

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

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Teori

##### 1. Dukungan Keluarga

###### 1) Pengertian Dukungan Keluarga

Dukungan yang dimiliki oleh seseorang dapat mencegah berkembangnya masalah akibat tekanan yang dihadapi. Seseorang dengan dukungan yang tinggi akan lebih berhasil menghadapi dan mengatasi masalahnya dibanding dengan yang tidak memiliki dukungan.

Definisi klasik (struktural-fungsional) tentang keluarga, menurut sosiolog George Murdock keluarga merupakan kelompok sosial yang memiliki karakteristik tinggal bersama, terdapat kerjasama ekonomi, dan terjadi proses reproduksi. Dukungan keluarga adalah hal yang sangat bermanfaat ketika individu mengalami stres. Dukungan ini merupakan sesuatu yang sangat efektif terlepas dari strategi mana yang digunakan untuk mengatasi stres.<sup>13</sup>

Perkawinan dan keluarga barangkali merupakan sumber dukungan yang paling penting. Dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang melindungi seseorang dari efek stress yang buruk. Dengan demikian Sarafino mengusulkan dukungan

---

<sup>13</sup>Sri Lestari, *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012, hlm. 3

keluarga mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau membantu menolong orang yang diterima dari orang lain atau kelompok.<sup>14</sup>

Menurut Gottlieb (1983) dukungan keluarga terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.<sup>15</sup>

Menurut Rook dukungan keluarga merupakan salah satu di antara fungsi pertalian atau ikatan sosial yang mencakup dukungan emosional, adanya ungkapan perasaan, pemberian informasi, nasehat dan bantuan material. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal. Selain itu, dukungan sosial keluarga harus dianggap sebagai konsep yang berbeda, dukungan sosial hanya menunjuk pada hubungan interpersonal yang melindungi orang-orang terhadap konsekuensi negatif dari stres.<sup>16</sup> Menurut *Commission on the family* 1998 bahwa dukungan keluarga dapat memperkuat setiap individu, menciptakan kekuatan keluarga, memperbesar penghargaan terhadap diri sendiri, mempunyai potensi sebagai strategi pencegahan yang utama bagi seluruh keluarga dalam menghadapi tantangan di dalam kehidupan sehari-hari.

<sup>14</sup>Edward P. Sarafino, *Op, Cit.*, hlm. 97

<sup>15</sup> Bart Smet, *Op, Cit.*, hlm. 135

<sup>16</sup> Bart Smet, *Op, Cit.*, hlm. 134

#### 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga adalah dukungan emosi yang berupa simpati, kasih sayang, perhatian, yang diberikan keluarga kepada keluarga lain sebagai wujud kasih sayang, sehingga orang menerima dukungan merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai, dan dengan adanya dukungan tersebut individu seakan mendapatkan kekuatan baru. Dukungan yang diterima diharapkan dapat membantu individu beradaptasi dengan kejadian-kejadian hidup yang penuh dengan stres.

Dukungan keluarga yang kurang terhadap narapidana akan mempengaruhi keadaan psikis karena narapidana di anggap tidak dibutuhkan lagi dan terlepas dari integral keluarga maupun masyarakat. Kondisi ini akan mempengaruhi tingkat stres, oleh karena itu individu merupakan bagian integral dari keluarga, maka seharusnya keluarga lebih memperhatikan keadaan narapidana. Semakin baik dukungan keluarga yang dimiliki maka akan sangat membantu narapidana dalam menghadapi lingkungan sosial baru selama masa hukuman.

Peranan keluarga sangat penting karena keluarga merupakan awal dari interaksi setiap individu dimana terjadi proses tumbuh kembang. Keluarga merupakan sebuah sistem yang saling tergantung satu sama lain karena perubahan fungsi dari salah satu anggota keluarga akan memberi dampak pada semua anggota keluarga.

## 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. Aspek-aspek Dukungan Keluarga

Aspek-aspek dukungan keluarga dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek dukungan sosial (*Social Support*). Hal ini sangat berguna, karena Nampak beberapa situasi (penuh stres) yang berbeda memerlukan jenis bantuan atau dukungan yang sama sekali berbeda. Sarafino membedakan empat jenis atau dimensi dukungan keluarga yaitu: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dukungan penghargaan.<sup>17</sup>

### 1) Dukungan Emosional

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

### 2) Dukungan Penghargaan

Dukungan ini meliputi dukungan yang terjadi lewat ungkapan rasa hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang-orang lain, seperti misalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaanya (menambah penghargaan diri).

### 3) Dukungan Informatif

Jenis dukungan ini adalah dengan memberikan nasehat, arahan atau sugesti mengenai bagaimana seseorang melakukan

<sup>17</sup>Edward P. Sarafino, *Op, Cit.*, hlm. 98

## 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.

sesuatu. Dukungan ini dapat diberikan dengan memberikan informasi yang dibutuhkan oleh seseorang.

