberikan kepada individu yang sehat maupun sakit yang mengalami gangguan fisik, psikis, dan sosial agar dapat mencapai derajat kesehatan yang optimal. Bentuk pemenuhan kebutuhan dasar berupa meningkatnya kemampuan yang ada pada individu, mencegah, memperbaiki dan melakukan rehabilitasi dari suatu

keadaan yang dipersepsikan sakit oleh individu (Alligood dan Tomey, 2006 dalam Nursalam, 2016).

1. Konsep Sehat-Sakit Menurut Roy sehat merupakan suatu kontinu dari meninggal sampai dengan tingkatan tertinggi sehat. Roy menekankan bahwa sehat merupakan suatu keadaan dan proses dalam upaya menjadikan dirinya terintegrasi secara keseluruhan, yaitu fisik, mental, dan sosial. Integritas adaptasi individu dimanifestasikan oleh kemampuan individu untuk memenuhi tujuan mempertahankan pertumbuhan dan reproduksi. Sakit adalah suatu kondisi ketidakmampuan individu untuk beradaptasi terhadap rangsangan yang berasal dari dalam dan luar tubuh. Kemampuan seseorang dalam beradaptasi (koping) bergantung pada latar belakang individu tersebut dalam mengartikan dan mempersepsikan sehat-sakit.
2. Konsep Lingkungan Roy mengartikan lingkungan sebagai semua kondisi yang berasal dari internal dan eksternal, yang mempengaruhi dan berakibat terhadap perkembangan serta perilaku seseorang dan kelompok. Lingkungan eksternal dapat berupa fisik, kimiawi, ataupun psikologis yang diterima individu dan dipersepsikan sebagai ancaman. Sedangkan lingkungan eksternal adalah keadaan proses mental dalam tubuh individu (berupa pengalaman, kepribadian dan kemampuan emosional) dan proses stresor biologis yang berasal dari dalam tubuh individu. Manifestasi yang tampak akan tercermin dari perilaku individu sebagai suatu respons.
3. Aplikasi Pada Asuhan Keperawatan : Proses Keperawatan Model ilmu keperawatan adaptasi Roy memberikan pedoman kepada perawat dalam mengembangkan asuhan keperawatan melalui proses keperawatan. Unsur proses

keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, dan evaluasi.

### 2.3.3 Sumber stress

Terdapat beberapa sumber-sumber stress yang dapat mengganggu kesehatan psikis manusia. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Morgan, 1986) kondisi fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan stressor. Stressor dapat berwujud dan berbentuk fisik, seperti polusi udara dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial. Pikiran ataupun perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi stressor. Lazarus & Cohen (1984) mengklasifikasikan *stressor* kedalam tiga kategori, yaitu:

1. *Cataclysmic Event* Fenomena besar atau tiba-tiba terjadi, seperti kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi banyak orang seperti bencana alam.
2. *Personal Stressor* Kejadian-kejadian penting mempengaruhi sedikit orang atau sejumlah orang tertentu, seperti kritis keluarga.
3. *Background stressor* Pertikaian atau permasalahan yang bisa terjadi setiap hari, seperti masalah dalam pekerjaan dan rutinitas pekerjaan.

Sarafino (1998) membagi tiga jenis sumber stres yang dapat terjadi pada kehidupan individu:

- a. Sumber yang berasal dari individu

Ada dua cara stres berasal dari individu. Pertama adalah melalui adanya penyakit. Penyakit yang diderita individu menyebabkan tekanan biologis dan psikologis sehingga menimbulkan stres. Sejauh mana tingkat stres yang dialami individu dengan penyakitnya dipengaruhi faktor usia dan keparahan

penyakit yang dialaminya. Cara kedua adalah melalui terjadinya konflik. Konflik merupakan sumber yang paling utama. Didalam konflik individu memiliki dua kecenderungan yang berlawanan : menjauh dan mendekat. Individu harus memiliki dua atau lebih alternatif pilihan yang masing–masing memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri. Keadaan seperti ini banyak dijumpai saat individu dihadapkan pada keputusan– keputusan mengenai kesehatannya.

