

---

## STRES KELUARGA: MODEL DAN PENGUKURANNYA

Siti Maryam<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh  
Email: sitimaryam\_ipb@yahoo.com

### ABSTRAK

Keluarga menjadi unit terkecil dalam lingkup masyarakat yang memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap suatu kondisi. Jika dalam satu keluarga mengalami stres keluarga maka akan mempengaruhi sistem yang terdapat dalam keluarga tersebut. Dr. Thomas H. Holmes dan Dr. Richard H. Rahe memberikan pengertian stres adalah keadaan atau situasi yang rumit dan dinilai sebagai keadaan yang menekan dan membahayakan individu serta telah melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasinya. Selanjutnya, mereka juga mengembangkan alat ukur stres diri yang disebut "Social Readjusment Rating Scale". Model stres keluarga kemudian dikembangkan dengan lebih kompleks oleh McCubbin dan Patterson (1980) yang dikenal dengan Model T ganda ABCX.

*Kata kunci: stres, keluarga, model stres keluarga, pengukuran tingkat stres*

### ABSTRACT

Family is the smallest unit in the community that has a very strong influence into our life. If the family experiences stress, it will affect the system in the family itself. Dr. Thomas H. Holmes and Dr. Richard H. Rahe give a definition of stress -a complicated condition or situation which can endanger people and has exceeded the resources of the individual to cope. Furthermore, they also develop a stress measuring scale called "Social Readjusment Rating Scale". Family stress model was then developed with more complex explanation by McCubbin and Patterson (1980), known as the Model T double ABCX.

*Keywords: stress, family, family stressmodel, stress level measurement*

### Pendahuluan

Keluarga menjadi unit terkecil dalam lingkup masyarakat yang memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap suatu kondisi. Dalam ruang lingkup keluarga terdapat sistem-sistem yang menyeluruh dalam menjalankan fungsi-fungsinya, karena keluarga merupakan kesatuan yang utuh yang akan menciptakan dinamisasi dalam berinteraksi, memberikan keputusan, dan pemecahan masalah. Jika dalam satu keluarga mengalami stress keluarga maka akan mempengaruhi sistem yang terdapat dalam keluarga tersebut.

Menurut Friedman (1998) dijelaskan bahwa keluarga secara konstan akan terus mengalami perubahan demi perubahan sesuai dengan persepsi dan hidup keluarga. Perubahan ini dipengaruhi oleh stimulus dari dalam internal keluarga maupun dari dalam eksternal keluarga. Melalui internal keluarga munculnya stressor yang melibatkan seluruh anggota keluarga akan membentuk perubahan dari dalam internalnya. Mengubah kebutuhan-kebutuhan perkembangan yang normal dan berkelanjutan hingga menyeluruh pada perkembangan setiap anggota keluarga. Disamping itu, perubahan yang bersumber dari eksternal yaitu lingkungan masyarakat tentang pola hidup, sistem, dan teori-teori perkembangan keluarga juga akan berpengaruh pada tingkat kualitas hidup keluarga dalam setiap perubahannya.

Dalam teori stres keluarga dijelaskan mengenai sebuah krisis timbul karena sumber-sumber dan strategi adaptif tidak secara efektif mengatasi ancaman-ancaman stressor, sehingga keluarga tidak dapat terampil dalam memecahkan masalah dan keluarga menjadi kurang bermanfaat (Robins, 2001). Bahkan menurut Cox dan Ferguson (1991) menjelaskan bahwa krisis atau stres keluarga dicirikan oleh ketidakstabilan dan kesemerawutan keluarga, pada saat stres muncul biasanya keluarga merasa tidak nyaman dan keluarga biasanya bersifat reseptif terhadap nasehat-nasehat dan informasi.

Oleh karena itu keluarga memerlukan suatu upaya positif untuk beradaptasi dalam memecahkan masalah-masalah yang berhubungan langsung dengan setiap individu keluarga dengan menggunakan strategi koping keluarga, sehingga keluarga akan berhasil dalam menghadapi tuntutan-tuntutan perubahan yang datang dari internal keluarga maupun eksternalnya.

