

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep *Fullday School*

##### 2.2.1 Definisi *Fullday School*

Kata *fullday school* berasal dari bahasa Inggris yang dipetakan menjadi tiga kata, *full* artinya penuh, *day* artinya hari, sedangkan *school* artinya sekolah. Jika ketiga kata tersebut digabungkan, maka akan menunjukkan arti sekolah sepanjang hari. Jadi *fullday school* adalah proses belajar mengajar yang diberlakukan mulai pagi hari sampai sore hari. (Pratama dalam Choiriyah 2006)

Dalam *fullday school*, pelajaran yang dirasa sulit ditempatkan di awal masuk sekolah dan pelajaran yang dirasa cukup mudah diletakkan diakhir sekolah. Karena saat pagi hari, siswa khususnya anak-anak merasa lebih segar dan bersemangat karena dipengaruhi oleh udara yang masih segar dan badanpun juga masih fit. Namun jika sore hari maka siswa akan menjadi lemas karena aktivitas yang dilakukan seharian mempengaruhi kondisi fisik dan psikis karena itulah dalam *fullday school* ini diterapkan sistem di atas dengan waktu istirahat kurang lebih 2 jam. (Haris, 2000)

Berdasar uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *fullday school* adalah sekolah seharian penuh dari pagi hari sampai sore hari yang penerapannya menggunakan cara yang relatif, mengasyikkan dan menggunakan metode belajar yang menyenangkan berupa permainan.

##### 2.1.2 .Pelaksanaan *fullday school*

Demi mewujudkan keberhasilan dalam proses belajar mengajar, maka sekolah yang berkualitas biasanya menggunakan sistem kelas kecil. Dalam hal ini, dalam 1 kelas dibatasi sebanyak 24 sampai 30 siswa. Sedangkan waktu belajar *fullday school* yang diterapkan dari pagi hari sampai sore hari dengan

mengintegrasikan bimbingan belajar dan pelajaran ekstra kurikuler demi mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam diri siswa.

Semula pelaksanaan *fullday school* dikhawatirkan sulit masuk dalam masyarakat dalam artian masyarakat sulit menerima sistem tersebut terutama siswa. Hal ini dianggap sangat memberatkan mereka karena harus berada dalam lingkungan sekolah seharian penuh setiap hari. Siswa yang sekolah di *fullday school* memang diharapkan mempunyai motivasi yang besar untuk belajar lebih giat supaya siswa bisa menggapai apa yang menjadi cita-cita. Karena itu dibutuhkan dorongan-dorongan dari dalam diri atau lingkungan siswa agar bisa memunculkan keinginan dan hasrat siswa untuk belajar. Pelaksanaan *fullday school* ini, konsep yang digunakan untuk pengembangan dan inovasi sistem pembelajaran yaitu mengembangkan kreativitas yang mencakup integrasi dari kondisi tiga ranah psikologis, diantaranya ranah afektif, psikomotorik dan kognitif.

Metode bermain (game) juga diterapkan dalam sistem pembelajaran *fullday school* dengan tujuan agar proses belajar mengajar penuh dengan kegembiraan, santai, bersemangat, dan tetap menyenangkan karena diterapkan dengan menggunakan berbagai permainan yang menarik siswa untuk lebih giat belajar dan termotivasi untuk menggali potensi-potensi yang ada dalam diri serta termotivasi untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Ada sebuah riset menyatakan bahwa siswa akan memperoleh banyak keuntungan secara akademis dan sosial dengan adanya *fullday school*. Cryan & Others (1992) dalam risetnya menemukan bahwa dengan adanya *fullday* menunjukkan anak-anak akan lebih banyak belajar dari pada bermain, adanya banyak waktu terlibat di ruang kelas, produktivitas anak dalam belajar tinggi, mereka juga lebih mungkin dekat dengan guru, siswa juga menunjukkan tingkah laku lebih positif (*more positive behavioure*), hal senada juga diungkap (*west et al*, 2000), (Gollo, 1990), (Housden & Kan, 1992; Johnson, 1993).

Melihat realita di atas *fullday school* dimaksudkan sebagai salah satu model alternatif untuk menghindarkan siswa dari pengaruh negatif di luar sekolah. *Fullday school* bertujuan memberikan dasar yang kuat dalam belajar pada segala aspek, yaitu pengembangan intelektual, fisik, sosial dan emosional. Agar semua dapat terakomodir, kurikulum *fullday school* didesain untuk menjangkau masing-masing bagian dari perkembangan anak.