#### 4) Dukungan Instrumental

Dukungan jenis ini meliputi bantuan yang diberikan secara langsung atau nyata, sebagaimana yang memberikan atau meminjam uang atau menolong langsung teman, kerabat yang sedang membutuhkan pertolongan, misalnya keluarga memberikan uang dan membawakan baju ganti untuk dipakai narapidana di lapas.

Jenis dukungan yang diterima dan diperlukan orang tergantung pada keadaan-keadaan yang penuh stres. Dukungan instrumental akan lebih efektif untuk kesukaran seperti kemiskinan. Dukungan informatif akan berfaedah kalau terdapat kekurangan pengetahuan dan keterampilan dan dalam hal yang amat tidak pasti tentang persoalan yang terkait. Untuk peristiwa-peristiwa yang penuh stres, dimensi-dimensi lainnya nampaknya lebih penting.<sup>18</sup>

Berdasarkan pemaparan empat aspek dukungan keluarga yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga merupakan dukungan yang penting. Dukungan ini meliputi memberikan bantuan yang diberikan secara langsung berupa uang untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari di dalam lapas, memberikan informasi yang dibutuhkan, dan memberikan pujian

<sup>18</sup> Bart Smet, *Op, Cit.*, hlm. 137

## 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.

sebagai wujud kasih sayang dan perhatian yang dapat membuat narapidana akan merasa nyaman, dihargai dan diperhatikan.

### c. Tipe Keluarga

Dukungan keluarga terhadap seseorang dapat dipengaruhi oleh tipe keluarga. Menurut Siti Partini pembagian tipe keluarga tergantung pada konteks keilmuan dan orang yang mengelompokkan. Secara tradisional tipe keluarga dapat dibagi menjadi dua yaitu:<sup>19</sup>

- 1) Keluarga inti (*nuclear family*) adalah keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anak yang diperoleh dari keturunannya atau adopsi atau keduanya.
- 2) Keluarga besar (*extended family*) adalah keluarga inti ditambah anggota keluarga lain yang masih memiliki hubungan darah seperti kakek, nenek, paman dan bibi.

Tipe keluarga yang dianut oleh masyarakat di Indonesia adalah tipe keluarga tradisional. Menurut Horton dan Hunt beliau menjelaskan tipe keluarga antara lain sebagai berikut:<sup>20</sup>

- 1) Keluarga Inti (*Nuclear family atau conjugal family atau Basic family*) adalah keluarga yang terdiri dari suami, isteri dan anak-anak mereka.
- 2) Keluarga Besar (*Exextended family atau Consanguine family atau joint family*) adalah keluarga yang tidak hanya terdiri dari suami, istri, dan anak-anak mereka, melainkan termasuk juga orang-orang

<sup>19</sup>M. Fahli Zatra Hadi, *Pengantar Konseling Perkawinan*, Pekanbaru: Riau Creative Multimedia, 2016, hlm. 55

<sup>20</sup>Ibid, hlm. 54

#### 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.

yang ada hubungan darah dengan mereka, misalnya kakek, nenek, paman, bibi, keponakan dan sebagainya.

- 3) Keluarga Berantai (*Serial family*) adalah keluarga yang terdiri dari wanita dan pria yang menikah lebih dari satu kali dan merupakan satu keluarga inti.
- 4) Keluarga Duda/janda (*Single family*) adalah keluarga yang terjadi karena perceraian atau kematian.
- 5) Keluarga Berkomposisi (*Composite*) adalah keluarga yang perkawinannya berpoligami dan hidup secara bersama.
- 6) Keluarga Kabitas (*Cohabitation*) adalah dua orang yang terjadi tanpa pernikahan tetapi membentuk suatu keluarga.

#### d. Fungsi Keluarga

Keluarga menjalankan fungsi yang penting bagi keberlangsungan masyarakat dari generasi ke generasi. Dari kajian lintas budaya ditemukan dua fungsi utama keluarga, yakni internal yaitu memberikan perlindungan psikososial bagi para anggotanya. Dan eksternal yaitu mentransmisikan nilai-nilai budaya pada generasi selanjutnya.<sup>21</sup>

Keluarga memiliki lima fungsi dasar, yaitu:

1. Reproduksi. Keluarga memiliki tugas untuk mempertahankan populasi yang ada di dalam masyarakat.

<sup>21</sup>Sri Lestari, *Op, Cit.*, hlm. 22

## 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Sosialisasi/edukasi. Keluarga menjadi sarana untuk transmisi nilai, keyakinan, sikap, pengetahuan, keterampilan, dan teknik dari generasi sebelumnya ke generasi yang lebih muda.
3. Penugasan peran sosial. Keluarga memberikan identitas pada para anggotanya seperti ras, etnik, religi, sosial ekonomi, dan peran gender.
4. Dukungan ekonomi. Keluarga menyediakan tempat berlindung, makanan, dan jaminan kehidupan.
5. Dukungan emosi/pemeliharaan. Keluarga memberikan pengalaman interaksi sosial yang pertama.