## **Tinjauan Pustaka**

Pengertian stres (cekaman), menurut Haber dan Runyon (1984), adalah konflik yang berupa tekanan eksternal dan internal serta permasalahan lainnya dalam kehidupan. Lazarus dan Folkman (1984) memberikan pengertian stres adalah keadaan atau situasi yang rumit dan dinilai sebagai keadaan yang menekan dan membahayakan individu serta telah melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasinya

Selye (1982) yang dianggap sebagai pelopor penggunaan istilah stres, mendefinisikan stres sebagai respon umum dan tidak spesifik terhadap setiap

tuntutan fisik maupun emosional, baik dari lingkungan (eksternal) maupun dari dalam diri (internal). Robins (2001) mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi dinamik, dalam hal ini seorang individu dihadapkan dengan sebuah peluang yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya. Stres tidak hanya mempunyai nilai negatif, tetapi juga positif. Stres merupakan suatu peluang bila stres itu menawarkan perolehan yang potensial. Stres juga sebagai kendala jika dapat menghambat seseorang mengerjakan apa yang diinginkannya.

Para ahli psikologi seperti Baum, Coyne dan Holroy (Sarafino, 2002), mengelompokkan stres dalam tiga perspektif yaitu stres sebagai stimulus, stres sebagai suatu respon dan stres sebagai suatu proses. Menurut perspektif stres sebagai stimulus, stres terjadi disebabkan oleh lingkungan atau kejadian yang dapat mengancam atau berbahaya, sehingga menimbulkan ketegangan dan perasaan tidak nyaman. Menurut pandangan stres sebagai respon, stres merupakan reaksi/respon individu terhadap kejadian yang tidak menyenangkan. Stres sebagai suatu proses terjadi karena adanya interaksi antara individu dan lingkungan.

Alva (2003) mengklasifikasikan stres menjadi dua jenis, yaitu stres akut (*acute* stres) dan stres kronis (*chronic* stres). Stres akut, yang berjangka waktu tidak lama (*short-item*), adalah reaksi segera terhadap ancaman, yang secara umum diketahui sebagai respons melawan (*fight*) atau menghindari (*flight*). Ancaman tersebut dapat berupa setiap situasi yang dialami, bahkan di bawah sadar, sebagai sesuatu yang berbahaya. Sumber stres akut pada umumnya meliputi keributan, kerumunan, terisolasi, kelaparan, bahaya, infeksi, dan membayangkan suatu ancaman atau mengingat peristiwa yang berbahaya.

Orang yang sering mengalami berbagai situasi yang sifatnya mencekam secara terus menerus dalam waktu yang lama akan mendorong untuk bertindak maka stres menjadi kronis. Sumber stres kronis pada umumnya meliputi peristiwa yang sangat menekan secara terus-menerus, masalah-masalah hubungan jangka panjang, kesepian, dan kekhawatiran akan finansial karena kepala rumah tangga sebagai pencari nafkah menjadi korban bencana. Ini banyak dialami oleh para pengungsi, seperti di tempat penampungan atau barak-barak dalam jangka waktu lama. Mereka berada dalam situasi ketidakpastian terutama dalam kehidupannya di masa mendatang.

Menurut Lazarus dan Cohen (Gatchel, Baum & Krantz, 1989), sumber stres dapat digolongkan menjadi tiga yaitu: Pertama, Perubahan menyeluruh (*cataclymic stressor*). Kejadian yang dapat menimbulkan stres dan terjadi secara tiba-tiba serta dirasakan oleh banyak orang secara bersamaan seperti bencana alam. Kedua, Sumber stres dari pribadi (*personal stressor*). Perubahan yang terjadi dalam kehidupan seseorang turut berpotensi menimbulkan stres, misalnya: pernikahan, perceraian, kematian pasangan, mencari atau kehilangan pekerjaan. Ketiga, Sumber stres dari lingkungan fisik. Kejadian atau keadaan yang berupa ketidaknyamanan dalam keseharian seseorang. Kejadian ini merupakan gangguan kecil tetapi berlangsung terus-menerus, sehingga menjadi masalah yang mengganggu dan menekan emosional, contohnya: lingkungan rumah/kerja yang bising, pencahayaan yang tidak terang dan sebagainya.

## Gejala Stres

Gejala stres mencakup gejala psikis, fisik dan perilaku, misalnya gejala psikis kelelahan mental, diikuti gejala fisik seperti gangguan kulit, dan perubahan perilaku yaitu penurunan kualitas hubungan interpersonal. Menurut Cox dan Ferguson (1991), stres berkembang secara bertahap, tetapi gejala-gejalanya dapat dikenali sejak dini.

