

# MASALAH KELUARGA DAN MEKANISME PENANGGULANGANNYA

Euis Sunarti<sup>1</sup>

## A. Masalah keluarga.

Menurut Burgess dan Locke (1960) kesulitan perkawinan merupakan sumber utama masalah hubungan suami istri. Sumber masalah lainnya adalah hubungan kasih sayang, seks, perbedaan pola budaya, peran sosial, kesulitan ekonomi, dan tidak adanya persahabatan yang saling menguntungkan. Sedangkan Goldsmith (1996) mengelompokkan tiga area interaksi suami istri yang merupakan sumber konflik yaitu uang, pekerjaan, dan seks. Konsekuensi negatif yang bersifat merusak dari konflik rumah tangga bisa berupa frustrasi, penolakan dan penghinaan, dan rendahnya self-esteem.

### A.1. Perubahan Kehidupan Keluarga

Kehilangan merupakan pengalaman yang menimbulkan shock bagi siapapun. Pengembangan pengukuran dimensi kehilangan oleh Rahe (1975) menemukan bahwa kematian merupakan dimensi utama kehilangan (Gelcer, 1986), dan merupakan kejadian yang memberikan dampak terbesar bagi keluarga (Holmes dan Rahe, 1967 *dalam* Goldsmith, 1996). Kematian dalam keluarga mungkin merupakan kejadian paling traumatis yang dialami seorang individu. (Weber & Fournier, 1986). Penelitian Holmes dan Rahe (1967) menemukan bahwa kematian pasangan atau sanak famili dekat menciptakan stress dan anxiety dalam keluarga, yang seringkali diikuti dengan reaksi fisik dan emosi yang hebat.

---

<sup>1</sup> Bagian dari Tinjauan Pustaka Penelitian “Perumusan Ukuran Ketahanan Keluarga dan Analisis Pengaruhnya Terhadap Kualitas Kehamilan” Euis Sunarti. 2001.

Tabel 1. Skala Dampak Perubahan Kejadian dalam Kehidupan Keluarga

Kejadian	Skala
Kematian pasangan	100
Perceraian	73
Pemisahan perkawinan	65
Masuk penjara	63
Kematian anggota keluarga dekat	63
Sakit atau mendapat kecelakaan	53
Pernikahan	50
Dipecat	47
Rekonsiliasi perkawinan	45
Pensiun	45
Perubahan kesehatan	44
Kehamilan	40
Kesulitan hubungan seks	39
Memperoleh anggota baru	39
Penyesuaian bisnis	39
Perubahan kondisi keuangan	38
Kematian teman dekat	37
Perubahan tugas kerja	36
Meningkatnya konflik dengan pasangan	35
Menggadaikan aset	35

### A.2. Stress Keluarga

Stress merupakan suatu reaksi psikologi atau fisiologi khusus terhadap rangsangan fisik, mental, atau emosi, baik dari dalam maupun dari luar yang mempengaruhi keadaan keseimbangan dan kebahagiaan atau kesejahteraan (Worthington, R.B, & Rodwell Williams, 1996). Vander (1987) mendefinisikan stress sebagai rangsangan lingkungan baik fisik maupun psikologi yang mendatangkan kelompok respons utama tubuh.

Faktor stress atau sumber stress (stessor) dapat dikelompokkan kedalam tiga kategori yaitu : 1) faktor fisik seperti : obat, gangguan kebisingan atau keributan, suhu, dan banyak faktor lainnya yang berhubungan dengan pekerjaan, 2) faktor sosial, seperti sakit serius atau kematian pasangan, putus hubungan, kesepian, perkawinan, kehilangan pekerjaan, perampokan, dan kejadian lain yang umumnya tidak direncanakan, dan 3) faktor psikologi, merupakan bentuk stress yang paling

merusak dan melibatkan rasa takut, cemas, cemburu, benci, cinta, rasa bersalah (Florence & Setright, 1994).

Faktor stress psikologi lainnya adalah kehilangan (orang idea, dan aspirasi), kegagalan, keadaan tertinggal, penolakan dan kekecewaan (Brown & Bernice *dalam* Appley and Trumbul, 1986). Sedangkan menurut Higiens (1990) seperti dikutip Herlanti (1995), faktor eksternal yang berpengaruh diantaranya adalah perubahan dalam kehidupan, hal-hal yang berhubungan dengan pekerjaan maupun non pekerjaan. Sedangkan faktor internal yang berpengaruh terhadap terjadinya stress diantaranya adalah tingkat kepercayaan diri, motivasi, keyakinan individu mengenai kehidupan dan kapasitas untuk mengontrolnya, kemampuan menyesuaikan diri, dan tipe kepribadian. Tipe kepribadian A (selalu tergesa-gesa, kompetitif, berusaha terlalu keras) seringkali menderita stress terus menerus (Florence & Setright, 1994).

Stress tidak selalu berarti buruk. Terdapat dua bentuk stress yaitu eustress dan distress. Eustress adalah kondisi stress yang membawa efek positif dikarenakan pengelolaan stress yang baik. Sebaliknya distress merupakan kondisi negatif stress diakibatkan ketidakmampuan pengelolaan stress, termasuk karena tingginya tingkat stress yang diderita.