Sedangkan menurut Oqbum dalam buku Sosiologi Pendidikan bahwa fungsi keluarga itu adalah fungsi kasih sayang, fungsi ekonomi, fungsi pendidikan, fungsi perlindungan/penjagaan, fungsi rekreasi, fungsi status keluarga dan fungsi agama.<sup>22</sup>

#### e. Keluarga dalam Perspektif Islam

Dalam Al-Qur'an istilah keluarga disebut dengan *Ahlun*, sebagaimana terdapat dalam surah At-Tahrim ayat 6 yang berbunyi:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ  
عَلَيْهَا مَلَئِكَةٌ غُلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا

يُؤْمَرُونَ

Artinya:”Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu, penjaganya malaikat-malaikat yang kasar,

<sup>22</sup>M. Fahli Zatra Hadi, *Op, Cit.*, hlm. 68



## 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.

keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”(At-Tahrim ayat 6)<sup>23</sup>

Selain itu keluarga dapat diartikan dzawil qurba sebagaimana terdapat dalam surah Al-Isra ayat 26 yang berbunyi:

وَأَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تَبْذِرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾

Artinya:”Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros.” (Al-Isra ayat 26)<sup>24</sup>

Menjalankan kehidupan keluarga yang diawali oleh kegiatan pernikahan adalah wajar kalau orang dalam berkeluarga selalu berupaya membuat pernikahan itu menjadi berhasil atau menjadi keluarga yang harmonis. Menurut Nur Zahidah Hj Jaapar dan Raihanah Hj Azahari ada tiga kriteria keluarga yang harmonis yaitu:<sup>25</sup>

#### 1.) Sakinah

Sakinah yang berarti ketenangan, ketentraman, dan kedamaian jiwa yang difahami dengan suasana damai yang melengkapi rumah tangga di mana suami istri yang menjalankan perintah Allah SWT dengan tekun, saling menghormati dan saling toleransi.

<sup>23</sup>Q.S At-Tahrim : 6

<sup>24</sup>Q.S Al-Isra : 26

<sup>25</sup>Nur Zahidah Hj Jaapar dan Raihanah HJ Azahari, Model Keluarga Menurut Islam”,[http://umrefjournal.um.edu.my/filebank/published\\_article/4541/JF2011\\_02\\_Keluarga%20Bahagia.pdf](http://umrefjournal.um.edu.my/filebank/published_article/4541/JF2011_02_Keluarga%20Bahagia.pdf).

## 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam al-qur'an disebutkan sebanyak enam kali serta dijelaskan bahwa sakinah itu telah didatangkan oleh Allah ke dalam hati Nabi dan orang-orang yang beriman. Daripada suasana tenang (sakinah), sehingga rasa bertanggung jawab kedua belah pihak semakin tinggi. Firman Allah dalam surat Al Fath ayat 4:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ  
 إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا  
 حَكِيمًا

Artinya: “Dialah yang telah menurunkan ketenangan kedalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah maha mengetahui lagi maha bijaksana”. (Al Fath ayat 4)<sup>26</sup>

## 2.) Mawaddah

Mawaddah ditafsirkan sebagai perasaan cinta dan kasih sayang antara suami istri yang melahirkan kesenian, keikhlasan dan saling hormat menghormati antara suami istri, semua ini akan melahirkan kebahagiaan dalam rumah tangga. Melalui al-mawaddah, pasangan suami istri akan mencerminkan sikap saling melindungi dan tolong menolong. Sikap ini akan menguatkan lagi hubungan silaturahmi di antara keluarga dan masyarakat luar. Bagi pasangan campur, al-mawaddah ini tidak hanya terhadap kepada suami dan istri, ibu bapak dan anak-anak, tetapi juga dengan seluruh keluarga dan masyarakat. Firman Allah yang

<sup>26</sup> Q.S Al-Fath :4

## 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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggesa anak-anak mengasihani dan berbakti kepada kedua ibu bapak. Antaranya firman Allah dalam alqur'an surat al-Ahqaf ayat 15:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا  
 وَحَمَلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً  
 قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ  
 وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي  
 مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Artinya: “Kami perintahkan pada manusia supaya berbuat baik kepada kedua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa:”ia tuhanku, tujukilah aku untuk mensyukuri nikmat engkau yang telah engkau berikan kepada ku dan kepada ibu bapak ku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang engkau ridhoi; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang berserah diri”. (al-Ahqaf ayat 15)<sup>27</sup>

## 3.) Warahmah

Warahmah dimaksudkan dengan perasaan belas kasihan, toleransi, lemah lembut dengan ketinggian budi pekerti dan akhlak mulia. Tanpa kasih sayang dan perasaan belas kasihan, sebuah keluarga ataupun pernikahan itu akan terganggu dan bisa