Allen (2001) mengidentifikasi gejala-gejala (*symptoms*) orang mengalami stres, baik secara fisik, mental, maupun psikologis. Simtom-simtom tersebut adalah: Pikiran-pikiran menakutkan (*scary-thought*), ada gangguan (*distraction*), pikiran bersaing (*racing mind*), tidak yakin atau ragu-ragu (*uncertainty*), tidak logis (*illogic*), lupa (*forgetfulness*), kecurigaan (*suspicion*), lekas marah (*irritability*), kecemasan (*anxiety*), depresi (*depression*), gusar atau marah-marah (*anger*), kesepian (*lonliness*), rendah diri (*low-self esteem*), gangguan perut (*upset stomach*), kelelahan (*fatigue*), sakit punggung (*backache*), sakit kepala (*headache*), sembelit (*constipation*), diare (*diarrhea*), dada sumpek (*chest tightness*), kebiasaan tidur yang buruk (*poor sleeping habits*), kebiasaan bangun yang buruk (*poor calling habits*), berbicara cepat (*rapid speech*), menggunakan obat-obatan (*drug use*), mengendarai dengan sembrono (*reckless driving*), merokok berlebihan (*excessive smoking*), dan minum (alkohol) berlebihan (*excessive drinking*).

Dari beberapa gejala stres yang telah disampaikan oleh para ahli ada yang telah mengarah kepada *coping* yang tidak efektif (*maladaptif*) seperti kebiasaan tidur yang buruk, kebiasaan bangun yang buruk, berbicara cepat, menggunakan obat-obatan, mengendarai dengan sembrono, merokok berlebihan dan minum alkohol dan obat terlarang.

## Pengukuran Tingkat Stres dengan Metode Holmes dan Rahe

Pada tahun 1967, Dr. Thomas H. Holmes dan Dr. Richard H. Rahe telah mengembangkan alat ukur stres diri yang disebut “*Social Readjusment Rating Scale*” (Tabel 1). Holmes dan Rahe mengkategorikan tingkat stres kedalam empat katagori. Skor kurang dari 150 sebagai stres minor, skor 150-199 tergolong stres ringan, skor 200-299 tergolong stres sedang dan skor di atas 300 tergolong stres mayor/berat. Holmes dan Rahe memperkirakan bahwa 35 persen individu dengan skor di bawah 150 akan mengalami sakit atau kecelakaan dalam dua tahun, 51 persen individu dengan skor antara 150-300 dan mereka dengan skor di atas 300 berpeluang 80% mengalami sakit atau kecelakaan.

**Tabel 1. Penyebab dan tingkat stres menurut metode Holmes dan Rahe**

No	Penyebab Stres	Skor
1	Kematian pasangan	100
2	Perceraian	73
3	Perpisahan perkawinan	65
4	Masuk penjara	63
5	Kematian anggota keluarga	63
6	Luka atau sakit parah	53
7	Perkawinan	50
8	Dipecat dari pekerjaan/kehilangan aset	47
9	Pensiun	45
10	Rekonsiliasi perkawinan	45
11	Perubahan kesehatan atau perilaku anggota keluarga	44
12	Kehamilan	40
13	Masalah seksual	40
14	Memperoleh anggota keluarga baru lewat kelahiran	39
15	Penyesuaian bisnis secara besar-besaran	39
16	Perubahan kondisi keuangan	38
17	Kematian teman dekat	37
18	Perubahan jenis pekerjaan	36
19	Perubahan banyaknya argumen dengan rekan	35
20	Mengambil hipotek baru/pinjaman keuangan	31
21	Penyitaan hipotek atau pinjaman	30
22	Perubahan tanggung jawab	29
23	Anak meninggalkan rumah	29
24	Masalah dengan mertua	29
25	Prestasi individu yang luar biasa	28
26	Rekan mulai/berhenti bekerja	26
27	Mulai atau tamat sekolah	26

No	Penyebab Stres	Skor
28	Perubahan kondisi kehidupan	25
29	Revisi kebiasaan individu	24
30	Masalah dengan pimpinan	23
31	Perubahan jam atau kondisi kerja	20
32	Perubahan tempat tinggal	20
33	Perubahan sekolah	20
34	Perubahan kebiasaan tamasya	19
35	Perubahan aktivitas gereja	19
36	Perubahan aktivitas sosial	18
37	Pembelian besar seperti mobil baru	17
38	Perubahan kebiasaan tidur	16
39	Perubahan pertemuan keluarga	15
40	Perubahan kebiasaan makan	15
41	Ketaatan terhadap Natal atau liburan	12
42	Pelanggaran kecil pada hukum	11

