

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Stres

##### 1. Definisi Stres

Stres merupakan kondisi disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungannya yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari sumber daya system biologis, psikologis, maupun social (Cox, 1978; Lazarus & Folkman, 1984; Mechanic, 1976; Singer & Davidson, 1986; Stotland, 1987; Trumbull & Apley, 1986 dalam Sarafino, 1998).

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang muncul pada individu ketika menganggap suatu kejadian sebagai suatu hal yang mengancam dan menyulitkan. Senada dengan Lazarus Dan Folkman (dalam Santrock, 2004) mendefinisikan stres sebagai suatu respon individu terhadap suatu kejadian yang dianggap mengancam dan mengganggu kenyamanan dirinya.

Stres menurut Feldman (1999) adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan individu dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Menurut National Safety Council (2004) stres sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kendall dan Hammen (dalam Safaria, 2009) stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Hurrelman & Losel (dalam Smet, 1994) stres adalah suatu keadaan tegang secara psikososial karena banyaknya tugas-tugas perkembangan yang dihadapi di dalam kehidupannya.

Menurut Santrock (2006) stres adalah respon individu terhadap stressors, yaitu situasi peristiwa yang mengancam dan menuntut untuk memiliki kemampuan *coping* pada individu. Sarafino (1998) mendefinisikan stres sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Maka peneliti dapat menyimpulkan tentang definisi stres di atas yaitu: stres merupakan kondisi ketika seseorang mengalami ketegangan fisik maupun psikis yang muncul pada individu ketika individu tersebut menilai suatu kejadian sebagai suatu hal yang mengancam, tidak wajar, dan sulit untuk diselesaikan.

## 2. Gejala Stres

Menurut Vlisides, Eddy dan Mozie (dalam Safaria, 2009) secara umum gejala stres diidentifikasi ke dalam empat tipe yang berbeda yaitu : gejala fisik, gejala emosi, gejala kognitif, dan gejala perilaku.

### a) Gejala fisik

Gejala fisik dari stress adalah kelelahan secara fisik dan keadaan fisik yang lemah, kehilangan tenaga, migrain, kepala pusing, sakit

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

punggung, gangguan tidur, ketegangan otot yang ditandai dengan gemeteran, kejang.

#### b) Gejala emosi

Sebagian besar gejala emosi pada stress adalah kecemasan, ketakutan, cepat marah, dan depresi. Gejala lainnya yaitu : frustrasi, perasaan yang tidak menentu, kehilangan semangat dan kehilangan kontrol.

#### c) Gejala kognitif

Gejala kognitif dari stress yang dialami adalah kehilangan motivasi dan konsentrasi, kesulitan memusatkan perhatian pada tugas yang diberikandan kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik, kehilangan ingatan, terjadi pengurangan daya tahan tubuh, lehm dalam menyelesaikan masalah dan kehilangan harapan.

#### d) Gejala perilaku

Banyak diantara perilaku yang menunjukkan stres diantaranya yaitu : menarik diri dari keluarga, nafsu makan, emosi yang meledak, agresi perubahan pola tidur, penurunan produktivitas dalam diri individu

Berdasarkan empat gejala yang dikemukakan oleh Vlisides, Eddy, dan Mozie maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah gejala-gejala yang terjadi pada lansia ketika mereka mendapatkan suatu masalah baik masalah kesehatan atau masalah lain didalam kehidupannya. Gejala-gejala yang bias dirasakan adalah seperti : cemas, emosi meledak, bingung, frustrasi, marah, karena adanya ketegangan-ketegangan yang mengganggu kondisi fisik maupun kondisi emosional seseorang.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## B. Dukungan Sosial Keluarga

### 1. Pengertian Dukungan Sosial Keluarga

Dalam kehidupan sebagai manusia, seseorang tidak bisa berpaling dan terlepas dari orang lain. Manusia tidak akan bisa hidup tanpa adanya interaksi dan hubungan dengan orang lain, karena manusia bukanlah makhluk individual atau makhluk yang bisa bebas hidup sendiri. Karena itu kehadiran orang lain sangat besar perannya dalam kehidupan manusia untuk saling memberi bantuan, dukungan dan dorongan. Adapun bantuan dan dukungan yang diberi orang lain disebut dukungan sosial (Sarafino, 1998)

Menurut Sarafino (1998) dukungan sosial adalah suatu kesenangan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan, dan pertolongan yang diterima dari orang lain atau suatu kelompok. Gottlieb (dalam Smet, 1994) menjelaskan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan atau nonverbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Sedangkan Siegel (dalam Santrock, 2004) menjelaskan dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain bahwa ia dicintai dan diperhatikan, ia memiliki harga diri dan dihargai, serta merupakan bagian dari komunikasi dan kewajiban bersama.