b. Sumber yang berasal dari keluarga

Stres dalam keluarga dihasilkan melalui adanya perilaku, kebutuhan–kebutuhan dan kepribadian dari masing –masing anggota keluarga yang berdampak kepada anggota keluarga lainnya. Konflik interpersonal ini dapat timbul dari adanya masalah finansial, perilaku yang tidak sesuai, melalui adanya tujuan yang berbeda antar anggota keluarga, bertambahnya anggota keluarga perceraian orang tua, penyakit dan kecacatan yang dialami anggota keluarga dan kematian anggota keluarga.

c. Sumber stres yang berasal dari komunitas dan masyarakat

Adanya hubungan manusia dengan lingkungan luar menyebabkan banyak kemungkinan munculnya sumber – sumber stres. Misalnya: stres yang dirasakan anak sekolah akibat adanya kompetisi – kompetisi dalam hal seperti olah raga. Di sisi lain, stres yang dialami oleh orang dewasa banyak diperoleh melalui pekerjaannya dan berbagai situasi lingkungan. Stres yang diperoleh melalui pekerjaan contohnya dikarenakan : diluar sisi kerja, kontrol yang rendah terhadap pekerjaan yang diemban, kurangnya hubungan interpersonal dengan sesama rekan kerja, promosi jabatan, kehilangan pekerjaan lainnya.



Stres yang diperoleh dari lingkungan juga dapat diakibatkan oleh lingkungan yang berisik dan padat serta lingkungan yang tercemar (Sarafino, 1998). Menurut Weiten (2002) terdapat beberapa kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu yaitu : frustrasi, konflik, perubahan dan tekanan.

1. Frustrasi, Frustrasi terjadi pada situasi di mana suatu tujuan terhalangi.

Setiap individu harus dapat mengatasi frustrasi yang terjadi setiap hari.

2. Konflik, Konflik terjadi ketika dua atau lebih keinginan atau perilaku yang tidak sering berkompetisi untuk dimunculkan.

Tekanan meliputi pengharapan atau tuntutan kepada seseorang untuk berperilaku tertentu yang tidak sesuai dengan keyakinannya sendiri atau diluar kemampuannya. Ada dua faktor tekanan yaitu:

- a) Tekanan dari dalam Misalnya tuntutan dalam diri individu sendiri yang terlalu tinggi namun tidak adakemampuan untuk mencapainya meskipun telah berusaha keras.
- b) Tekanan dari luar Misalnya orangtua yang terlalu menuntut anak untuk mendapatkan nilai yang tinggi di perkuliahan, dll. Pada umumnya kejadian – kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu mencakup berbagai peristiwa traumatis. Misalnya kecemasan, frustrasi, dan ketidakmampuan mengendalikan situasi yang tengah dihadapi oleh individu, dan semua hal yang membebani individu tersebut disebut sebagai stressor, dan stress dimulai adanya tekanan pressure.

Stress tidak bisa dilepaskan dari faktor individu sendiri. Individu sebagai makhluk sosial memiliki kemampuan yang tinggi untuk menyesuaikan diri. Pengaruh latar belakang sosial, budaya, dan hal-hallainnya memberikan pengalaman yang berbeda-beda antara individu satu dengan yang lain sehingga masing-masing manusia yang

sungguhsungguh unik dengan kepemilikan kepribadian masing-masing. Kepribadian tersebut menjadi dasar bagi individu untuk menginterpretasikan suatu stimulus dimulai sebagai *stressor* atau bukan kemampuan menyesuaikan diri individu dalam menghadapi setiap *stressor* berbeda-beda.

#### **2.3.4 Jenis-jenis Stress**

Ada banyak macam jenis stres, diantaranya yaitu stres baik dan buruk. Stres melibatkan perubahan fisiologis yang kemungkinan dapat dialami sebagai perasaan yang baik *anxiousness* (*distres*) atau *pleasure* (*eustres*) (Nasir dan Muhith, 2011).

