

## PENGARUH MANAJEMEN STRES TERHADAP KETAHANAN KELUARGA

Diah Ismiati <sup>1,a)</sup>, Uswatun Hasanah <sup>1,b)</sup>, Melly Prabawati <sup>2,c)</sup>

<sup>a)</sup>[diahdesember@gmail.com](mailto:diahdesember@gmail.com) , <sup>b)</sup>[us\\_nina@yahoo.com](mailto:us_nina@yahoo.com)

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga

<sup>2</sup>Program studi Tata Busana

Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta

Jln. Rawamangun Muka, Jakarta Timur. 13220

---

### Abstrak

Setiap keluarga pasti memiliki masalah yang harus dihadapi, namun masalah tersebut haruslah dapat diatasi atau dicari solusinya dengan cara sebaik-baiknya agar terciptanya ketahanan keluarga. Keluarga harus memiliki kekuatan untuk dapat merubah setiap tekanan- tekanan yang menyebabkan timbulnya stres negatif menjadi stres positif yaitu dengan cara manajemen stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh manajemen stres terhadap ketahanan keluarga di Kelurahan Citayam Kecamatan Tajur Halang Kabupaten Bogor terhitung dari bulan Januari sampai bulan Juni 2016. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan pendekatan korelasi bivariat, yaitu penelitian yang dirancang untuk menentukan hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi. Populasi penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang berada di Kelurahan Citayam Kecamatan Tajur Halang Kabupaten Bogor dengan rentang usia 20-45 tahun. Sampel penelitian berjumlah 142 responden. Data pengujian hipotesis menggunakan analisis parametrik yaitu uji *Pearson Product Moment*. Hasil perhitungan koefisien korelasi *Pearson Product Moment* menghasilkan  $r_{xy} = 0,814$  dan uji signifikan korelasi menghasilkan  $t_{hitung} = 16,619$   $t_{tabel} = 1,977$  ( $\alpha = 0,05$ ;  $dk = 140$ ). Hal ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara manajemen stres terhadap ketahanan keluarga. Hasil perhitungan uji koefisien determinasi menjabarkan bahwa manajemen stres berpengaruh sebesar 44% terhadap ketahanan keluarga, dan sisanya 56% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

**Kata Kunci:** Manajemen stres, ketahanan keluarga, ibu rumah tangga

### *The Effect of Stress Management Against Family Resilience*

#### **Abstract**

*Every family must have a problem that must be faced, but these problems must be overcome or find the solution with the best possible way for the creation of family resilience. Families should have the power to change any pressures that cause negative stress into positive stress that is by management stress. The purpose of this study was to determine and analyze the effect of stress management on family resilience in the Village District of Tajur Citayam Halang Bogor Regency commencing from January to June 2016. This research is quantitative research with survey method and approach bivariate correlations, the research was designed to determine the relationship of different variables in a population. The study population was a housewife located in the Village District of Tajur Citayam Halang Bogor District with an age range 20-45 years. These samples included 142 respondents. Hypothesis testing data using parametric analysis that is Pearson Product Moment test. The result of the calculation of Pearson Correlation of Product*

Moment coefficient  $r_{xy} = 0.814$  and generate significant correlation  $T_{test} = 16.619$   $T_{table} = 1.977$  ( $\alpha = 0.05$ ;  $df = 140$ ). This is explained that there is a positive and significant relationship between stress management to family resilience. The calculation result of the coefficient determination outlined that stress management had influence by 44% against the resilience of families, and the remaining 56% is influenced by other variables not examined.

**Keywords:** stress management, family resilience, housewife

---

## PENDAHULUAN

Ketahanan keluarga merupakan prediktor utama yang perlu dijaga. Keluarga dengan ketahanan yang baik tentu menjadi impian bagi setiap keluarga karena dengan begitu kesejahteraan dan keharmonisan keluarga akan terwujud. Menurut Puspitawati (2015:11) Istilah ketahanan keluarga lebih menunjukkan suatu kekuatan baik darisisi input, proses, maupun *output/outcome* bahkan dampak dari *output/outcome* yang disarankan manfaatnya bagi keluarga serta kekuatan daya juang keluarga (*coping strategies*) dalam menyesuaikan dengan lingkungan disekitarnya.

Ketahanan keluarga merupakan suatu kekuatan dalam menjamin kehidupan keluarga menjadi lebih baik. Ketahanan keluarga merupakan kondisi dinamik suatu keluarga yang menjamin keuletan dan ketangguhan, serta mengandung kemampuan fisik material dan psikis mental spiritual guna hidup mandiri, dan mengembangkan diri dan keluarganya untuk hidup harmonis dan meningkatkan kesejahteraan lahir dan batin (BKKBN, 1992). Ketahanan keluarga tidak hanya menjamin kesejahteraan lahir dan batin pada salah satu individu, melainkan seluruh atau masing-masing anggota keluarga.