Cobb (dalam Smet, 1994) menekankan orientasi subjektif yang memperlihatkan bahwa dukungan sosial itu terdiri atas informasi yang menuntun orang meyakini bahwa ia diurus dan disayangi. Dukungan sosial

dapat diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya. Menurut Mc Kelvey (dalam Fauzi, 2013) ada dua sumber dukungan sosial yaitu sumber artifisial dan sumber natural. Dukungan sosial artifisial adalah dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya : dukungan sosial yang tercipta sebagai akibat dari bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial. Sedangkan dukungan sosial yang natural diterima oleh seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, misalnya : anggota keluarga (anak, istri, suami, dan kerabat), teman dekat atau relasi.

Mengacu pada pandangan Mc Kelvey di atas, salah satu dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga. Murdock menjelaskan keluarga merupakan kelompok sosial yang memiliki karakteristik tinggal bersama, terdapat kerjasama ekonomi, dan terjadi proses reproduksi (dalam Lestari, 2013). Keluarga menciptakan ikatan diantara orang-orang yang unik, keterikatan pada orang tua dan saudara kandung biasanya bertahan hingga seumur hidup. Friedman (dalam Fauzi, 2013) menjelaskan sumber utama dukungan sosial dari keluarga adalah keluarga inti, seperti suami, istri, anak kandung serta saudara dekat.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga adalah bentuk perhatian, penghargaan, dan pertolongan yang diberikan oleh anggota keluarga, baik anak, istri, suami, cucu dan anggota lainnya kepada salah satu anggota keluarga, dimana mereka secara spontan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menawarkan bantuan tersebut yang menimbulkan rasa senang bagi sipenerima.

## 2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Keluarga

Aspek-aspek dukungan sosial keluarga dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek dukungan sosial (*sosial support*), Sarafino (1998) mengemukakan beberapa aspek dukungan sosial, antara lain: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan.

### a. Dukungan emosional

Dukungan ini merupakan dukungan yang melibatkan rasa empati, kasih sayang, peduli terhadap seseorang sehingga memberikan perasaan nyaman, dihargai, diperhatikan, dan dicintai.

### b. Dukungan instrumental

Dukungan jenis ini meliputi bantuan yang diberikan secara langsung atau nyata, sebagai mana seseorang yang memberikan atau meminjam uang atau menolong langsung teman, kerabat yang sedang membutuhkan pertolongan.

### c. Dukungan informasi

Jenis dukungan ini adalah dengan memberikan nasehat, arahan atau sugesti mengenai bagaimana seseorang melakukan sesuatu. Dukungan ini dapat diberikan dengan memberikan informasi yang dibutuhkan oleh seseorang.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**d. Dukungan penghargaan**

Dukungan ini meliputi dukungan sebagai ungkapan rasa hormat atau penghargaan, penilaian positif seperti adanya pemberian hadiah, pujian terhadap apa yang telah dilakukannya.

Berdasarkan pemaparan empat aspek dukungan sosial keluarga yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga merupakan dukungan yang penting didalam keluarga. Dukungan ini meliputi memberikan bantuan yang diberikan secara langsung, memberikan informasi yang dibutuhkan, dan memberikan pujian sebagai wujud kasih sayang dan perhatian yang dapat membuat lansia akan merasa nyaman, dihargai dan diperhatikan.

**C. Kerangka Berfikir dan Hipotesis****1. Kerangka Pemikiran**

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia (permana, 2014).

Secara umum individu yang memasuki usia lanjut akan mengalami perubahan fisik dari kondisi tubuh yang semula kuat menjadi sangat lemah karena termakan oleh usia, individu juga akan mengalami perubahan dimana kulit berubah menjadi lebih berkerut dan tidak lagi kencang, rambut telah seluruhnya berubah menjadi uban berwarna putih, mata mulai kabur, dan juga gigi mulai rontok dan terlihat ompong (Yulianti, 2013).