Selain dampak positif yang diharapkan timbul karena diterapkan sistem ini, ternyata banyak juga dampak negatif yang timbul terkait dengan diterapkannya sistem ini. Yardi (2004) dalam Melinda (2007) mengemukakan dampak negatif dari pelaksanaan program pembelajaran sistem *fullday school*, yaitu dapat menimbulkan rasa bosan dan stres pada siswa karena suasana akademis yang ditimbulkan penuh dengan peraturan dan pengawasan. Pertama, ketika anak merasa jenuh, apalagi jika bermasalah dengan guru, mereka akan stres. Kedua, jika mengalami kelelahan fisik, mereka bisa sakit. Guru pun bisa mengalami kelelahan, sehingga mengalami kesulitan mengembangkan diri. Model *full day education* yang lebih tepat adalah belajar yang alami tanpa terikat aturan sekolah. Dengan begitu, anak akan dapat menemukan berbagai dinamika kehidupan secara alami

Sistem *fullday school* ini, karena waktu banyak dihabiskan siswa di sekolah dan melakukan aktivitas-aktivitas belajar di sekolah pula, kemungkinan siswa akan kurang bisa bersosialisasi dengan dunia luar dan kurang mendapat informasi dari dunia luar serta hubungan emosional siswa dengan keluarga juga mungkin akan kurang dekat dan terkesan jauh (kurang harmonis). Sisi positif lain pelaksanaan *fullday school* bisa menumbuhkan motivasi dalam diri siswa untuk terus mengasah potensi dalam dirinya karena waktu yang ada selalu digunakan untuk melakukan aktivitas-aktivitas belajar, namun perlu diperhatikan juga bahwa

siswa juga membutuhkan refresing agar nantinya dalam melakukan kegiatan belajar, kondisi siswa akan stabil.

Kadang guru yang semula diharapkan mampu membawa siswa menjadi siswa yang berprestasi, malah justru membatasi diri hanya dengan siswa yang berprestasi saja. Bagi siswa yang kurang berprestasi, para guru terkesan acuh dan membiarkan mereka dengan keadaannya, tanpa memberikan semangat pada siswa yang kurang berprestasi tersebut agar maju dalam belajarnya. Hal itulah salah satu problem yang biasa dihadapi setiap lembaga atau instansi pendidikan saat ini terkait dengan perkembangan siswa.

Seperti itulah gambaran realita yang ada saat ini. Menurut Martinez & Snider ada beberapa keuntungan dari *full day*, yaitu:

1. Keuntungan bagi siswa:

- a) Siswa mempunyai waktu dan kesempatan yang lebih baik untuk memperluas dan memperdalam pelajaran.
- b) Lebih fleksibel.
- c) Sistem pembelajarannya lebih individual dan guru lebih banyak punya waktu untuk berinteraksi secara individual atau dengan *small group*.

2. Keuntungan bagi guru:

- a) Mengurangi waktu yang tidak berguna ke waktu pembelajaran.
- b) Mempunyai waktu lebih untuk bersama-sama dengan siswa secara individual atau *small group*.
- c) Mempunyai waktu yang lebih untuk tahu dan berkomunikasi dengan orang tua dan mempunyai waktu lebih untuk mengakses kebutuhan anak.
- d) Jumlah siswa lebih sedikit bila dibandingkan dengan *half day*.

3. Keuntungan bagi orang tua:

- a) Kemungkinan biaya bagi anak lebih murah

- b) Kesempatan bagi keluarga kurang mampu untuk mendaftarkan anaknya di program pendidikan yang mempunyai kualitas tinggi.
- c) Meringankan pengawasan atau pengaturan terhadap anak, terutama yang mempunyai anak lebih dari satu di sekolah yang sama.
- d) Meningkatkan kesempatan untuk bisa terlibat di kelas anak-anak mereka, mampu untuk berkomunikasi dengan guru.

## 2.2 Konsep Remaja

### 2.2.1 Definisi Remaja

Istilah adolescence atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescencia* yaitu remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Bobak, 2004). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Rumini & Sundari, 2004).

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif (Soetjiningsih, 2004). WHO menetapkan batas usia remaja dalam 2 bagian yaitu remaja awal 10-12 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Pedoman umum remaja di Indonesia menggunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah (Sarwono, 2001).

### 2.2.2 Perkembangan Pada Remaja

Perkembangan yang terjadi pada remaja meliputi : perkembangan fisik, perubahan emosional, perubahan sosial, perubahan moral dan perubahan kepribadian (Hurlock, 1999).

Masa remaja, pertumbuhan fisik berlangsung sangat pesat. Perkembangan seksualitas remaja, ditandai dengan dua ciri yaitu ciri seks primer dan ciri seks sekunder (Al-Mighwar, 2006).

Menurut Depkes RI (2002), ciri-ciri seksualitas primer pada remaja dibedakan atas jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki ditandai dengan telah berfungsinya organ reproduksi yakni dengan adanya mimpi basah yang umumnya terjadi pada usia 10-15 tahun. Hal ini terjadi akibat organ testis telah mulai memproduksi sperma. Sperma yang telah dikeluarkan jika kantungnya telah penuh sementara pada remaja putri ditandai dengan adanya peristiwa menstruasi (*menarche*). Menstruasi pertama ini menandakan bahwa remaja putri sudah siap untuk hamil (Depkes RI, 2002).

Menurut Al-Mighwar (2006), ciri-ciri seks sekunder pada remaja dibedakan atas jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki ditandai dengan berubahnya otot-otot tubuh, lengan, dada, paha dan kaki tumbuh menjadi kuat. Di sekitar daerah alat kelamin tumbuh rambut yang mulanya hanya sedikit dan halus berwarna terang lalu menjadi gelap lebih kasar dan agak kering, juga tumbuh bulu pada betis dan dada. Terjadi perubahan suara, kulit menjadi lebih kasar dan pori-pori meluas sedangkan pada remaja putri ditandai dengan membesarnya pinggul, buah dada dan puting susu semakin tampak menonjol. Tumbuh rambut dikemaluan, ketiak, lengan dan kaki serta kulit wajah. Terjadinya perubahan suara dari suara kanak-kanak menjadi lebih merdu (*melodious*). Kelenjar keringat lebih aktif, kulit menjadi lebih kasar dan pori-pori bertambah besar (Al-Mighwar, 2006).