Distress merupakan suatu kondisi subjektif yang tidak menyenangkan. Dua bentuk utama distress adalah depresi dan *anxiety*. *Anxiety* merupakan keadaan diri yang ditandai dengan tegang, tidak dapat istirahat, khawatir, lekas marah, dan takut. Sedangkan depresi merupakan keadaan diri yang ditandai dengan perasaan sedih, kesepian, demoralisasi, putus asa, masalah tidur, menangis, menginginkan kematian, usaha apapun yang dilakukan tidak berjalan (Mirrowsky & Catherine E. Ross, 1989). Sedangkan menurut Brown dan Bernice *dalam* Appley dan Trumbul (1986) Depresi dapat terjadi jika ada perasaan depresi dan empat gejala dari daftar berikut ini : 1) tidak ada harapan, 2) kehilangan berat badan, 3) susah tidur, 4) terbangun pagi sekali, 5) kehilangan minat, 6) deapresiasi diri, 7) anergy, 8) menolak melakukan pengembangan, 9) susah berkonsentrasi, 10) merencakan atau melakukan bunuh diri (Brown & Bernice Andrews *dalam* Appley & Trumbul, 1986).

Depresi dan *anxiety* masing-masing memiliki dua komponen yaitu suasana hati (*mood*) dan rasa tidak enak badan (*malaise*). Kedua kata tersebut menunjukkan pada perasaan negatif, seperti disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Ciri-ciri komponen *mood* dan *malaise* dari Depresi dan *Anxiety* (Mirrowsky & Ross, 1989).

komponen	Depresi	Anxiety
Malaise	Tidak ada nafsu makan, sulit berkonsentrasi, sulit mengingat, sulit tidur, apapun usaha yang dilakukan tidak membuahkan hasil	Detak jantung keras, nafas pendek, keringat dingin, tangan gemetar, merasa panas seluruh tubuh, pening, pingsan,
Mood	Sendu, semangat rendah, sedih, kesepian, merasa hidup ini gagal, merasa apapun tidak pernah ada jalan keluar, diganggu oleh segala sesuatu yang biasanya tidak menggug, menginginkan kematian	Cemas, mudah marah, takut, tegang, khawatir

Terdapat hubungan antara masalah pribadi dan sosial terhadap terjadinya distress psikologi. Hal tersebut bermuara dari stratifikasi sosial yang mengkategorikan kelompok masyarakat dari perbedaan penghasilan, perbedaan kekuatan, dan prestise. Distress merupakan suatu tanda masalah sosial. Beberapa contoh yang dapat menunjukkan hal tersebut adalah bahwa wanita lebih banyak menderita distress dibandingkan pria, orang yang menikah distressnya lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak menikah, kejadian hidup yang diinginkan berhubungan dengan kejadian distress, lebih tingginya pendapatan, pendidikan, dan jabatan berkaitan dengan berkurangnya distress. Survey menunjukkan bahwa seseorang dengan anak, lebih distress dibandingkan dengan yang tidak, orang dengan agama yang lemah lebih distress dibandingkan dengan yang tidak beragama, depresi dan *anxiety* sangat tinggi pada kelompok dewasa muda (Mirrowsky & Ross, 1989). Dukungan sosial berperan dalam mengurangi peluang stressor utama menyebabkan depresi klinis, atau psikopatologi, atau sakit (Brown & Bernice dalam Appley & Trumbul, 1986)

## **B. Mekanisme Penanggulangan.**

Kerasnya persaingan ekonomi mendatangkan berbagai masalah dalam keluarga. Terjadinya peningkatan permintaan ekonomi dan sumberdaya manusia, penggantian pekerjaan dan peningkatan peran dan tanggung jawab keluarga (Rettig & Leichtentritt, 1997). Perubahan tersebut menyebabkan terjadi penyesuaian manajerial karena terjadi ketidakseimbangan antara permintaan dan sumber daya (Deacon and Firebough, 1988). Kondisi tersebut diberi label stress sebagai suatu keadaan ketidakseimbangan antara persepsi seseorang tentang permintaan dan kemampuan seseorang untuk memenuhi permintaan tersebut (How, 1982 *dikutip* Rettig & Leichtentritt, 1997). Penyesuaian manajerial dalam menghadapi ketidakseimbangan antara permintaan dan pemenuhannya dikenal dengan strategi *coping* (Penanggulangan), yaitu proses aktif dimana individu mencoba untuk mengelola, mengadaptasi, atau menghadapi situasi penuh tekanan (McCubbin & Dahl, 1985 *dikutip* Rettig & Leichtentritt, 1997). Strategi penanggulangan mengacu kepada usaha individu untuk memenuhi permintaan (kondisi kehangatan, ancaman, atau tantangan) yang dinilai (diterima) melebihi dari sumberdayanya. Terdapat dua jenis strategi penanggulangan yaitu strategi yang difokuskan pada emosi dan proses penanggulangan yang difokuskan pada masalah (Lazarus, 1966).