Tingkat kesejahteraan di Indonesia masih tergolong rendah. Tahun 2015, *Leganum Institute*, lembaga survei kesejahteraan negara- negara di dunia menempatkan Indonesia pada peringkat ke-69 dari 142 negara (Liputan6.info: 2016). Masalah tersebut tentu menjadi beban pekerjaan rumah yang besar bagi pemerintah melihat jumlah penduduk indonesia yang sangat besar. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2010) Provinsi Jawa Barat menjadi urutan pertama jumlah terbesar di Indonesia dengan jumlah 43.053.732 Jiwa yang distribusi terbesarnya berada di Kabupaten Bogor yaitu 11,08% atau 4.966.621 jiwa dengan jumlah 1.349.533 KK yang dalam konteks pembangunan jumlah penduduk yang besar ini bisa berdampak pada dua sisi mata uang yakni peluang dan beban.

Keluarga merupakan penentu kualitas suatu bangsa dan negara. Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat, jika kesejahteraan keluarga tercapai tentu akan menjadi masyarakat yang sejahtera pula. Bangsa yang besar juga dapat terlihat dari kesejahteraan keluarga di negara tersebut.

Permasalahannya adalah dalam membesarkan sebuah keluarga serta menjaga keharmonisan dan ketahanan keluarga memang tidak mudah. Di era globalisasi saat ini kehidupan sebuah keluarga tidak pernah terlepas dari berbagai macam masalah serta sumber konflik lainnya, banyak hal bisa menjadi sumber masalah atau konflik dan menyebabkan timbulnya stres dalam keluarga. Masalah yang seharusnya tidak diributkan pun bisa menjadi persoalan besar yang tak kunjung selesai. Dampaknya tentu buruk terhadap keluarga terutama dalam ketahanan keluarga apabila keluarga tersebut mengalami stres yang berat terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Permasalahan dalam keluarga yang menyebabkan timbulnya stres seperti halnya masalah ekonomi, perkawinan, kesehatan, pengasuhan anak, kehilangan pekerjaan dan kematian.

Pasangan suami isteri yang mengalami persoalan atau masalah masih rendah dalam teknik manajemen stres sehingga sulit mengendalikan emosional. Mereka cenderung mencari pelampiasan dari masalah tersebut bukan mencari solusi misalnya, selingkuh (mencari kesenangan dengan pasangan lain), meninggalkan rumah, bertengkar dihadapan anak, memukul salah satu pasangan, hingga ada yang berujung dengan perceraian.

Oleh karena itu masalah dalam keluarga tidak dapat dianggap ringan atau malah diabaikan begitu saja. Keluarga yang dihadapkan dengan masalah haruslah dapat mengatasi atau mencari solusi masalah dengan cara sebaik-baiknya. Keluarga harus memiliki kekuatan untuk dapat merubah setiap tekanan- tekanan yang menyebabkan timbulnya stres negatif menjadi stres positif yaitu dengan cara manajemen stres. Hal tersebut dikarenakan keluarga yang dapat mengatasi masalah dengan baik tanpa stres berlebihan, tentunya keharmonisan dan ketahanan keluarga akan tetap terjaga baik.

Kasus-kasus dalam keluarga pun meningkat akibat dampak dari masalah-masalah yang menjadi sumber stres yang tidak dapat di atasi dengan baik. Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan data Komnas Perempuan, pada tahun 2012 sedikitnya ada 8.315 kasus dalam setahun. Jumlah itu mengalami peningkatan di tahun 2013 yang mencapai 11.719 kasus atau naik 3.404 dari tahun sebelumnya (Sindonews: 2014). Selanjutnya kasus yang tak pernah hilang beritanya yaitu perceraian. Tahun 2009: cerai 216.286 kejadian; Tahun 2010: cerai 285.184 kejadian; Tahun 2011: cerai 258.119 kejadian; Tahun 2012: cerai 372.577 kejadian; Tahun 2013: cerai 324.527 kejadian berdasarkan data Kementerian Agama RI, disampaikan oleh Kepala subdit Kepenghuluan. Sebagai sampel yaitu diambil di dua tahun terakhir di 2012 dan 2013. Jika diambil tengahnya, angka perceraian di dua tahun itu sekitar 350.000 kasus. Berarti dalam satu hari rata-rata 959 kasus perceraian, atau 40 perceraian setiap jam (Kompasiana: 2015). Perceraian di Kabupaten Bogor sendiri berdasarkan data Pengadilan Agama Cibinong, tahun 2010 sebanyak 353 kasus dan meningkat pada tahun 2015 sebesar 880 kasus perceraian terjadi yang keduanya disebabkan oleh KDRT dan perselingkuhan. Penyebab terjadinya perceraian akibat faktor ketidakharmonisan, tidak ada tanggung jawab, dan masalah ekonomi. Indonesia merupakan salah satu Negara dengan tingkat perceraian yang cukup tinggi. Perceraian semakin menjadi *trend* dan mengalami peningkatan tiap tahunnya.