Perkembangan pada remaja yang kedua adalah perubahan emosional. Masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, yaitu suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi, sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Emosi remaja yang sangat kuat, tidak terkendali dan tampak irasional pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional. Menurut Gesell, remaja seringkali mudah ramah, mudah dirangsang dan emosinya cenderung meledak tidak berusaha mengendalikan perasaannya.

Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah. Remaja juga iri hati terhadap orang yang memiliki benda lebih banyak (Hurlock, 1999).

Perkembangan pada remaja yang ketiga adalah perubahan social. Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja juga harus membuat banyak penyesuaian baru yaitu penyesuaian diri dengan pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungungan dan penolakan sosial serta nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin (Hurlock, 1999).

Perkembangan yang terjadi pada remaja keempat adalah perubahan moral. Salah satu tugas perkembangan penting yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa terus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam hukuman seperti yang dialami waktu anak-anak. Remaja diharapkan mengganti konsep-konsep moral yang berlaku khusus dimasa kanak-kanak dengan prinsip moral yang berlaku umum dan merumuskannya ke dalam kode moral yang akan berfungsi sebagai pedoman bagi perilakunya (Hurlock, 1999).

Perkembangan pada remaja yang terakhir adalah perubahan kepribadian. Masa awal remaja, anak laki-laki dan perempuan sudah menyadari sifat-sifat yang baik dan yang buruk mereka juga menilai sifat-sifat ini sesuai dengan sifat teman-teman mereka. Remaja sadar akan peran kepribadian dalam

hubungan-hubungan sosial dan terdorong untuk memperbaiki kepribadiannya dengan cara membaca buku-buku atau tulisan-tulisan mengenai masalahnya dengan harapan meningkatkan dukungan sosial (Hurlock, 1999).

### 2.2.3 Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock (1999), ciri-ciri remaja yaitu masa remaja sebagai periode yang penting, masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja sebagai usia bermasalah dan masa remaja sebagai masa mencari identitas. Masa remaja sebagai periode yang penting, dimana masa remaja sebagai akibat fisik dan psikologis mempunyai persepsi yang sama penting. Perkembangan fisik yang cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental terutama pada awal masa remaja, dapat menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

Masa remaja sebagai periode peralihan, peralihan tidak berarti terputus atau berubah dari apa yang terjadi sebelumnya, tetapi peralihan yang dimaksud adalah dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan (Hurlock, 1999).

Masa remaja sebagai usia bermasalah, dimana masalah pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu, yaitu : 1) sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah; 2) para remaja merasa mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

Ketidakmampuan remaja untuk mengatasi sendiri masalahnya, maka memakai menurut cara yang mereka yakini. Banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka. Banyak kegagalan yang seringkali disertai akibat tragis, bukan karena ketidakmampuan individu tetapi kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya, justru pada saat semua tenaganya telah dihabiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokok, yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal (Hurlock, 1999).

Ciri masa remaja yang terakhir adalah masa remaja sebagai masa mencari identitas. Sepanjang usia kelompok pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar daripada individualitas. Anak yang lebih besar ingin cepat seperti teman-teman kelompoknya. Tiap penyimpangan dari standar kelompok dapat mengancam keanggotaannya dalam kelompok (Hurlock, 1999).

#### **2.2.4 Masalah Umum Pada Remaja**

Penyesuaian remaja terhadap situasi baru dapat menimbulkan masalah akibat masa transisi dari anak-anak menuju kedewasaan yang berlangsung begitu cepat. Seiring dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja, berikut ini beberapa masalah yang dialami dalam kaitannya dengan penyesuaian diri terhadap lingkungannya (Sarwono, 2001) :

##### **a. Kesulitan dalam hubungannya dengan orang tua.**

Merupakan masalah yang paling sering ditemui dan kerap kali menjadi inti yang mendasari munculnya masalah lain. Gejala kesulitan hubungan dengan orang tua biasanya disebabkan karena kesulitan komunikasi, yaitu kesulitan untuk saling mengerti. Mc Guiree (1994), menegaskan bahwa komunikasi dapat dipergunakan untuk mengubah sikap dan perilaku kesehatan.

b. Masalah keretakan keluarga

Anak-anak dari keluarga broken home, merupakan anak-anak dengan kesulitan tersendiri. Keretakan hubungan keluarga akan menjadi masalah yang sulit bagi remaja karena mereka kehilangan orang yang menjadi panutan bagi dirinya. Kondisi ini dapat menimbulkan kompensasi tingkah laku sebagai cara remaja menyalurkan beban atau ketegangan emosinya.

c. Masalah keretakan keluarga

Pengakuan dan penerimaan oleh teman-teman merupakan kebutuhan yang mutlak bagi remaja. Remaja-remaja yang terasing dari teman sebayanya akan mengalami kesepian, kesendirian dan rendah diri, termasuk dalam masalah pacar.