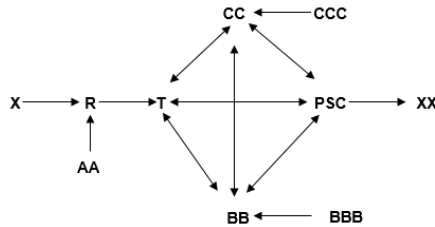
### **Pengukuran Tingkat Stres Metode *Family Inventory of Life***

*Family Inventory Life Efents and Changes* (FILE) mengukur setumpuk peristiwa yang dialami keluarga dan dikembangkan sebagai indeks stres keluarga (McCubbin, Patterson & Wilson, 1979). Versi pertama FILE (McCubbin, Patterson & Wilson, 1979) terdiri dari 171 item yang secara konseptual dikelompokkan menjadi delapan kategori yaitu perkembangan keluarga, pekerjaan, manajemen, kesehatan, keuangan, aktivitas sosial, hukum dan hubungan keluarga luas. Pemilihan item pertanyaan ditentukan oleh perubahan kehidupan individu (Dohrenwend, Krasnoff, Askenasy & Dohrenwend, 1978; Coddington, 1972; Holmes & Rahe, 1967). Selain itu, dimasukkan pula perubahan situasional dan perkembangan yang dialami keluarga pada tahapan yang berbeda pada siklus kehidupan. Item-item tersebut berasal dari pengalaman klinis dan penelitian tentang stres keluarga serta dari literatur tentang stresor yang diidentifikasi selama dekade terakhir.

### **Model Stres Keluarga**

Model ABCX dari McCubbin dan Patterson (1987) merupakan bentuk pengembangan dari teori ABCX-nya Hill. Mengingat teori Hill meliputi variabel-variabel krisis, teori McCubbin dan Patterson menjelaskan perbedaan dalam adaptasi keluarga pasca krisis. Setiap variabel asli (ABCX) diuji kembali dan definisi-definisinya dimodifikasi. Setiap variabel dalam model digambarkan secara ringkas pada Gambar 1.

Gambar 1. Model T ganda ABCX (McCubbin & Patterson, 1980)



Keterangan :

- X = Krisis keluarga/masalah keluarga
- R = Tingkat regeneratif keluarga
- T = Tipologi keluarga
- AA = Setumpuk stresor keluarga
- BB = Sumberdaya *coping* keluarga
- BBB = Dukungan sosial
- CC = Persepsi rumahtangga terhadap stresor
- CCC = Skema keluarga
- XX = Adaptasi Keluarga
- PSC = Penyelesaian masalah keluarga

Dalam Model ABCX T ganda setumpuk stresor keluarga (AA) yaitu beberapa stresor utama, yang bertumpuk menjadi “stresor keluarga”, ini berpengaruh penting dalam tingkat adaptasi keluarga, karena krisis keluarga berkembang dan berubah dalam satu kurun waktu, penumpukan stresor (AA) juga diakibatkan oleh perubahan siklus hidup dan ketegangan yang tidak terselesaikan.

Persepsi keluarga terhadap stresor (CC) pada dasarnya menyangkut penilaian keluarga terhadap stres yang dialami. Penilaian dan adanya tuntutan keluarga, secara sadar atau tidak sadar memunculkan interpretasi dari pengalaman sebelumnya. Untuk memenuhi berbagai tuntutan, keluarga memiliki potensi yaitu sumberdaya dan kemampuan. Dalam model ABCX T ganda, sumberdaya dan kemampuan keluarga terdiri dari sumberdaya pribadi anggota keluarga dan sumber-sumber internal dan sistem keluarga (faktor BBB) mencakup semua karakteristik, kompetensi dan makna personal termasuk pendidikan, kesehatan,

karakteristik kepribadian dan dukungan masyarakat yang merupakan lembaga di luar keluarga yang dapat diakses untuk memenuhi tuntutan keluarga.

Dalam model ABCX T ganda, faktor tipologi keluarga menjadi suatu hal penting karena tipologi keluarga (faktor T) merupakan suatu kekuatan yang dapat mempengaruhi bagaimana penyesuaian dan adaptasi keluarga dilakukan, karena keluarga memegang teguh kepercayaan atau asumsi-asumsi yang disebut skema keluarga yakni hubungan satu sama lain dan hubungan keluarga dengan masyarakat dan sistem. Untuk mengatasi berbagai stresor dan krisis, keluarga melakukan *coping* adaptif (PSC). Dalam proses *coping* keluarga mengalokasikan sumberdaya dan kemampuan semua anggota keluarganya untuk memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapi keluarga.