<sup>27</sup> Q.S Al-Ahqaf :15

## 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membawa kepada kehancuran. Kebahagiaan amat mustahil untuk dicapai tanpa adanya rasa belas kasihan antara individu keluarga Allah SWT berfirman dalam surat Ar-Rum ayat 21 :

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ  
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

Arinya: “Dan diantara tanda-tanda kekuasaannya ialah dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tentram kepadanya, dan dijadikannya diantara mu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir”. (Ar-Rum ayat 21)<sup>28</sup>

Oleh yang demikian, tidak ada satu prinsip yang lebih mantap mengenai pergaulan hidup dan perhubungan bersuami istri selain daripada apa yang tersurat dan tersirat dalam ayat al-qur’an di atas. Jadi dapat dijelaskan bahwa keluarga bahagia ialah satu keluarga yang apat merasa senang antara satu sama lain serta mempunyai objektif pembinaan keluarga yang jelas dan positif.

## 2. Stres

### a. Pengertian stres

Stres berasal dari bahasa Latin *strictus*, merupakan konsep yang komplikatif dan terkadang membingungkan. Sekitar akhir tahun 1600-an. Robert Hooke membuat konsep stres berdasarkan prinsip mekanika dari beban (tenaga eksternal), stres (daerah yang

<sup>28</sup> Q.S Ar-rum :21

## 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.

mendapatkan tenaga) dan ketegangan (*strain*, kerusakan sebagai hasil beban dan stres). Penelitian ilmiah tentang stres semula dilakukan untuk menguji bagaimana reaksi makhluk hidup menggunakan sumber dayanya untuk melawan atau lari dari stimulus mengancam, baik menghadapi ketegangan fisik (seperti beban yang diluar kemampuannya), atau ketegangan psikologis (seperti kesulitan atau emosi negatif yang dihasilkan dari konflik hubungan sosial).<sup>29</sup>

Stres adalah ketegangan pikiran yang terjadi pada seseorang. Clonninger (1996) mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Ahli lain, Kendall dan Hammen (1998) menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut.<sup>30</sup>

Dalam pandangan Achdiat Agus, stres merupakan kondisi dinamis dimana individu dikonfrontir dengan kesempatan pembatas atau tuntutan yang berhubungan dengan apa yang diinginkan dan hasilnya dirasakan menjadi tidak menentu serta penting. Dan menurut Richard Lazarus, stres adalah hubungan khusus antara seseorang

<sup>29</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: Rajawali Pers, 2008, hlm. 75

<sup>30</sup> Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009, hlm. 28

## 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.

dengan lingkungannya yang dianggap melampaui kemampuan dan membahayakan kesejahteraannya.<sup>31</sup>

Taylor mengatakan stres merupakan kondisi emosi negatif berupa ketegangan yang mempengaruhi munculnya reaksi fisiologis dan perilaku (*stress reduction*) yang dilakukan manusia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang dapat berupa peristiwa kejadian yang menekan, mengancam, dan membahayakan (*stressor*).<sup>32</sup>

Stres menurut Dwight (2004) adalah suatu perasaan ragu terhadap kemampuannya untuk mengatasi sesuatu karena persediaan yang ada tidak dapat memenuhi tuntutan kepadanya. Dwight menekankan pengertian stres pada perasaan ragu atau cemas terhadap kemampuannya.<sup>33</sup> Goldenson (1970) mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebani tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan.<sup>34</sup>

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan diatas, dapat diartikan bahwa stres secara umum adalah kondisi seseorang dengan rasa tegang dan cemas, takut dan khawatir yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan manusia yang disertai dengan ketegangan emosional dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis (mental) seseorang. Kondisi

<sup>31</sup> Samsul Munir Amin, Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam*, Jakarta: Amzah, 2007, hlm. 45

<sup>32</sup> Raudatussalamah, *Psikologi Kesehatan*, Pekanbaru: Al-Mujtahadah, 2012, hlm. 53

<sup>33</sup> Zulfan Saam, Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, Jakarta: Rajawali Pers, 2012, hlm. 125

<sup>34</sup> Zulfan Saam, Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, Jakarta: Rajawali Pers, 2012, hlm. 125-126

## 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.

seperti ini dalam Al-Quran digambarkan dengan *Al-halu* yaitu suatu kondisi dimana seseorang mengalami ketidakberdayaan dalam menghadapi problematika hidup yang dirasakan menekan dan menegangkan.<sup>35</sup> Dalam kerangka ini Al-Quran menerangkan dalam surat Al-Ma'arij (70) 19-21 yang berbunyi:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ ﴾

Artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.<sup>36</sup>

Stres dapat dibedakan menjadi dua yaitu stres baik (eustres) dan stres buruk (distres). Stres yang baik disebut stres positif yaitu situasi atau kondisi yang dapat memotivasi atau memberikan inspirasi. Biasanya situasi yang termasuk dalam stres baik adalah situasi yang menyenangkan dan tidak mengancam kesehatan seseorang. Stres buruk adalah stres yang dapat menyebabkan individu merasa tegang, bingung, cemas, marah merasa bersalah atau kewalahan. Distres dapat dibagi menjadi dua bentuk yaitu stres akut dan stres kronik. Stres akut datang cukup berat, namun menghilang dengan cepat. Stresor atau penyebab stres kronik, disisi lain tidak terlalu kuat, tetapi dapat bertahan sehari-hari, berminggu-minggu, atau bahkan berbulan-bulan.