d. Kesulitan belajar dan mendapat pekerjaan

Kesulitan dalam bersaing dalam belajar dan pekerjaan bisa jadi menjadi pemicu remaja untuk bersaing secara tidak sehat.

e. Masalah penyalahgunaan obat

Remaja merasa dirinya harus lebih banyak menyesuaikan diri dengan norma-norma orang dewasa, bila memang ingin diidentifikasi dengan kelompok sebaya dan tidak mau lagi dianggap anak-anak. Dalam kondisi yang demikian, rasa ingin tahu terhadap obat-obatan terus berkembang selama masa remaja, sehingga timbul kecenderungan untuk menganggap obat-obatan sebagai lambang yang penting bagi keanggotaan kelompok.

f. Masalah seksualitas

Masalah seksualitas di kalangan remaja timbul karena :

- 1) Kurang adanya pendidikan seks yang tepat sehingga remaja buta terhadap masalah seks
- 2) Banyaknya rangsangan pornografi baik berupa film, obrolan, gambar dan lain-lain.

### 2.2.5 Penanganan Perilaku Negatif Remaja

Menurut Rogers (Adams & Gullota, 1983) yang dikutip oleh Sarwono (2001) ada 5 ketentuan yang harus dipenuhi dalam menangani perilaku negatif remaja yaitu :

#### a. Kepercayaan

Remaja harus percaya kepada orang yang mau membantunya (orang tua, guru, psikolog, ulama dan sebagainya), harus yakin bahwa penolong ini tidak akan membohonginya dan kata-kata penolong ini memang benar adanya.

#### b. Kemurnian Hati

Remaja harus merasa bahwa penolong itu sungguh-sungguh mau membantunya tanpa syarat, karena itulah remaja lebih sering minta nasihat sama teman-temannya sendiri daripada orang tua mereka, walaupun teman-teman itu tidak bisa memberi nasihat atau mencarikan jalan keluar yang baik. Yang juga sering dijadikan sasaran untuk meminta bantuan adalah rubrik-rubrik konsultasi di berbagai majalah atau radio. Setidaknya remaja yakin bahwa pengasuh rubrik-rubrik semacam ini sungguh-sungguh mau membantu saja tanpa pamrih walaupun ia juga tahu bahwa jawaban mereka sering tidak tuntas karena terbatasnya ruang dan waktu dan informasi yang diberikan.

#### c. Kemampuan mengerti dan menghayati (*emphaty*) perasaan remaja

Dalam posisi yang berbeda antara anak dengan orang dewasa (perbedaan usia, perbedaan status, perbedaan cara berpikir dan sebagainya) sulit bagi orang dewasa khususnya orang tua untuk beremphatypada remaja karena setiap orang (khususnya yang tidak terlatih) akan cenderung untuk melihat segala persoalan dari sudut pandanganya sendiri dan mendasarkan penilaian dan reaksinya pada pandangan sendiri.

d. Kejujuran

Remaja mengharapkan penolongnya menyampaikan informasi apa adanya termasuk hal-hal yang kurang menyenangkan. Apa yang salah dikatakan salah, apa yang benar dikatakan benar. Sesuatu yang tidak biasa diterimanya adalah jika hal-hal yang dia salahkan, tetapi pada orang lain atau pada orangtuanya sendiri dianggap benar.

e. Mengutamakan persepsi remaja sendiri

Terlepas dari kenyataan atau pandangan orang lain, buat remaja pandangannya sendiri itulah yang merupakan kenyataan dan akan bereaksi terhadap hal itu. Kemampuan untuk mengerti pandangan remaja berikut seluruh perasaan yang ada di balik pandangan remaja merupakan modal untuk membangun empati pada remaja.

## 2.3 Stres

### 2.3.1 Pengertian Stres

Menurut *Health and Safety Executive (HSE)* pada tahun 2001 mendefinisikan stres sebagai suatu reaksi yang merugikan seseorang terhadap tekanan yang berlebihan atau bentuk lain dari permintaan yang diberikan kepada mereka.

Stres sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stres adalah persepsi kita terhadap situasi atau kondisi di dalam lingkungan kita sendiri. Baik nyata maupun imajinasi, persepsi terhadap stress sebenarnya berasal dari perasaan takut atau marah. Perasaan ini dapat diekspresikan dalam sikap tidak sabar, frustrasi, iri, marah, depresi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir, atau apati (Widyastuti, 2003)

Berdasarkan pengertian diatas peneliti menyimpulkan bahwa stress adalah suatu situasi keadaan yang mengjaruskan individu untuk berespon terhadap perubahan yang memerlukan penyesuaian.

### **2.3.2 Stressor**

#### **2.3.2.1 pengertian stressor**

Stressor adalah variabel yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stress, datangnya stressor dapat sendiri-sendiri atau dapat pula bersamaan (Rasmun, 2004).

Stresor psikososial adalah setiap keadaan/peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga seseorang itu terpaksa mengadakan adaptasi/penyesuaian diri untuk menanggulangnya. Namun, tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stresor tersebut, sehingga timbulah keluhan-keluhan antara lain stres (Hawari, 2001).