1. Stres baik (*eustres*) *Eustres* adalah sesuatu yang positif. Stres dikatakan berdampak baik apabila seseorang mencoba untuk memenuhi tuntutan untuk menjadikan orang lain maupun dirinya sendiri mendapatkan sesuatu yang baik dan berharga. Stres yang baik terjadi jika setiap stimulus mempunyai arti sebagai hal yang memberikan pelajaran bagi kita dan bukan sebagai tekanan.
2. Stres buruk (*distres*) *Distres* merupakan stres negatif yang dihasilkan dari proses yang diartikan sebagai suatu yang buruk dan mengganggu yang diartikan sebagai ancaman. *Distres* menempatkan kita pada tempat dan suatu keadaan yang sulit, dikarenakan cara memandang suatu masalah tersebut hanya dilihat dari sisi yang merugikan. *Distres* terjadi apabila suatu stimulus diartikan sebagai sesuatu yang merugikan dirinya dalam hal kenikmatan dan biasa terjadi saat itu juga dengan menganggap stimulus akan menyerang dirinya.

Hal tersebut akan memunculkan dampak seperti menyalahkan diri sendiri, menghindari masalah, atau menyalahkan orang lain. Jenis stres lainnya yaitu :

- a. Frustrasi Keadaan dimana seseorang berjalan untuk meraih tujuan tetapi terhambat.

- b. Konflik Keadaan ini muncul ketika dua atau lebih perilaku yang berbenturan, di mana perilaku tersebut butuh diekspresikan atau malah saling memberatkan.
- c. Perubahan Suatu keadaan yang tidak membutuhkan suatu penyesuaian.
- d. Tekanan Keadaan dimana terdapat tuntutan dan harapan yang besar terhadap seseorang untuk melakukan perilaku tertentu.

### **2.3.5 Faktor Penyebab stress**

Stresor merupakan faktor yang ada dalam kehidupan manusia mengakibatkan muncul respon stres. Stresor muncul dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, kehidupan sosial, situasi kerja, dirumah, dan lingkungan luar lainnya (Patel, 1996 dalam Nasir dan Muhith, 2011).

Keadaan atau kondisi stres dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber atau disebut juga stresor. Stresor adalah keadaan atau situasi, objek, atau individu yang dapat menimbulkan stres. Stresor secara umum dibagi menjadi 3 (Priyoto, 2014) yaitu :

#### **1. Stresor Fisik**

Bentuk dari stresor fisik yakni suhu (panas ataupun dingin), suara bising, polusi udara, keracunan dan obat-obatan (bahan kimiawi).

#### **2. Stresor Sosial**

a. Stresor ekonomi, sosial, dan politik, misalnya tingkat inflasi tinggi, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang cepat, tidak ada pekerjaan, dan kejahatan.

a. Keluarga, misalnya peran seks, kecemburuan, iri hati, kematian anggota keluarga, masalah keuangan, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain.

- b. Karir dan jabatan, misalnya kompetisi atau persaingan dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau teman sejawat, pelatihan dan aturan kerja.
  - c. Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya adanya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk.
3. Stresor Psikologis
- a. Frustrasi, Frustrasi adalah tidak tercapainya tujuan atau keinginan karena adanya hambatan
  - b. Ketidakpastian Jika seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai pekerjaan atau masa depannya. Seringkali merasa bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan inferior.
- Stresor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja, atau dewasa), sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau menanggulangi stresor yang timbul. Namun, tidak semua mampu mengadakan adaptasi dan mampu menanggulangnya, sehingga timbullah keluhan-keluhan kejiwaan, antara lain depresi.

Pada umumnya jenis stresor psikososial dapat digolongkan sebagai berikut (Yosep, 2011) :

- a. Perkawinan Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang, misalnya pertengkaran, perpisahan (separation), perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain sebagainya. Stresor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