<sup>35</sup> Samsul Munir Amin, Haryanto Al- Fandi, *Op, Cit.*, hlm. 46

<sup>36</sup>Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Quran dan Terjemahan*, Diponegoro, 2010.

## 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.

Stres yang terjadi pada narapidana dapat diketahui dengan melihat gejala-gejala atau tanda-tandanya, sehingga dapat menentukan apa yang harus dilakukan. Menurut Hans Selye, menyatakan bahwa tubuh memiliki tiga reaksi terhadap stres, yaitu: <sup>37</sup>

1) Tahap penandaan (*the alarm stage*)

Pada tahap ini tubuh menangkap *stressor* (penyebab stres), tubuh kemudian menangkap reaksi terhadap stres yang berupa sikap “menghampiri atau menghindari” (*fight or flight*).

2) Tahap perlawanan (*the resistance stage*)

Pada tahap ini tubuh berusaha kembali mencapai keseimbangan. Tubuh memperbaiki berbagai kerusakan yang terjadi pada tahap alarm. Sebagian *stressor* (penyebab stres) yang ada dalam tubuh hanya melewati tahap alarm dan tahap perbaikan ini.

3) Tahap kelelahan (*the exhaustion stage*)

Suatu tipe stres yang menyebabkan kerusakan dalam jangka waktu lama terjadi pada saat tubuh mempertahankan keadaan stres tingkat tinggi dalam jangka waktu yang lama.

**b. Jenis dan Reaksi Stres**

Selye menyebutkan satu jenis stres yang merugikan dan merusak disebut *distres*, dan stres yang positif dan menguntungkan disebut *uestres*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung terus-menerus akibat yang

<sup>37</sup> Edi Suharto, *Pekerjaan sosial Di Dunia Industri*, Bandung: Alfabeta, 2009, hlm. 55



#### 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.

terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.

Menurut Helmi ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi yang bersifat negatif antara lain berikut ini.<sup>38</sup>

- 1) Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
- 2) Reaksi fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit ataupun rambut rontok.
- 3) Reaksi proses berpikir (kognitif), biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- 4) Reaksi perilaku. Pada para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindari bertemu dengan temannya.

#### c. Gejala Stres

Stres tidak hanya menyangkut segi lahir, tetapi juga batin kita. Maka tidak mengherankan bila gejala (symptom) stres ditemukan

<sup>38</sup>Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Op, Cit.*, hlm. 29-30

## 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.

dalam segala segi diri kita yang penting yaitu: fisik, emosi, intelek, dan interpersonal.<sup>39</sup>

## 1) Gejala Fisikal

Gejala fisik dari stres yaitu: sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, sakit punggung terutama di bagian bawah, sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaan, tekanan darah tinggi, kelewat berkeringat, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energi, bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam kerja dan hidup.

## 2) Gejala Emosional

Gejala emosional stres antara lain: gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati/ mood berubah-ubah cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mongering atau kehabisan sumber daya mental.

## 3) Gejala Intelektual

Stres juga berdampak pada kerja intelek. Gejala-gejalanya adalah: susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara

<sup>39</sup>Agus M. Hardjana, *Stres tanpa Distres Seni Mengolah Stres*, Yogyakarta: Kanisius, 1994, hlm. 24-26

## 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 mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat.

## 4) Gejala Interpersonal

Stres juga mempengaruhi hubungan dengan orang lain baik didalam maupun diluar rumah. Gejala-gejalanya antara lain: kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain.

Sedangkan menurut Paul Galbraith tanda atau gejala orang yang sedang terkena stres akan dapat dilihat dari beberapa hal seperti berikut: reaksi berlebihan, konsumsi meningkat tajam, terutama pada alkohol, rokok, dan minuman keras, banyak makan atau hilang nafsu makan, kemampuan kerja menurun dan tidak mampu mengambil keputusan dengan baik, mengalami gangguan psikosomatis seperti sakit kepala, kaku leher, jantung berdebar dan gangguan kulit.<sup>40</sup>

## d. Sumber stres

Stres menyangkut orang yang terkena, sumber stres, dan tawar-menawar, transaksi, antara keduanya. Karena itu sumber stres bisa ada pada orang yang terkena stres sendiri (*internal sources*) atau

<sup>40</sup> Samsul, Haryanto, *Op, Cit.*, hlm. 79

## 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diluarnya (*external sources*), yang bisa ada pada keluarga dan lingkungan, baik lingkungan kerja maupun lingkungan sekeliling.<sup>41</sup>

1) Sumber stres dalam diri seseorang

Sumber stres itu berasal dari dalam individu itu sendiri.