Masalah diatas merupakan dampak negatif yang ditimbulkan akibat manajemen stres yang tidak baik dalam sebuah keluarga ketika menghadapi dan mengelola masalah yang menyebabkan stres dalam keluarga. Meningkatnya kasus atau masalah yang sangat serius pada keluarga. Secara kasar, satu dari empat perkawinan berakhir dengan perceraian yang sering kali disebabkan oleh kegagalan anggota keluarga dalam menyelesaikan konflik atau masalah keluarga. Banyak sekali anggota keluarga yang mengalami stres fisik dan kesehatan mental akibat dari konflik keluarga ini.

Faktor yang mempengaruhi ketahanan keluarga salah satunya adalah manajemen stres dimana merupakan sebuah kekuatan atau cara sebuah keluarga dalam mengelola atau mengatasi masalah-masalah dalam keluarga yang menyebabkan timbulnya stres. Stres negatif yang dihadapi sebuah keluarga dapat berubah menjadi stres positif apabila diatasi dengan manajemen stres yang baik yang dilakukan oleh keluarga tersebut. Manajemen stres adalah kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang, dan kejadian- kejadian yang ada memberi tuntutan yang berlebihan. Stres bisa dikelola sehingga justru mendatangkan nilai positif bagi seseorang (Mudjaddid dalam Manajemen stres.com: 2016).

Manajemen stres diperlukan karena stres tidak selalu datang dengan situasi yang buruk karena terkadang situasi yang baik seperti bertambahnya jumlah anak juga dapat menimbulkan stres. Dengan manajemen stres baik, suatu keluarga dapat mencegah stres, menghadapi stres, serta memelihara stres dalam setiap ketegangan, gesekan, dalam keluarga sehingga tercapai ketahanan keluarga yang baik. Sebaliknya keluarga dengan manajemen stres yang rendah lebih suka mengabaikan stres yang dialaminya dan mencari cara lain dalam pelampiasan stres dari pada berusaha menangani stres. Anggota keluarga yang dalam hal ini adalah orang dewasa (orang tua) dengan manajemen stres rendah akan mengakibatkan ketahanan dalam keluarganya terganggu. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: **“Apakah terdapat pengaruh manajemen stres terhadap ketahanan keluarga?”**.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan pendekatan korelasi bivariat, yaitu penelitian yang dirancang untuk menentukan hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi. Populasi penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang berada di Kelurahan Citayam Kecamatan Tajur Halang Kabupaten Bogor dengan rentang usia 20-45 tahun. Sampel penelitian berjumlah 142 responden. Data pengujian hipotesis menggunakan analisis parametrik yaitu uji *Pearson Product Moment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menggambarkan bahwa nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,814$  dan  $t_{hitung} = 16,619$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 1,977$  yang berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara manajemen stres terhadap ketahanan keluarga. Pengaruh yang signifikan ini sejalan dengan pernyataan bahwa "*Stress management is what one does with resources both from inside the family and through the community. It is the action the family takes to remove the stressor, live with hardship, or develop new resources in response to crisis*" (Clemson, 2009: 2). Dalam arti bebas berarti manajemen stres merupakan apa yang dilakukan bersama sumber daya baik dari dalam keluarga maupun masyarakat. Tindakan ini diperlukan keluarga untuk menghilangkan stres, masa-masa kesulitan, atau membangun sumber daya dalam menghadapi krisis atau masalah. Hal tersebut menegaskan bahwa manajemen stres yang dilakukan dalam keluarga bersama sumber daya dalam keluarga dapat membantu dalam mengatasi masalah keluarga dan mempertahankan ketahanan keluarga. Selain itu Sunarti dalam Puspitawati (2015:12) memaknai ketahanan keluarga yaitu menyangkut kemampuan keluarga dalam mengelola masalah yang dihadapinya berdasarkan sumberdaya yang dimiliki untuk memenuhi kebutuhan keluarganya; diukur dengan pendekatan sistem yang meliputi komponen input (sumberdaya fisik dan non fisik), proses (manajemen keluarga, masalah keluarga, mekanisme penanggulangan) dan *output* (terpenuhinya kebutuhan fisik dan psikososial). Keluarga haruslah dapat memanfaatkan potensi dari sumberdaya keluarga yang dimiliki untuk dapat menghasilkan *output* tercapainya tujuan keluarga yaitu kesejahteraan keluarga. Dipertegas oleh Puspitawati (2012: 9) yang menyatakan bahwa, keluarga yang mengalami masalah atau hubungan antar keluarga bermasalah apabila manajemen stres dalam keluarga tidak baik maka mengakibatkan perkawinan tidak harmonis, keluarga konflik dan ketahanan keluarga terganggu serta tidak sejahtera.