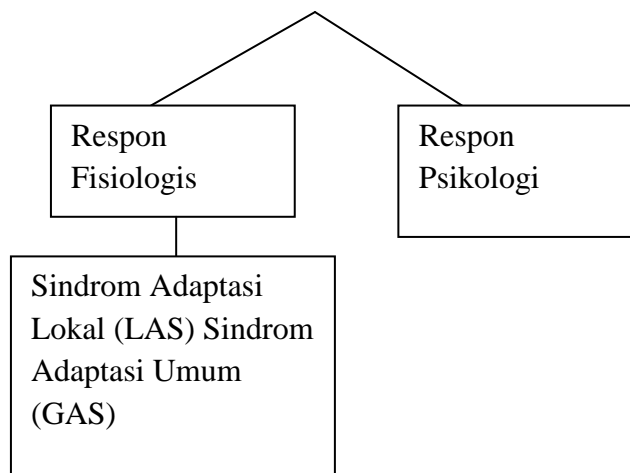
- b. Problem Orangtua Permasalahan yang dialami oleh orangtua misalnya tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit,
- b. hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lainnya. Permasalahan tersebut merupakan sumber stres yang pada gilirannya seseorang dapat jatuh dalam depresi dan kecemasan.
- c. Hubungan interpersonal Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antar atasan dan bawahan, dan lainnya. Konflik hubungan interpersonal ini dapat merupakan sumber stres bagi seseorang yang bersangkutan dapat mengalami depresi dan kecemasan karenanya.
- d. Pekerjaan Masalah dalam pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah perkawinan. Banyak yang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan ini, seperti pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK) dan lain sebagainya.
- e. Lingkungan Hidup Kondisi lingkungan yang buruk dapat berpengaruh besar terhadap kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas). Rasa mencekam dan tidak nyaman ini mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh kedalam depresi dan kecemasan.
- f. Keuangan Kondisi keuangan yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha, soal warisan, dan lain sebagainya. Problem keuangan amat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang dan sering kali masalah keuangan ini membuat orang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

- g. Hukum Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat menjadi sumber stres, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara, dan lain sebagainya. Stres dibidang hukum ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.
- h. Perkembangan Masalah perkembangan yang dimaksud disini adalah perkembangan baik fisik dan mental seseorang, misalnya remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan lain sebagainya. Kondisi perubahan pada setiap fase-fase tersebut
- i. diatas, untuk sebagian individu dapat menyebabkan depresi dan kecemasan, terutama pada mereka yang mengalami menopause atau usia lanjut.
- j. Penyakit Fisik atau Cedera Sumber stres yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan antara lain penyakit, kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi dan lain sebagainya. Penyakit yang banyak menimbulkan depresi dan kecemasan adalah penyakit kronis, jantung, kanker, dan sebagainya.
- k. Faktor Keluarga Faktor keluarga yang dimaksud di sini adalah faktor stres yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (sikap orang tua), misalnya :
1. Hubungan antara kedua orang tua yang dingin, atau penuh ketegangan, dan acuh tak acuh.
  2. Kedua orangtua yang jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk bersama dengan anak-anak.
  3. Komunikasi antara orang tua dan anak yang tidak baik.
  4. Kedua orang tua yang berpisah atau bercerai .
  5. Salah satu orang tua menderita gangguan jiwa atau gangguan kepribadian

6. Orang tua dalam pendidikan anak kurang sabar, keras, pemaarah, dan otoriter.

Trauma Stressor kehidupan lainnya yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan adalah bencana alam, kebakaran, pemerkosaan, kehamilam di luar nikah, dan lain sebagainya.

### 2.3.6 Respon stress



Individu secara keseluruhan terlibat dalam merespon dan mengadaptasi stres. Namun demikian, sebagian besar dari riset tentang stres berfokus pada respon psikologis dan fisiologi, meski dimensi ini saling tumpang tindih dan berinteraksi dengan dimensi lain. Ketika terjadi stres, seseorang menggunakan energi fisiologis dan psikologis untuk berespon dan mengadaptasi (Potter & Perry, 2005).

#### 1. Respon Fisiologis

Respon fisiologis terhadap stres akut dikenal sebagai respon fight-orflight. Ini dimulai ketika orang dihadapkan dengan situasi ancaman stres. Ketika tubuh mempersiapkan untuk melawan atau melarikan diri, akan terjadi beberapa Respon Fisiologis Respon Psikologi s Sindrom Adaptasi Lokal (LAS) Sindrom Adaptasi Umum (GAS) Universitas Sumatera Utara perubahan. Sistem saraf otonom dan sistem neuroendokrin bergabung untuk memberikan tubuh dengan kapasitas yang cukup untuk

menangani stres. Hormon yang diperlukan untuk beradaptasi dengan stres disekresikan sehingga otot menjadi tegang, jantung berdetak lebih cepat, napas dan keringat meningkat, pupil membesar dan kadar gula darah meningkat. Setelah penyebab stres dihapus, mekanisme homeostatis yang melibatkan sistem saraf parasimpatis dan aktivitas penurunan hipotalamus dan kelenjar hipofisis mengembalikan tubuh dari keadaan dari kesiapan tinggi ke mode rileks. Respon fight-or-flight sangat penting untuk pertahanan terhadap bahaya dan mentolerir. Namun, lanjutan hasil stres yang tak terselesaikan dalam kondisi stres kronis, yang berdampak pada tubuh dan mungkin akan menghasilkan salah satu dari berbagai macam penyakit atau gangguan (Funnel, Koutoukidis, Lawrence, 2005).