Tingkatan stres yang muncul tergantung keadaan rasa sakit dan umur individu.

2) Sumber stres dalam keluarga

Stres disini dapat bersumber dari interaksi diantara para keluarga, seperti perselisihan, perbedaan pendapat, perasaan acuh tak acuh dan tujuan-tujuan yang berbeda, adanya kematian salah satu anggota keluarga dan terdapat masalah keuangan di dalam keluarga.

3) Sumber stres dalam komunitas dan lingkungan

Stres ini bersumber dari pekerjaan dan lingkungan yang penuh dengan stres.

4) Sumber stres yang berasal dari pekerjaan

Salah satu faktor yang membuat suatu pekerjaan itu menjadi stres adalah banyaknya tuntutan kerja yang dikenakan padanya. Pekerjaan-pekerjaan yang menuntut tanggung jawab bagi kehidupan manusia dapat menyebabkan individu mengalami stres.

<sup>41</sup>Agus M. Hardjana, *Op, Cit.*, hlm. 27-30

## 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 5) Stres yang berasal dari lingkungan

Lingkungan dimaksudkan disini adalah lingkungan fisik seperti kebisingan, suhu yang terlalu panas, kesesakan, badai tornado, kecelakaan lalu lintas dan juga bencana alam.

**e. Tingkatan stres**

Terkait dengan tahapan atau tingkatan stres yang dapat menimpa seseorang Dr. Robert J. Van Amberg (1997) membagi tingkatan atau tahapan stres menjadi 6 tahapan berikut<sup>42</sup>:

## 1) Stres tingkat pertama (stres ringan)

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dengan perasaan-perasaan sebagai berikut: semangat bekerja besar, penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya, energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih daripada biasanya, merasa senang dengan pekerjaan itu dan semakin bersemangat, namun tanpa disadari energy tubuh semakin habis.

## 2) Stres tingkat kedua (stres ringan)

Dalam tahap ini stres yang semula menyenangkan sebagaimana dalam tahapan pertama mulai hilang dan timbullah keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energy yang tidak mencukupi sepanjang hari untuk istirahat. Adapun keluhan-keluhan stres pada tahap ini sebagai berikut: merasa letih sewaktu pagi, merasa lelah sesudah makan siang, lekas merasa capek menjelang sore hari, sering mengeluh lambung, detakan jantung

<sup>42</sup>Samsul Munir Amin, Haryanto Al- Fandi, *Op, Cit.*, hlm. 79

## 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.

lebih keras, otot-otot punggung dan tengkuk tegang, dan tidak bisa santai.

3) Stres tingkat ketiga (stres sedang)

Pada tahapan ini keluhan keletihan semakin tampak disertai dengan gejala-gejala berikut: gangguan usus lebih terasa, otot-otot terasa lebih tegang, perasaan tegang semakin meningkat, gangguan tidur dan badan terasa oyong rasa-rasa mau pingsan.

4) Stres tingkat keempat (stres sedang)

Tahapan ini sudah menunjukkan pada keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut: kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan lainnya terasa berat, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam, perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan dan tidak mengerti sebabnya.

5) Stres tingkat kelima (stres berat)

Tahapan ini ciri-cirinya sebagai berikut: keletihan yang mendalam, untuk pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu, gangguan sistem pencernaan, perasaan takut yang semakin menjadi mirip panik.

6) Stres tingkat keenam (stres klimaks/sangat berat)

Tahapan ini merupakan tahap puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Ciri-cirinya sebagai berikut: debaran jantung terasa amat keras, nafas sesak, badan gemetar tubuh dingin

## 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keringat bercucuran, tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau colaps.<sup>43</sup>

#### f. Indikator stres

Gejala-gejala dibawah ini menandai adanya tekanan manakala muncul didalam kelompok dan manakala mereka menghadirkan perubahan perilaku. Orang akan memperlihatkan gejala dan tekanan sekalipun mereka tidak menyadari. Indikator stres adalah sebagai berikut<sup>44</sup>:

##### 1) Gejala Tingkah laku

Suka mencari kesalahan orang lain, tingkah laku yang beresiko, perilaku negative meningkat, kurang bersosialisasi.

##### 2) Gejala Kognisi

Gangguan daya ingat, gangguan perhatian dan konsentrasi.

##### 3) Gejala Emosi

Kesedihan yang berlebihan, cemas, takut, merasakan hilang kendali, rasa bersalah, tekanan, kemarahan, merasa tegang.

##### 4) Aspek Biologis

Sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, sakit perut, gangguan makan, gangguan kulit, produksi keringat berlebihan, kelelahan, sering merasa kedinginan, berat badan naik atau turun, jantung berdebar, masalah penglihatan.