#### **2.3.2.2 sumber stress**

Bayi, anak-anak dan dewasa semua dapat mengalami stres. Sumber stres bisa berasal dari diri sendiri, keluarga, dan komunitas sosial (Alloy, 2004). Menurut Maramis (2009) dalam bukunya, ada empat sumber atau penyebab stres psikologis, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis.

Frustrasi timbul akibat kegagalan dalam mencapai tujuan karena ada aral melintang, misalnya apabila ada perawat puskesmas lulusan SPK bercita-cita ingin mengikuti D3 AKPER program khusus puskesmas, tetapi tidak diizinkan oleh istri/suami, tidak punya biaya dan sebagainya. Frustrasi ada yang bersifat intrinsik (cacat badan dan kegagalan usaha) dan ekstrinsik (kecelakaan, bencana alam, kematian orang yang dicintai, kegoncangan ekonomi, pengangguran, perselingkuhan, dan lain-lain).

Konflik timbul karena tidak bisa memilih antara dua atau lebih macam-macam keinginan, kebutuhan atau tujuan. Ada 3 jenis konflik, yaitu :

- a. *Approach-approach conflict*, terjadi apabila individu harus memilih satu diantara dua alternatif yang sama-sama disukai, misalnya saja seseorang yang sulit menentukan keputusan diantara dua pilihan karir yang sama-sama diinginkan. Stres muncul akibat hilangnya kesempatan untuk menikmati alternatif yang tidak diambil. Jenis konflik ini biasanya sangat mudah dan cepat diselesaikan.
- b. *Avoidance-avoidance conflict*, terjadi bila individu dihadapkan pada dua pilihan yang sama-sama tidak disenangi, misalnya wanita muda yang hamil diluar pernikahan, di satu sisi ia tidak ingin aborsi tapi disisi lain ia belum mampu secara mental dan finansial untuk membesarkan anaknya nanti. Konflik jenis ini lebih sulit diputuskan dan memerlukan lebih banyak tenaga dan waktu untuk menyelesaikannya karena masing-masing alternatif memiliki konsekuensi yang tidak menyenangkan.
- c. *Approach-avoidance conflict*, merupakan situasi dimana individu merasa tertarik sekaligus tidak menyukai atau ingin menghindari dari seseorang atau suatu objek yang sama, misalnya seseorang yang berniat berhenti merokok, karena khawatir merusak kesehatannya tetapi ia tidak dapat membayangkan sisa hidupnya kelak tanpa rokok..

Tekanan timbul sebagai akibat tekanan hidup sehari-hari. Tekanan dapat berasal dari dalam diri individu, misalnya cita-cita atau norma yang terlalu tinggi. Tekanan yang berasal dari luar individu, misalnya orang tua menuntut anaknya agar disekolah selalu rangking satu, atau istri menuntut uang belanja yang berlebihan kepada suami.

Krisis yaitu keadaan mendadak yang menimbulkan stres pada individu, misalnya kematian orang yang disayangi, kecelakaan dan penyakit yang harus segera dioperasi.

### 2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut lahey dan Ciminero, 1980 (dalam Monintja, 2003) ada beberapa faktor yang mempengaruhi reaksi individu terhadap stress yaitu :

- a. Intensitas dan lama stress. Semakin besar intensitas, semakin lama individu mengalami stress maka semakin serius reaksi stresnya.
- b. Adanya stressor lain. Suatu sumber stress tidak hanya menyebabkan individu mengalami stress tetapi juga akan membuat individu tersebut lebih rentan terhadap stressor lain.
- c. Pengalaman terdahulu dan peringatan akan adanya sumber stress. Pada umumnya reaksi stress akan lebih kecil bila individu pernah mengalami hal yang sama sebelumnya dan bila ia telah mengetahui dahulu akan adanya stress yang harus dihadapi.
- d. Karakteristik individu. Beberapa karakteristik dan keadaan tertentu individu mengalami stress yang berbeda pajanannya. Atwater 1983 (dalam Monintja,2003) mengatakan bahwa sejauh mana seseorang mampu mengatasi stress tergantung pada taraf intelektual dan fleksibilitasnya.
- e. Dukungan sosial. Dukungan sosial yang diterima individu dapat membantu menurunkan stress.
- f. Kontrol personal. Jika individu tersebut mengetahui bahwa stimulus dapat menjadikannya stress, maka ia dapat mempersiapkan dirinya untuk benar-benar menghadapi situasi tersebut.
- g. Tingkah laku koping.

- h. Tingkat perkembangan. Pada tingkat perkembangan tertentu terdapat jumlah dan intensitas stressor yang berbeda sehingga risiko terjadinya stress pada tingkat perkembangan akan berbeda.

#### 2.3.4 Respon Psikologis Stres

Reaksi psikologis terhadap stres dapat meliputi, (Sarafino, 1994) :

a. Kognisi

Stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif. Stresor berupa kebisingan dapat menyebabkan defisit kognitif pada anak-anak. Kognisi juga dapat berpengaruh dalam stres.

b. Emosi

Emosi cenderung terkait dengan stres. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional. Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, fobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan rasa marah.

c. Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif maupun negatif. Bencana alam dapat membuat individu berperilaku lebih kooperatif, dalam situasi lain, individu dapat mengembangkan sikap bermusuhan. Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif. Stres juga dapat mempengaruhi perilaku membantu pada individu.