Menurut Selye (1976 dalam Potter & Perry, 2005) mengidentifikasikan 2 respon fisiologis yaitu Sindrom Adaptasi Lokal (LAS) dan Sindrom Adaptasi Umum (GAS).

a. LAS adalah respon dari jaringan, organ, atau bagian tubuh terhadap

stres karena trauma, penyakit, atau perubahan fisiologis lainnya. Dua respon setempat, yaitu respon reflek nyeri dan respon inflamasi. Respon reflek nyeri adalah respon adaptif dan melindungi jaringan dari kerusakan lebih lanjut. Respon melibatkan reseptor sensoris, saraf sensoris yang menjalar ke medulla spinalis, neuron penghubung dalam medulla spinalis, saraf motorik yang menjalar dari medulla spinalis, dan otot efektif. Respon inflamasi distimuli oleh trauma atau infeksi, respon ini memusatkan inflamasi sehingga dengan demikian menghambat penyebaran inflamasi dan meningkatkan penyembuhan. Respon Universitas Sumatera Utara inflamasi terjadi dalam tiga fase. Fase pertama mencakup perubahan dalam sel-sel dan sistem sirkulasi. Fase kedua ditandai oleh pelepasan eksudat dari luka. Fase terakhir adalah perbaikan jaringan regenerasi atau pembentukan jaringan parut.



Regenerasi menggantikan sel-sel yang rusak dengan sel-sel identis atau sel-sel serupa (Potter & Perry, 2005).

- b. GAS adalah respon pertahanan dari keseluruhan tubuh terhadap stres. Respon ini melibatkan beberapa sistem tubuh, terutama sistem saraf otonom dan sistem endokrin. GAS terdiri atas reaksi peringatan, tahap resisten dan tahap kehabisan tenaga. Pada tahap alarm respon simpatis fight or flight diaktifkan yang bersifat defensif dan anti inflamasi yang akan menghilang dengansendirinya. Bila stresor menetap maka akan beralih ke tahap pertahanan. Pada tahap pertahanan tubuh individu berupaya untuk mengadaptasi terhadap stresor. Jika stresor tetap terus menetap dan tidak berhasil menghadapinya maka individu memasuki tahap kehabisan tenaga. Tahap kehabisan tenaga terjadi ketika tubuh tidak dapat lagi melawan stres dan ketika energi yang diperlukan untuk mempertahankan adaptasi sudah menipis. Tubuh tidak mampu untuk mempertahankan dirinya terhadap dampak stresor, regulasi, fisiologi menghilang, dan jika stres berlanjut dapat terjadi kematian (Potter & Perry, 2005).

## **2. Respon Psikologis**

Pemaparan terhadap stresor mengakibatkan respon adaptif psikologis dan fisiologis. Perilaku adaptif psikologis dapat konstruktif dan destruktif. Perilaku konstruktif membantu individu menerima tantangan untuk menyelesaikan konflik. Universitas Sumatera Utara Perilaku destruktif mempengaruhi orientasi realitas, kemampuan pemecahan masalah, kepribadian dan situasi yang sangat berat, kemampuan untuk berfungsi (Potter & Perry, 2005).

### 2.3.7 Tingkat stress

Menurut safari & Saputra (2012), berdasarkan gejalanya stress dibagi menjadi tiga tingkat yaitu :

#### 1. Stress Ringan

Stress ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau beberapa jam. Stressor biasanya tidak disertai timbulnya gejala.

Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat, namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan system pencernaan, otot, perasaan tidak sesuai. Stress yang ringan berguna karena dapat memicu seseorang untuk berfikir dan berusaha lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup.

#### 2. Stress Sedang

Stress tingkat sedang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stress. Ciri –ciri orang yang mengalami stress tingkat sedang yaitu bias mengeluh sakit perut, mules, otot terasa tegang, gangguan tidur dan lain sebagainya.