Adaptasi Keluarga (XX) dalam model ABCX Ganda terdiri dari tiga tingkat analisis yaitu anggota keluarga (individu), unit keluarga dan komunitas. Masing-masing unit ini memiliki tuntutan dan kemampuan. Adaptasi keluarga dicapai lewat hubungan timbal balik, tuntutan dari satu unit keluarga dipenuhi lewat kemampuan dari yang lain, untuk mencapai suatu keseimbangan secara simultan pada dua tingkat interaksi primer antara individu dan sistem keluarga dan antara sistem keluarga dengan komunitas diperlukan adanya adaptasi keluarga. Adaptasi keluarga (faktor XX) merupakan *outcome* dari upaya keluarga untuk mencapai tingkatan baru dari keseimbangan dan penyesuaian setelah krisis keluarga.

## **Kesimpulan**

Dalam teori stres keluarga dijelaskan mengenai sebuah krisis timbul karena sumber-sumber dan strategi adaptif tidak secara efektif mengatasi ancaman-ancaman stresor, sehingga keluarga tidak dapat terampil dalam memecahkan masalah dan keluarga menjadi kurang bermanfaat (Robins, 2001). Gejala stres mencakup gejala psikis, fisik dan perilaku, misalnya gejala psikis kelelahan mental, diikuti gejala fisik seperti gangguan kulit, dan perubahan perilaku yaitu penurunan kualitas hubungan interpersonal. Oleh karena itu keluarga memerlukan suatu upaya positif untuk beradaptasi dalam memecahkan masalah-masalah yang berhubungan langsung dengan setiap individu keluarga dengan menggunakan strategi koping keluarga, sehingga keluarga akan berhasil dalam menghadapi tuntutan-tuntutan perubahan yang datang dari internal keluarga maupun eksternalnya.



---

## Referensi

- Allen, T. 2001. *“Job Stress, the Individual, and the Organization.”* .
- Alva, I. 2003. Stres. [.com/article/ stres.htm](http://.com/article/stres.htm).
- Atwater, E. 1983. *Psychology of Adjustment. (2<sup>nd</sup> ed)* New Jersey: Prentice-Hall., Englewood Cliffs.
- Coddington, R. D. 1972. *“The significance of life events as an etiologic factor in the diseases of children II : A study of the normal population”*. Journal of Psychosomatic Research, 16, 205-213.
- Cox, T dan E. Ferguson. 1991. *“Individual Differences, Stress and Coping” dalam Personality and Stres : Individual Differences in the Stres Process*. Diedit oleh C. L Cooper dan R. Payne. England : John Wiley & Son.
- Dohrenwend, B.S., L. Krasnoff., ASR. Askenasy., BP. Dohrenwend. 1978. *Exemplification of a method of scaling life events : the PERI life events scale*. Journal of Health dan Social Behaviour, 19, 205-229.
- Friedman, 1998. Keperawatan Keluarga. Jakarta : EGC.
- Gatchel, R.J., A. Baum dan DS. Krantz. 1989. *“An Introduction to Health Psychology “ (2<sup>nd</sup> ed)*. New York : Mc Graw Hill, Inc.
- Haber, A dan R.P. Runyon. 1984. *Psychology of Adjustment*. Ilionis : The Dorsey Press Homewood.
- Holmes, T.H dan R. Rahe. 1967. *“The social readjusment rating scale”*. Journal of Psychosomatic Reserach, 11, 213-218.
- Lazarus, R.S dan S. Folkman. 1984. *Stres, Appraisal, and Coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Lazarus, R.S. 1976. *“Pattern of Adjustment (2<sup>nd</sup> ed)”*. Kogakhusa : McGraw-Hill, Inc.
- McCubbin, H.I dan J.M. Patterson. 1987. *Family Inventory of Live Events and Changes. Dalam Family Assessment Inventories for Research and Practice*. McCubbin HI, Thompson AI. Wisconsin-Madison : The University of Wisconsin-Madison.
- McCubbin, HI., JM. Patterson dan L. Wilson. 1979. *CHIP-Coping health inventory for parents : An assessment of parental coping patterns in the care of the chronically ill child*. Journal of marriage and the Family, 45, 359-370.
- Robins, S.P. 2001. *Organizational Behavior (9<sup>th</sup> Ed)*. New Jersey : Prentice Hall International.
- Sarafino, E. 2002. *“Health Psychology”*. England: John Willey and Sons.
- Selye, H. 1982. *Guide to Stres*. Volume 3. New York.