Masalah atau sumber stres dalam keluarga sangat mengganggu dan mempengaruhi kebahagiaan atau kesejahteraan seluruh anggota keluarga. Dipertegas oleh Worthington dalam Sunarti (2005: 2) menyatakan bahwa stres 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. Dalam hal ini maka stres dalam keluarga sangat penting untuk diperhatikan dan tidak boleh diabaikan. Stres dalam keluarga merupakan salah satu bagian yang dikhawatirkan dan perlu diyakini keberadaannya. Franklin dalam Clemson Extension (2009: 1) menjelaskan terdapat dua hal yang menjadi ketakutan pada diri seseorang didunia ini hal tersebut adalah kematian dan pajak/hutang, namun ada satu hal yang perlu diingat dan menjadi poin ketiga yaitu stres dalam keluarga dimana melibatkan perubahan. Stres dalam keluarga yang terjadi yaitu masalah anak, pasangan orang tua, hal tersebut yang sering terjadi dan masih dianggap lebih baik atau dapat diatasi. Masalah stres keluarga yang dianggap berat adalah masalah kesehatan dan kematian, dimana seluruh anggota keluarga dituntut untuk dapat menyelaikan masalah tersebut dan tetap mempertahankan keluarganya. Masalah tersebut tentu membawa perasaan sakit hati, marah, frustrasi dan depresi pada anggota keluarga.

Manajemen stres yang baik akan menghasilkan *output* ketahanan keluarga yang baik pula karena berdasarkan salah satu komponen yaitu ketahanan psikologis, dimana akan terwujud

apabila keluarga mampu menanggulangi masalah non fisik, pengendalian emosi secara positif, konsep diri positif, dan kepedulian suami terhadap isteri. Anggota keluarga juga saling bekerja sama untuk dapat mewujudkan kesejahteraan dan ketahanan keluarga. Sesuai dengan UU No 52 tahun 2009, Bahwa pembangunan keluarga bertujuan untuk meningkatkan kualitas keluarga agar dapat timbul rasa aman, tenteram dan harapan masa depan yang lebih baik dalam mewujudkan kesejahteraan lahir dan kebahagiaan batin.

Besarnya sumbangan manajemen stres terhadap ketahanan keluarga sebesar 44%, sehingga semakin baik manajemen stres yang dilakukan maka semakin baik pula ketahanan keluarga demikian sebaliknya semakin buruk manajemen stres yang dilakukan maka semakin buruk pula ketahanan keluarga yang dimiliki. Baik dan tidak baiknya ketahanan keluarga juga ditentukan oleh hubungan anggota dalam keluarga selama masa kesulitan atau krisis. Seperti yang dikemukakan oleh Moore, dkk (2002: 1) bahwa ketahanan keluarga sebagai seperangkat hubungan dan proses yang mendukung dan melindungi keluarga dan anggota keluarga, terutama selama masa kesulitan dan perubahan. Ketahanan keluarga membantu untuk mempertahankan kohesi keluarga sementara juga mendukung pembangunan dan kesejahteraan masing-masing anggota keluarga.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa manajemen stres berperan dalam ketahanan keluarga. Walaupun dalam menerapkan manajemen stres pada diri individu maupun sumber daya keluarga tidak mudah dan masih banyak keluarga yang tidak dapat mengatasi atau melewati permasalahan dengan baik seperti memilih bercerai atau KDRT. Oleh sebab itu seluruh anggota keluarga harus saling mengingatkan dan menyadari pentingnya manajemen stres untuk dapat mewujudkan kesejahteraan dan ketahanan keluarga yang baik. Anggota keluarga bekerjasama dengan baik serta menjalankan fungsi dan peran dalam keluarga untuk mencapai kesejahteraan yang diharapkan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Manajemen stres keluarga di Kelurahan Citayam masuk dalam kategori kurang baik, maka hal ini perlu lah ditingkatkan pada setiap dimensi-dimensi yang ada. Variabel manajemen stres memiliki empat dimensi yaitu strategi fisik, strategi emosional, strategi kognitif, dan strategi sosial, dari empat dimensi tersebut yang memiliki rata-rata hitung skor terbesar adalah dimensi strategi sosial yang memiliki indikator yaitu memiliki rekan- rekan atau kolega yang dipercaya dengan perolehan sebesar 66% dan masuk dalam kategori baik atau dapat dikatakan bahwa hubungan sosial keluarga di Kelurahan Citayam berperilaku baik. Dimensi dengan skor terendah yakni strategi fisik yang memiliki indikator yaitu melakukan aktivitas olahraga masuk dalam kategori tidak baik yakni sebesar 41% atau dapat dikatakan tidak baiknya keluarga dalam melakukan aktivitas fisik dengan olahraga sebagai cara menenangkan diri dan mengatasi stres dalam keluarga.