#### 3. Stress Berat

Stress yang dirasakan oleh seseorang dalam waktu yang lama, mulai dari beberapa minggu hingga beberapa bulan seperti perselisihan perkawinan secara terus-menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal , mempunyai penyakit kronis, dan semakin

lama situasi stress, semakin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stress yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri-cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistic, penurunan konsentrasi, kekuatan yang tidak jelas, letih, perasaan takut yang meningkat

### **2.3.8 Mengatasi dampak stress**

Beberapa cara untuk mengurangi stress antara lain :

1. Melalui pola makan yang sehat dan bergisi, Pola makan yang sehat dan bergisi. Pada umumnya pola makan yang sehat adalah minimal makan 3 kali dalam sehari, dan menunya 4 sehat 5 sempurna. Untuk itu, yang perlu diperhatikan adalah jenis asupan makanan komposisinya harus seimbang antara karbohidrat, lemak, dan protein. Oleh karena asupan makanan juga dapat menyebabkan timbulnya stress pada individu, terutama jenis makanan yang mengandung lemak.
2. Dianjurkan individu non olahragawan untuk melakukan aktifitas fisik, antara lain seperti jogging, jalan, renang, bersepeda dengan intensitas ringan sampai sedang, dalam durasi waktu minimal 20 menit, frekuensinya 3 kali setiap minggu, akan membantu memelihara kebugaran jasmani. Latihan pernapasan. Pernapasan yang baik adalah menarik napas secara perlahan dan dalam yaitu menggunakan diafragma (Jawa: unjal ambegan) dan sesaat ditahan di perut, selanjutnya dikeluarkan secara perlahan pula. Cara bernapas seperti ini sangat membantu mereduksi stress. Latihan relaksasi. Relaksasi sangat diperlukan baik secara fisik maupun psikis. Bagi olahragawan yang mengandalkan aktifitas fisik perlu melakukan masase secara rutin. Hal itu dimaksudkan untuk mengembalikan dan

memperlancar simpul syaraf yang tidak dalam posisinya pada saat berolahraga.

3. Selain itu, relaksasi secara psikologis dapat dilakukan dengan cara mengkombinasikan latihan pernapasan dan relaksasi. Sebagai contoh bagi umat muslim pada waktu shalat tahajud atau setelah shalat subuh wajib melakukan dzikir atau wiridan yang dibarengidengan merasakan dan melakukan cara bernapas yang baik dan benar. Insya Allah individu itu akan terhindar dari stress yang berat. Melakukan aktivitas yang menggembirakan akan membantu individu terhindar dari perasaan stress. Sebab melalui aktivitas yang menggembirakan, individu yang memiliki masalah, sejenak akan melupakan permasalahannya. Oleh karena itu, akhir-akhir ini muncul terapi melalui tertawa yang sampai terbahak-bahak dan bahkan sampai menangis, yang tujuannya untuk mendorong munculnya hormoneendorphin dari dalam diri individu itu sendiri. Cara ini dapat dikombinasikan dengan latihan kebugaran jasmani di atas, dengan aktivitas ringan sampai sedang minimal dalam waktu 20 menit juga dimaksudkan untuk mendorong munculnyahormon endorphan dari 65 Stress dan Cara Mengurangnya dalam diri individu itu sendiri.
4. Menjalni hubungan yang harmonis, hubungan dan komunikasi dengan pihak lain secara harmonis, terutama keluarga, akan membantu mereduksi potensi individu terserang stress. Sebagai contoh individu yang tidak diterima dengan baik dalam lingkungan keluarganya, akan menyebabkan stress sehingga perilakunya serba salah. Hal itu yang mengakibatkan individu tidak nyaman tinggal di rumah, jika kondisi seperti itu terus berkepanjangan berakibat broken home pada diri individu. Untuk itu,