Pada tahap lanjut usia ini tugas perkembangan dan adaptasi bagi lansia meliputi keadaan kehilangan teman atau keluarga melalui kematian atau perpisahan lokasi, penyesuaian terhadap masa pensiun, mengatasi keadaan dengan pendapatan yang menurun, bergelut dengan perubahan-perubahan peran sosial, memanfaatkan waktu senggang yang ada dengan baik, penyesuaian terhadap fungsi seksualitas dan fisik, dan menerima kenyataan akan kematian yang tidak terelakkan (Suardiman, 2011).

Lansia yang tidak tinggal bersama keluarga membutuhkan bantuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pada saat seseorang memasuki usia lanjut, terjadi berbagai perubahan yang bersifat fisik, mental maupun sosial. Perubahan tersebut adalah proses penyesuaian diri terhadap lingkungan tempat tinggalnya. Masalah mental yang sering dijumpai pada lansia adalah stres, dimana lansia mulai mengalami perasaan tidak berharga, kesepian, dan kehilangan. Perubahan fungsi fisik dan kesehatan mengakibatkan munculnya berbagai macam penyakit yang mengharuskan lansia untuk mengkonsumsi obat-obatan dan harus mengurangi aktivitasnya. Rasa sakit pada fisik dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh lansia akibat penyakit yang dideritanya akan mengakibatkan banyak munculnya permasalahan psikologis seperti stres.

Hurlock (2002) mengemukakan bahwa tugas perkembangan lansia adalah menyesuaikan diri dengan penurunan kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun, dan berkurangnya penghasilan keluarga, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



hubungan dengan orang-orang yang seusia, membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.

Pada umumnya lansia belum siap menghadapi perubahan-perubahan yang dialaminya yang mengakibatkan lansia rentan mengalami stres dan gangguan kesehatan yang lainnya, dengan adanya dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental bagi para lansia. Bertambah stres hidup akan menyebabkan terganggunya keseimbangan mental dan emosional yang walaupun tidak menyebabkan kematian secara langsung, akan tetapi mengganggu produktifitas dan hidup seseorang menjadi tidak efisien. Dukungan sosial berfungsi sebagai strategi pencegahan guna mengurangi stres dan akibat negatifnya (Roth, dalam Tiar Ed., 2010). Menurut Sarafino (1998) dukungan atau bantuan yang dibutuhkan oleh lanjut usia bisa didapatkan dari bermacam-macam sumber salah satunya adalah dukungan sosial keluarga.

Dukungan sosial keluarga adalah bentuk perhatian, penghargaan, dan pertolongan yang diberikan oleh anggota keluarga, baik anak, istri, suami, cucu dan anggota lainnya kepada salah satu anggota keluarga, dimana mereka secara spontan menawarkan bantuan tersebut yang menimbulkan rasa senang bagi sipenerima.

Banyaknya perubahan-perubahan yang dialami oleh lansia membuat lansia membutuhkan dukungan dari orang disekitarnya terutama dari keluarga. Keluarga merupakan orang yang selalu dekat dengan lansia,

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terlibat dari kebiasaan beraktivitas lansia yang diawali dengan interaksi, berlangsung secara otomatis bersama keluarga, sehingga dukungan sosial dari keluarga memainkan peran penting dalam menjaga kepuasan hidup lansia. Selain itu peran keluarga juga dapat membantu mengurangi dan menghilangkan perasaan pesimis bagi lansia sehingga menumbuhkan kepuasan hidup dalam diri lansia (Putri, 2015).

Dengan demikian lansia yang memiliki dukungan sosial keluarga yang baik akan mampu menghadapi perubahan-perubahan yang dihadapi oleh lansia, sehingga lansia terhindar dari masalah psikologis yang dapat menyebabkan stres. Maka semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang di dapatkan oleh lansia akan semakin rendah stres yang di alami lansia karena mendapatkan dukungan sosial keluarga yang baik

## 2. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut : terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan stres pada lansia di panti sosial tresna wreda Khusnul Khotimah.