<sup>43</sup> Samsul Munir Amin, Haryanto Al-Fandi, *Op. Cit.*, hlm. 82

<sup>44</sup> Edward P. Sarafino, *Op.Cit.*, hlm. 79

## 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### g. Strategi Mengatasi Stres Menurut Islam

Stres adalah suatu kondisi anda yang dinamis saat seseorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang di hasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Biasanya stres diakibatkan karena tidak sesuainya antara keinginan, harapan dengan kenyataan yang terjadi. Jika kita yakin terhadap janji Allah akan memberikan yang terbaik untuk umatnya, maka untuk menangani stres dalam Islam yang baik adalah dengan mengingat janji Allah tersebut. Apa yang kita inginkan belum tentu baik bagi Allah, dan Allah mengetahui atas segala sesuatu.

Islam memberikan 22 kiat atau solusi sebagai tindakan preventif sekaligus terapi bagi yang mengalami stres, melalui kegiatan sebagai berikut:<sup>45</sup>

- 1) Memperkuat keimanan disertai amal saleh.
- 2) Melihat pada pengampunan dosa, kesucian hati dan peningkatan derajat yang akan diperoleh seorang Muslim, ketika ia ditimpa suatu musibah atau kesulitan dunia.
- 3) Mengenal hakikat kehidupan dunia yang fana atau tidak kekal.
- 4) Meneladani para Rasul dan orang-orang saleh.
- 5) Menjadikan akhirat sebagai puncak cita-cita (*himmah*)

<sup>45</sup>Rafy Sapuri, *Psikologi Islam*, Jakarta: Rajawali Pers, 2009, hlm. 434



## 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.

- 6) Pengobatan yang bermanfaat dan mujarab adalah dengan mengingat mati.
- 7) Berdoa kepada Allah Swt.
- 8) Membaca shalawat Nabi Saw.
- 9) Tawakkal kepada Allah Swt dan menyerahkan perkara kepadanya.
- 10) Antusias terhadap sesuatu yang berguna, mengonsentrasikan pikiran terhadap amal hari ini, melupakan perhatian terhadap masa depan dan kesedihan masa lalu.
- 11) Memperbanyak zikir kepada Allah Swt.
- 12) Mengerjakan shalat.
- 13) Jihad di jalan Allah Swt.
- 14) Membicarakan nikmat Allah Swt baik nikmat batin ataupun zahir.
- 15) Sibuk dengan berbagai pekerjaan atau ilmu yang bermanfaat.
- 16) Melihat sisi-sisi positif berbagai peristiwa yang menampakkan sesuatu yang tidak disenangi.
- 17) Menyadari nilai kehidupan yang sebenarnya, bahwa kehidupan ini sangat pendek dan bahwa waktu yang ada terlalu mahal untuk dihabiskan dalam kesedihan.
- 18) Tidak menimbun pekerjaan atau kewajiban.
- 19) Senantiasa mengantisipasi dan siap mental terhadap segala kemungkinan.

## 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 20) Mengadu kepada orang yang berilmu, meminta nasihat, dan bermusyawarah kepada mereka.
- 21) Menyadari bahwa setelah kesulitan pasti datang kemudahan dan setelah kesempitan pasti datang kelapangan.
- 22) Selalu mengonsumsi makanan yang sehat dan halal.<sup>46</sup>

Agama memberikan kiat baik yang bersifat preventif, yaitu kiat memperkuat kekebalan diri dari stres atau terapi bagi yang mengalami stres. Dalam dunia modern ini diadakanlah sebuah kiat terapi secara komprehensif atau holistik, yaitu psikofarmaka (anti cemas dan anti depresi) terapi somatik, psikoterapi (suportif dan psikodinamik) dan selain psikososial juga ada psikoreligius.

## B. Kajian Terdahulu

1. Dewi Safrida dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan stress Narapidana Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kota Pekanbaru<sup>47</sup>. Dalam penelitian ini hubungan kecerdasan emosi dengan stres narapidana anak, sebagaimana permasalahannya tentang narapidana anak yang mengalami tekanan didalam penjara dapat menimbulkan emosi negatif, sehingga sering melamun, mudah tersinggung, mudah marah, dan mudah putus asa. Peneliti tersebut menjelaskan tentang hubungan kecerdasan emosi dengan stres pada narapidana anak di lembaga pembinaan khusus anak Kota Pekanbaru. Sedangkan pada penelitian yang penulis lakukan

<sup>46</sup>Rafy Sapuri, *Ibid*, hlm. 436

<sup>47</sup>Dewi Safrida, 2016, *Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau*

## 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

adalah bagaimana Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Stres Narapidana Wanita Di LPKA Kota Pekanbaru.