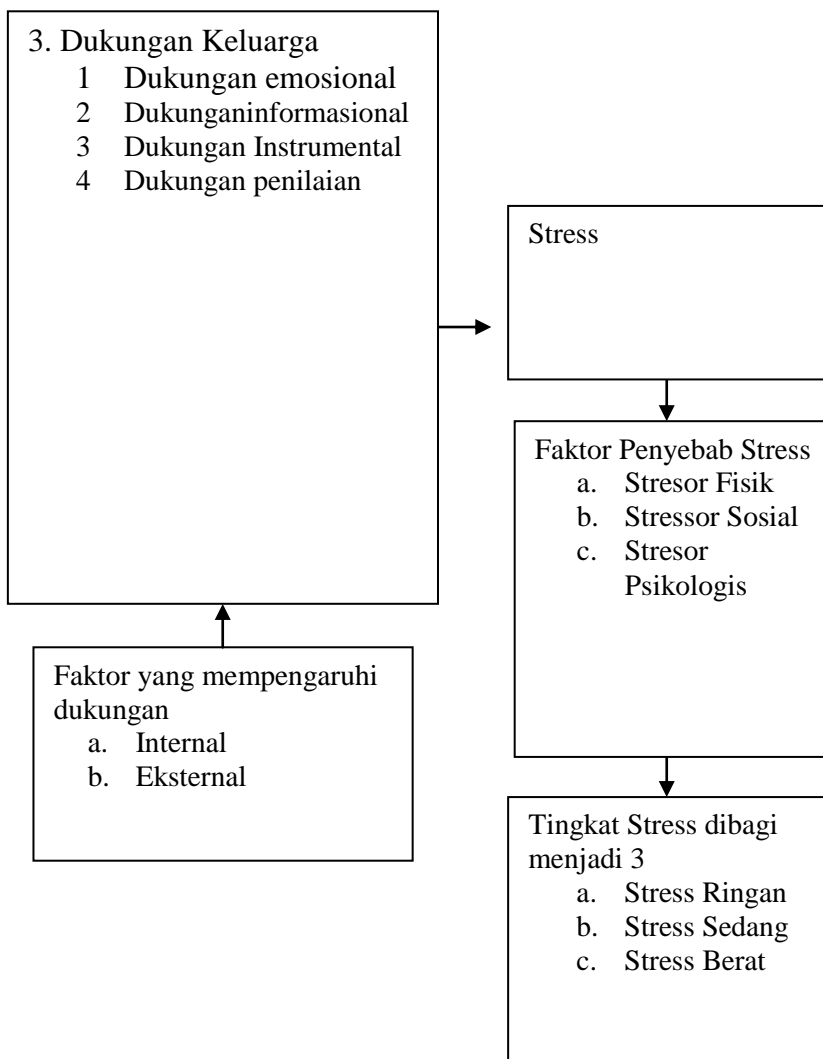
dalam keluarga harus diciptakan suasana dan komunikasi yang harmonis antar anggotanya agar terhindar dari stress. Selain itu, dengan tetangga atau rekan kerja jalinan yang harmonis terus digalakkan, agar dalam lingkungan atau satu ruang kerja tidak terjadi rasa permusuhan dan saling mencurigai satu dengan yang lainnya. Suasana lingkungan tempat tinggal atau tempat kerja yang tidak harmonis berpotensi melahirkan stress.

### **2.3.9 Pengukuran tingkat stress**

Depression Anxiety Stress Scale (DASS) oleh Lovibond (1995) adalah seperangkat dari tiga skala laporan diri yang dirancang untuk mengukur emosi negatif yang terdiri dari depresi, kecemasan dan stres. DASS telah memenuhi persyaratan dari para peneliti dan dokter-dokter yang menjadi ilmuwan profesional (Mcauley, 2010). Lovibond dalam Psychology Foundation of Australia (2014) mengatakan bahwa, DASS berisi 14 item untuk setiap skala yang dibagi menjadi beberapa subskala, dan terdapat 2-5 item dengan isi yang serupa. Skala depresi menilai disforia, keputusan, devaluasi kehidupan, penolakan diri, kurangnya minat, anhedonia, dan kelemahan. Skala kecemasan menilai gairah pribadi, efek otot rangka, kecemasan situasional dan pengalaman subjektif yang mempengaruhi kecemasan. Skala stres menilai kesulitan santai, kegugupan dan mudah marah atau gelisah, kepekaan atau ekspresi yang berlebihan dan ketidaksabaran. Tingkat stress dikategorikan sebagai berikut :

- a. 1-10 = Ringan
- b. 11-18 = Sedang
- c. >18 = Berat

## 2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.3 Kerangka Teori hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stress mahasiswa skripsi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Sumber : Desi ( 2016), Resti (2012)