Ketahanan keluarga di Kelurahan Citayam masuk dalam kategori tinggi. Maka hal ini harus mampu dipertahankan dan ditingkatkan pada dimensi yang masih rendah. Variabel ketahanan keluarga memiliki dua dimensi yaitu ketahanan fisik dan ketahanan sosial. Dimensi ketahanan sosial memiliki rata-rata hitung skor terbesar dengan perolehan 66% atau dapat dikatakan bahwa ketahanan sosial keluarga di Kelurahan Citayam tinggi. Dimensi ketahanan sosial memiliki empat indikator yakni berorientasi pada nilai agama, menjalin komunikasi yang efektif antara seluruh anggota keluarga, memiliki komitmen yang tinggi dala keluarga, dan memelihara hubungan sosial. Dimensi dengan skor terendah yakni dimensi ketahanan fisik dengan skor 60% yang masuk dalam kategori rendah. Dimensi ketahanan fisik terdiri dari tiga indikator, yakni memperoleh sumber daya ekonomi, memperoleh pendapatan perkapita melebihi kebutuhan fisik minimum, mengupayakan terbebas dari masalah ekonomi. Hal ini menandakan bahwa ketahanan fisik atau yang berkenaan pada kebutuhan ekonomi keluarga belum sepenuhnya terpenuhi/tercukupi.

Manajemen stres berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap ketahanan keluarga di Kelurahan Citayam Kecamatan Tajur Halang Kabupaten Bogor dengan tingkat hubungan kategori tinggi. Variabel X berkorelasi secara positif dengan variabel Y yang menjelaskan bahwa semakin baik manajemen stres yang dilakukan, maka semakin baik pula ketahanan keluarga yang dimiliki. Hasil perhitungan uji analisis statistik menjabarkan bahwa manajemen stres berpengaruh sebesar 44% terhadap ketahanan keluarga, dan sisanya 56% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

#### DAFTAR PUSTAKA

- \_\_\_\_\_. (t.th). *Masalah Keluarga dan Mekanisme penanggulangannya*. Fakultas Pertanian.
- \_\_\_\_\_. 2001. *Ketahanan Keluarga dan Pengaruhnya Terhadap Kualitas Kehamilan* [disertasi]. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor
- \_\_\_\_\_. 2013. *Ekologi Keluarga, Kosep dan Lingkungan*. Kampus IPB Taman Kencana Bogor: PT. Penerbit IPB Press
- \_\_\_\_\_. 2015. *Pengertian Kesejahteraan dan Ketahanan Keluarga*. Bogor: IPB Press
- Sunarti, E, dkk. 2005. *Ketahanan Keluarga, Manajemen Stres, Serta Pemenuhan Fungsi Ekonomi, dan Fungsi Sosialisasi Keluarga Korban Kerusakan Aceh*. Vol 29. No. 1. Hal. 44-49. 2005
- Clemson Extension. 2009. *From Family Stress to Family Strengths*. Clemson University Cooperating with U.S. Departement of Agriculture and South Carolina Couties.
- Moore, Anderson, K, Chalk, Rosemary, Scarpa, Juliet, Vandivere, S. 2002. *Family Strengths: Often Overlooked, But Real*. 4301, Connecticut Aveneue, NW, Suite 100.
- Puspitawati, H. 2012. *Gender dan Keluarga: Konsep dan Realita di Indonesia*. PT IPB Press. Bogor.
- Wade, C., Tavis, C. 2007. *Psychology, 9<sup>th</sup> Ed*. Bahasa Indonesia language. Penerbit Erlangga. Jakarta.