Harapan dan coping sangat berperan dalam stress. Harapan merupakan proses dimana secara cukup intensif dan menetap menstimulasi potensi perubahan fisiologi serius. Harapan merupakan jembatan, sebagaimana perhatian dalam menangkal pengaruh buruk stress. Penelitian antara pengaruh putus asa (*hopelessness*) dengan keadaan tidak berdaya (*helplessness*) menunjukkan bahwa keadaan tidak berdaya memainkan peranan penting dalam etiologi depresi, tetapi harapan dapat tumbuh cepat bahkan dalam situasi tidak berdaya total (Breznitz *dalam* Appley & Trumbul, 1986).

McCubbin dan Thompson (1987), mengembangkan teori stress keluarga dalam mengkaji adaptasi dan transisi keluarga terhadap perubahan kehidupan, yang didasarkan pada peran sentral jenis keluarga, kapabilitas dan ketahanan keluarga dalam memahami dan menjelaskan perilaku keluarga. Dasar konseptual model respon

penyesuaian keluarga terhadap krisis dikembangkan oleh Hill melalui “Model Krisis Keluarga ABCX” (Boss dalam Sussman & Steinmetz, 1987) dan “Model T-Double ABCX” oleh McCubbin dan Patterson.

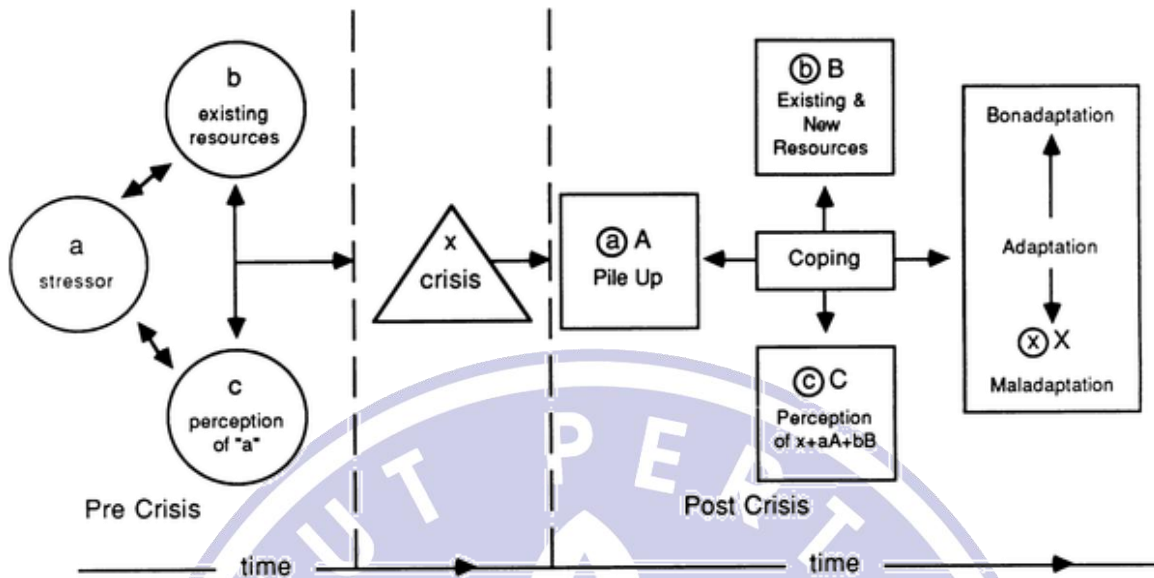
#### Gambar 1. Model ABCX Hill

Model ABCX Hill meliputi “A” menunjukkan kejadian faktor stress (Stressor), “B” menunjukkan sumberdaya coping keluarga, “C” menunjukkan persepsi terhadap kejadian, dan “X” menunjukkan tingkat stress yang membawa kepada alternatif outcome crisis dan coping. Model tersebut disajikan pada **Gambar 1.** sedangkan pengembangan model tersebut dengan menunjukkan outcome crisis dan coping sebagai suatu proses yang dinamis dan berulang disajikan pada **Gambar 2.** Model tersebut memasukkan aspek respon meliputi kognitif, emosi, dan perilaku, aspek konteks internal ditinjau dari sosiologi, psikologi, dan filosofi, serta aspek konteks eksternal meliputi sejarah, ekonomi, perkembangan, konstitusional, agama, dan budaya.

#### Gambar 2. Model ABCX Hill

Model T-double ABCX meliputi “A” menunjukkan kejadian faktor stress (stressor) berinteraksi dengan “V” kerentanan keluarga menghadapi stresor, berinteraksi dengan “T” jenis keluarga; regenerative, resilient, rhythmic, atau balanced faktor “B” menunjukkan sumberdaya perlawanan keluarga yang berinteraksi dengan “C” menunjukkan penilaian keluarga terhadap kejadian, berinteraksi dengan “PSC” respon coping dan penyelesaian masalah terhadap situasi keluarga, menghasilkan “X”

menunjukkan tingkat stress yang membawa kepada alternatif outcome crisis dan coping. Model tersebut disajikan pada **Gambar 3**.



**Gambar 3.** Model T-double ABCX McCubbin dan Patterson