### 2.3.5 Penggolongan Stres

Menurut Selye dalam menggolongkan stres menjadi dua golongan yang didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya (Rice, 1992), yaitu :

#### a. *Distress* ( stres negatif)

Merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

#### b. *Eustress* (stres positif)

*Eustress* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan, frase *joy of stress* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. *Eustress* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi dan performansi kehidupan. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.

### 2.3.6 Pengukuran Tingkat Stres

Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stress yang dialami seseorang (Hardjana, 1994). Tingkatan stres ini diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* oleh Lovibond & Lovibond (1995). *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS)* terdiri dari 42 item. DASS adalah seperangkat skala subyektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status

emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian.

Tingkatan stres pada instrumen ini berupa normal, ringan, sedang, berat, sangat berat. *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS)* terdiri dari 42 item, yang dimodifikasi dengan penambahan item menjadi 49 item, penambahannya dari item 43-49 yang mencakup 3 subvariabel, yaitu fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-29 (normal); 30-59 (ringan); 60-89 (sedang); 90-119 (berat); >120 (Sangat berat).

### 2.3.7 Tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun pergaulan lingkungan sosialnya. Dr. Robert J. an Amberg (1979) dalam penelitiannya terdapat dalam Hawari (2001) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :

#### Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut: 1) Semangat bekerja besar, berlebihan (over acting); 2) Penglihatan "tajam" tidak sebagaimana biasanya; 3) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

#### Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula "menyenangkan" sebagaimana diuraikan pada tahap I di atas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari, karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Istirahat yang

dimaksud antara lain dengan tidur yang cukup, bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami defisit. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stress tahap II adalah sebagai berikut: 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar; 2) Merasa mudah lelah sesudah makan siang; 3) Lekas merasa capai menjelang sore hari; 4) Sering mengeluh lambung/perut tidak nyaman (*bowel discomfort*); 5) Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar); 6) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang; 7) Tidak bisa santai.

### **Stres Tahap III**

Apabila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu: 1) Gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan "maag"(gastritis), buang air besar tidak teratur (diare); 2) Ketegangan otot-otot semakin terasa; 3) Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat; 4) Gangguan pola tidur (insomnia), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (*early insomnia*), atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle insomnia*), atau bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat kembali tidur (*Late insomnia*); 5) Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa yang dan serasa mau pingsan).

Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

### **Stres Tahap IV**

Gejala stres tahap IV, akan muncul: 1) Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit; 2) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit; 3) Yang

semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (*adequate*); 4) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari; 5) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan; Seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tiada semangat dan kegairahan; 6) Daya konsentrasi daya ingat menurun; 7) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

### **Stres Tahap V**

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stress tahap V, yang ditandai dengan hal-hal sebagai berikut: 1) Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical dan psychological exhaustion*); 2) Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana; 3) Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastrointestinaldisorder*); 4) Timbul perasaan ketakutan, kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

### **Stres Tahap VI**

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahap VI ini berulang dibawa ke Unit Gawat Darurat bahkan ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Gambaran stres tahap VI ini adalah sebagai berikut: 1) Debaran jantung teramat keras; 2) Susah bernapas (sesak dan megap-megap); 3) Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran; 4) Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan; 5) Pingsan atau kolaps (*collapse*).

Bila dikaji maka keluhan atau gejala sebagaimana digambarkan di atas lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan faal

(fungsional) organ tubuh, sebagai akibat stresor psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya.

### 2.3.8 Indikator stress

Di dalam Perry & Potter, 2005 bahwa indikator stress dibagi menjadi indikator fisiologis, emosional, perkembangan, intelektual, sosial, spiritual.

#### 1. Indikator Fisiologis Stress

Indikator fisiologis stress bersifat objektif, lebih mudah diidentifikasi dan secara umum dapat diamati atau diukur. Indikator fisiologis timbul dari berbagai sistem, oleh karenanya pengkajian stress mencakup pengumpulan data dari semua sistem. Berikut merupakan indikator fisiologis dari stress :

- a. Kenaikan tekanan darah
- b. Peningkatan tegangan otot di leher, bahu, punggung
- c. Peningkatan denyut nadi dan frekuensi pernafasan
- d. Telapak tangan berkeringat
- e. Tangan dan kaki dingin
- f. Postur tubuh tidak tegap
- g. Kelelahan
- h. Sakit kepala
- i. Gangguan lambung
- j. Suara yang bernada tinggi
- k. Mual, muntah, diare
- l. Perubahan nafsu makan
- m. Perubahan berat badan
- n. Perubahan frekuensi berkemih
- o. Temuan hasil pemeriksaan laboratorium abnormal : peningkatan kadar hormon adenokortikotropik, kortisol, dan katekolamin dan hiperglikemia
- p. Gelisah, kesulitan tertidur atau sering terbangun

q. Dilatasi pupil

2. Indikator emosional dan perilaku stress

Stress mempengaruhi kesejahteraan emosional dalam berbagai cara. Emosi kadang dapat dikaji secara langsung ataupun tidak langsung. Berikut merupakan indikator emosional dari stress :