2. Irhayani dalam skripsinya yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II”.<sup>48</sup> Penelitian tersebut menjelaskan dukungan sosial keluarga dengan stres pada penderita diabetes mellitus tipe II, bagaimana keluarga memberikan dukungan kepada penderita diabetes mellitus tipe II, perbedaan penelitian Irhayani dengan penyusun terletak pada fokus permasalahan yang dikaji yaitu hanya fokus pada penderita diabetes mellitus tipe II sedangkan penyusun meneliti pengaruh dukungan keluarga terhadap stres narapidana wanita di LPKA Kota Pekanbaru.

### C. Defenisi Konseptual dan Operasional Variabel

#### 1. Defenisi Konseptual

Defenisi konseptual merupakan proses pemberian defenisi teoritis atau konseptual pada suatu konsep. Defenisi konseptual ini suatu defenisi dalam bentuk yang abstrak.<sup>49</sup> Defenisi konseptual pada penelitian ini adalah variabel bebas (X) dukungan keluarga. Sarafino mengusulkan dukungan keluarga mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian atau membantu orang menerima dari orang-orang atau kelompok lain. Segi-segi fungsional itu mencakup dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental

<sup>48</sup>Irhayani, *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II*, Pekanbaru: Skripsi Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, 2013

<sup>49</sup>Bambang, Lina Miftahul, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007, hlm.90

## 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.

berupa bantuan material, dan dukungan informatif berupa pemberian nasehat.

## 2. Operasional Variabel

Operasional variabel adalah variable (yang diungkap dalam definisi konsep) tersebut, baik secara operasional, secara praktik, dan nyata dalam lingkup obyek penelitian atau obyek yang diteliti.<sup>50</sup>Operasional Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel terikat (Y) tingkat stres narapidana. Menurut Sarafino mengatakan bahwa stres sebagai reaksi fisik dan reaksi psikologis yang terdiri dari: gejala tingkah laku, gejala emosi, dan gejala kognisi.

Teori Sarafino tentang dukungan keluarga sebagai variabel X dan teori Sarafino tentang stres sebagai variabel Y. Dengan indikator variabel X dan variabel Y dapat penulis operasionalisasikan sebagai berikut:

<sup>50</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Kencana Predana, 2008, hlm.

**Tabel 2.1**  
**Defenisi Konsep Operasional**

No	Variabel	Indikator	Sub Indikator	Skala
1.	Dukungan Keluarga (X)	1. Dukungan Emosional	1. Perhatian 2. Kasih sayang 3. Menjadi pendengar yang baik	Interval
		2. Dukungan Penghargaan	1. Penilaian positif 2. Memberi pujian	Interval
		3. Dukungan Instrumental	1. Biaya 2. Pertolongan langsung	Interval
		4. Dukungan Informatif	1. Nasehat atau sugesti 2. Memberi informasi	Interval
2.	Stres (Y)	1. Aspek Biologis	1. Sakit kepala 2. Gangguan Tidur 3. Gangguan Pencernaan 4. Gangguan Makan 5. Gangguan Kulit 6. Produksi keringat berlebihan	Interval
		2. Gejala Kognisi	1. Gangguan daya ingat 2. Gangguan perhatian dan konsentrasi	Interval
		3. Gejala Emosi	1. Cemas 2. Kesedihan yang berlebihan 3. Selalu merasa takut 4. Merasakan hilang kendali 5. Selalu merasa bersalah 6. Selalu merasa tertekan 7. Selalu ingin marah 8. Selalu merasakan ketegangan	Interval
		4. Gejala Tingkah Laku	1. Kurang bersosialisasi 2. Suka mencari kesalahan orang lain 3. Perilaku negative meningkat 4. Memiliki tingkah laku yang beresiko	Interval

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

## 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. Hipotesis**

Menurut Bambang dan Lina Hipotesis adalah proposisi yang diuji kebenarannya, atau jawaban sementara atas pertanyaan penelitian.<sup>51</sup> Hipotesis dengan teknik probabilitas diuji dirumuskan statistik sebagai berikut:<sup>52</sup>

Ha = Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan keluarga terhadap tingkat stres narapidana wanita di LPKA Kota Pekanbaru

Ho = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan keluarga terhadap tingkat stres narapidana wanita di LPKA Kota Pekanbaru

Kaidah keputusan:

1. Jika nilai probabilitas 0.05 lebih kecil atau sama dengan nilai probabilitas *Sig* atau  $[0.05 \leq Sig]$ , maka Ho diterima dan Ha ditolak, artinya tidak signifikan.
2. Jika nilai probabilitas 0.05 lebih besar atau sama dengan nilai probabilitas *Sig* atau  $[0.05 \geq Sig]$ , maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya signifikan.

<sup>51</sup>Bambang, Lina Miftahul, Ob.cit, hlm.76

<sup>52</sup>Riduan, Adun Rusyana, Enas, *Cara Mudah Belajar SPSS 17.0 dan Aplikasinya*, Bandung: ALFABETA, 2013, hlm. 119