- a. Ansietas
- b. Depresi
- c. Kepepatan
- d. Peningkatan penggunaan bahan kimia
- e. Perubahan dalam kebiasaan makan atau tidur dan pola aktivitas
- f. Kelelahan mental
- g. Perasaan tidak adekuat
- h. Kehilangan motivasi
- i. Ledakan emosional dan menangis
- j. Penurunan produktivitas dan kualitas kinerja pekerjaan
- k. Kecenderungan untuk membuat kesalahan
- l. Mudah lupa dan pikiran buntu
- m. Kehilangan perhatian terhadap hal-hal yang rinci
- n. Preokupasi
- o. Ketidakmampuan berkonsentrasi pada tugas
- p. Peningkatan ketidakhadiran dan penyakit
- q. Letargi
- r. Kehilangan minat
- s. Rentan terhadap kecelakaan

3. Indikator perkembangan

Pada setiap tahap perkembangan, seseorang biasanya menghadapi tugas perkembangan dan menunjukkan karakteristik perilaku dari tiap tahap

perkembangan tersebut. Stress yang berkepanjangan dapat mengganggu atau menghambat kelancaran menyelesaikan tahap perkembangan tersebut. Dalam bentuk yang ekstrim, stress yang berkepanjangan dapat mengarah pada krisis pendewasaan.

4. Indikator intelektual

Stress yang berkepanjangan dapat bermanifestasi dalam dimensi intelektual dan mempunyai indikator yang dapat diamati. Kemampuan individu untuk mendapatkan pengetahuan atau keterampilan baru mengalami gangguan. Stress dapat menghambat komunikasi dan juga dapat menurunkan kemampuan memecahkan masalah.

5. Indikator sosial

Mengkaji stressor dan sumber coping dalam dimensi sosial mencakup penggalian bersama klien tentang besar, tipe, dan kualitas dari interaksi sosial yang ada. Perawat juga harus waspada tentang perbedaan kultural dalam respons stress atau mekanisme coping.

6. Indikator spiritual

Orang menggunakan sumber spiritual untuk mengadaptasi stress dalam banyak cara, tetapi stress juga dapat bermanifestasi dalam dimensi spiritual. Stress yang berat dapat menimbulkan kemarahan pada Tuhan, atau individu mungkin memandang stressor sebagai hukuman. Ketika memberikan perawatan pada klien yang mengalami gangguan spiritual, perawat tidak boleh menilai kesesuaian perasaan atau praktik keagamaan klien tetapi harus memeriksa bagaimana keyakinan dan nilai telah berubah.

## 2.4 Konsep Dukungan Keluarga

### 2.4.1 Definisi Dukungan Keluarga

Menurut Friedman (1998) dukungan adalah sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap penderita yang sakit. Keluarga juga berfungsi sebagai system pendukung bagi anggota keluarga memendam bahwa orang yang bersifat mendukung, selalu siap memberikan pertolongan dengan bantuan jika diperlukan.

Kane dalam Friedman (1998) mendefinisikan dukungan keluarga sebagai suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosial. Ketiga dimensi interaksi dukungan sosial keluarga tersebut bersifat rekasitas (sifat dan hubungan timbal balik), advis atau umpan balik (kuantitas dan kualitas komunikasi) dan keterlibatan emosional (kedalaman intimidasi dan kepercayaan) dalam hubungan sosial.

Menurut Sarwono (2003) dukungan adalah suatu upaya yang diberikan kepada orang lain, baik moril maupun materil untuk memotivasi orang tersebut dalam melaksanakan kegiatan. Dukungan keluarga juga didefinisikan sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungannya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional dan berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya (Smet, 1994).

Menurut Gottlieb (1998) dalam Kuncoro (2002) dukungan keluarga adalah komunikasi verbal dan nonverbal, saran, bantuan, yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek di dalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat

memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

## **2.4.2 Komponen Dukungan Keluarga**

### **2.4.2.1 Dukungan Emosional (*Emosional Support*)**

Selama depresi berlangsung, individu sering menderita secara emosional, sedih, cemas, dan kehilangan harga diri. Jika depresi mengurangi perasaan seseorang akan hal dimiliki dan dicintai. Dukungan emosional memberikan individu perasaan nyaman, merasa dicintai saat mengalami depresi, bantuan dalam bentuk semangat, empati, rasa percaya, perhatian sehingga individu yang menerimanya merasa berharga. Pada dukungan emosional ini keluarga menyediakan tempat istirahat dan memberikan semangat. (Friedman, 1998).

### **2.4.2.2 Dukungan Penghargaan (*Appraisal Assistance*)**

Dukungan ini meliputi pertolongan pada individu untuk memahami kejadian depresi dengan baik dan juga sumber depresi dan strategi koping yang dapat digunakan dalam menghadapi stressor. Dukungan ini juga merupakan dukungan yang terjadi bila ada ekspresi penilaian yang positif terhadap individu. Individu mempunyai seseorang yang dapat diajak bicara tentang masalah mereka, terjadi melalui ekspresi pengharapan positif individu kepada individu lain, penyemangat, persetujuan terhadap ide-ide atau perasaan seseorang dan perbandingan positif seseorang dengan orang lain, misalnya orang yang kurang mampu. Dukungan keluarga dapat membantu meningkatkan strategi koping individu dengan strategi-strategi alternatif berdasarkan pengalaman yang berfokus pada aspek-aspek yang positif. (Friedman, 1998).

#### 2.4.2.3 Dukungan Materi (*Tangible Assistance*)

Keluarga merupakan sebuah sumber pertolongan praktis dan konkrit, mencakup bantuan langsung seperti dalam bentuk uang, peralatan, waktu, modifikasi lingkungan maupun menolong dengan pekerjaan waktu mengalami stress (Friedman, 1998)

#### 2.4.2.4 Dukungan Informasional

Keluarga berfungsi sebagai sebuah koletor dan disseminator (penyebarkan) informasi tentang dunia, mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran atau umpan balik. Bentuk dukungan keluarga yang diberikan oleh keluarga adalah dorongan semangat, pemberian nasehat atau mengawasi tentang pola makan sehari-hari dan pengobatan. Dukungan keluarga juga merupakan perasaan individu yang mendapat perhatian, disenangi, dihargai dan termasuk bagian dari masyarakat (Friedman, 1998).

#### 2.4.3 Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesehatan

Menurut Ganster dan Victor (dalam Weiss & Lonngquist) terdapat tiga mekanisme spesifik yang berpusat pada pengaruh dukungan keluarga terhadap kesehatan baik secara langsung maupun tidak langsung yaitu aspek perilaku (*behavioral mediators*), dimana dukungan keluarga dapat mempengaruhi perilaku seseorang untuk berubah. Lalu aspek psikologis (*psychological mediators*), dimana dukungan keluarga dapat membangun atau meningkatkan harga diri seseorang dan menyediakan hubungan interaksi yang saling memuaskan. Kemudian aspek fisiologis (*physiological mediators*), dimana dukungan keluarga membantu mengatasi respons *fight or flight* dan memperkuat sistem imun.

#### 2.4.4 Sumber dukungan keluarga

Dukungan sosial keluarga mengacu kepada dukungan sosial yang dipandang oleh keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses atau diadakan untuk keluarga (dukungan sosial bisa atau tidak digunakan, tetapi anggota

keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan). Dukungan sosial keluarga dapat berupa dukungan sosial keluarga internal, seperti dukungan dari suami atau istri serta dukungan dari saudara kandung atau dukungan sosial keluarga eksternal (Friedman, 1998).

#### **2.4.5 Manfaat dukungan keluarga**

Dukungan sosial keluarga adalah sebuah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan, sifat dan jenis dukungan sosial berbeda-beda 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) pun ditemukan. Sesungguhnya efek-efek penyangga dan utama dari dukungan sosial terhadap kesehatan dan kesejahteraan boleh jadi berfungsi bersamaan. Secara lebih spesifik, keberadaan dukungan sosial yang adekuat terbukti berhubungan dengan menurunnya mortalitas, lebih mudah sembuh dari sakit dan dikalangan kaum tua, fungsi kognitif, fisik dan kesehatan emosi (Ryan dan Austin dalam Friedman, 1998).

#### **2.4.6 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga**

Menurut Feiring dan Lewis (1984) dalam Friedman (1998), ada bukti kuat dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa keluarga besar dan keluarga kecil secara kualitatif menggambarkan pengalaman-pengalaman perkembangan. Anak-anak yang berasal dari keluarga kecil menerima lebih banyak perhatian daripada anak-anak dari keluarga yang besar. Selain itu, dukungan yang

diberikan orangtua (khususnya ibu) juga dipengaruhi oleh usia. Menurut Friedman (1998), ibu yang masih muda cenderung untuk lebih tidak bisa merasakan atau mengenali kebutuhan anaknya dan juga lebih egosentris dibandingkan ibu-ibu yang lebih tua.

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga lainnya adalah kelas sosial ekonomi orangtua. Kelas sosial ekonomi disini meliputi tingkat pendapatan atau pekerjaan orang tua dan tingkat pendidikan. Dalam keluarga kelas menengah, suatu hubungan yang lebih demokratis dan adil mungkin ada, sementara dalam keluarga kelas bawah, hubungan yang ada lebih otoritas atau otokrasi. Selain itu orang tua dengan kelas sosial menengah mempunyai tingkat dukungan, afeksi dan keterlibatan yang lebih tinggi daripada orang tua dengan kelas sosial bawah.

## **2.5 Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Remaja**

Dukungan keluarga merupakan sebuah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan, sifat dan jenis dukungan sosial berbeda-beda 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).

Pada anak remaja awal, memiliki area-area stress yaitu, tekanan dari sekolah, hubungan dengan orang tua, tekanan untuk bersaing, dan hubungan dengan teman sebaya. Sehingga, banyaknya perubahan yang terjadi selama masa remaja dapat menimbulkan stres yang besar (Wong, 2009).

Wills (1985) dalam Friedman (1998) menyimpulkan bahwa, secara lebih spesifik, keberadaan dukungan sosial yang adekuat terbukti berhubungan dengan menurunnya mortalitas, lebih mudah sembuh dari sakit dan dikalangan

kaum tua, fungsi kognitif, fisik dan kesehatan emosi (Ryan dan Austin dalam Friedman, 1998).

