

PENGELOLAAN STRES PADA KELUARGA KORBAN BENCANA LONGSOR DI KABUPATEN BOGOR

Euis Sunarti^{1*)}, Junita Sari Syahrini¹

¹ Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor,
Bogor 16680, Indonesia

^{*)}E-mail: euisnm@gmail.com

Abstrak

Fokus penelitian ini adalah untuk menganalisis pengelolaan stres keluarga korban bencana longsor di Desa Banyuwangi, Kabupaten Bogor. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dan melibatkan 100 keluarga yang menjadi korban bencana longsor di Desa Banyuwangi sebagai contoh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres yang memberikan dampak terbesar pada kehidupan keluarga adalah ketegangan dalam keluarga dan masalah keuangan/bisnis keluarga. Uji korelasi menunjukkan semakin tinggi masalah keuangan dan bisnis keluarga serta masalah pekerjaan keluarga, semakin rendah ketangguhan keluarga dan semakin tinggi tingkat stres keluarga. Sementara itu, semakin tinggi ketegangan pasangan suami istri, semakin rendah tingkat pertalian keluarga dan semakin tinggi tingkat stres keluarga. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi tingkat pertalian keluarga dan strategi koping keluarga. Uji regresi menunjukkan bahwa stres pada keluarga korban longsor dipengaruhi oleh sumber stres, ketangguhan keluarga, dan strategi koping fokus pada masalah.

Family Stress Management of Landslide's Victims in Bogor District

Abstract

This research focused to analyze family stress management of landslide's victims of Banyuwangi village, Bogor District. This research used cross-sectional design, involved 100 families who became the victims of Banyuwangi village's landslides as samples. Results showed that stressors which gave the greatest impact on family life were intrafamily and finances/business strains. The correlation test showed the higher the level of finances and business strains, work transitions and strains, the lower the level of family hardiness and the higher the level of family stress. Meanwhile, the higher the level of marital strains, the lower the level of family coherence and the higher the level of family stress. The higher the level of family social support, then the higher the level of family coherence and family coping strategy. The regression test indicated that family stress of landslide's victim was influenced by stressor, family hardiness, and coping strategy focused on problem.

Keywords: coping resource, coping strategy, family coherence, family hardiness

PENDAHULUAN

Wilayah Jawa Barat merupakan wilayah paling rentan banjir dan longsor di Indonesia. Kontur tanah yang rawan longsor dan hujan lebat pula yang mengakibatkan bencana longsor di Desa Banyuwangi, Kecamatan Cigudek, Kabupaten Bogor Barat pada 4 Maret 2010. Bencana longsor menimbulkan kepanikan warga setempat.

Menurut UU Nomor 24 tahun 2007, bencana diartikan sebagai peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam dan/atau faktor nonalam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan,

kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Bencana yang terjadi mempengaruhi segala aspek dan lapisan kehidupan keluarga.

Model krisis keluarga (model *T-Double ABCX*) yang dibangun oleh McCubbin dan Thompson (1988) juga menjelaskan bahwa stres berkaitan dengan sumber stres, tipologi keluarga, sumber daya koping keluarga, dan strategi koping keluarga. Stres dianggap sebagai tekanan dan ketegangan yang mempengaruhi individu dalam kehidupannya (Gunarsa & Gunarsa, 2000). Stres terjadi jika individu dihadapkan pada peristiwa yang dirasakan dapat mengancam kesehatan fisik dan psikologinya. Sumber stress keluarga dapat bersifat interpersonal (di dalam atau di luar keluarga), lingkungan, ekonomi, maupun peristiwa atau pengalaman sosial budaya (Jones, 2003)

Model krisis keluarga T-Double ABCX mendefinisikan tipologi keluarga sebagai kumpulan dasar atribut terkait sistem keluarga yang mengkaraktirikan dan menjelaskan cara sistem keluarga bernilai, berjalan, dan/atau berperilaku secara khas. Jenis tipologi keluarga yang terdapat dalam model adalah tipologi keluarga regeneratif (*regenerative family typology*). Tipologi keluarga regeneratif menunjukkan dua dimensi kekuatan yang dimiliki keluarga yaitu ketangguhan keluarga (*family hardiness*) dan pertalian keluarga (*family coherence*).

Dimensi *family hardiness* menunjukkan ketangguhan dan kekuatan keluarga yang meliputi perasaan yang kuat sebagai sebuah keluarga dalam mengontrol peristiwa dan kesulitan hidup, memandang kehidupan begitu berarti, mengutamakan keterlibatan dalam aktivitas keluarga, memiliki komitmen untuk belajar, dan mengeksplorasi tantangan dan pengalaman baru. Menurut Clark (2002), *hardiness* berhubungan dengan hasil yang lebih baik dalam situasi stres. Sementara itu, dimensi *family coherence* merupakan hal mendasar dalam melakukan strategi koping dan dipakai dalam manajemen permasalahan keluarga. Dimensi ini dioperasionalkan sebagai penerimaan terhadap tekanan yang menimpa keluarga, loyalitas, kebanggaan, keyakinan, kepercayaan, ke-hormatan, perhatian, dan berbagi nilai dalam kondisi keluarga yang tegang. Rasa *coherence* yang tinggi akan membuat keluarga lebih efektif melakukan strategi koping dan memperoleh manfaat lebih melalui strategi yang digunakan (Cohen & Dekel, 2000).

Stres juga berkaitan dengan sumber daya koping keluarga. Sumber daya koping keluarga mengacu kepada kekuatan atau adaptasi yang berperan dalam menghadapi perubahan, menahan dampak sumber stres atau perubahan dalam kehidupan keluarga dan menggerakkan adaptasi (McCubbin & Thompson, 1988). Armstrong, Bernie, dan Ungar (2005) menyatakan sumber daya koping yang tersedia dapat digunakan individu dalam menghadapi stres. Ketersediaan sumber daya koping membuat individu lebih tahan terhadap berbagai efek stres yang merugikan. Di sisi lain, ketiadaan sumber daya koping dapat membuat individu lebih rentan terhadap stres.

Stres juga berkaitan dengan strategi koping. Anna dan Sami (2009) memberi makna strategi koping sebagai usaha perubahan kognitif dan perilaku individu secara terus menerus untuk mengelola tuntutan eksternal

atau internal spesifik yang dinilai berat atau melebihi sumber daya individu. Strategi koping yang dilakukan individu oleh Lazarus dan Folkman (1984), diacu dalam Atkinson *et al.* (1999) terdiri atas strategi terfokus masalah dan strategi terfokus emosi. Strategi koping keluarga ini penting bagi keberhasilan keluarga dalam menangani stres.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis pengelolaan stres keluarga korban bencana longsor. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sumber stres, tipologi keluarga regeneratif (*family hardiness* dan *family coherence*), sumber daya koping keluarga (karakteristik keluarga dan dukungan sosial), strategi koping, dan tingkat stres keluarga korban bencana longsor; menganalisis hubungan antarvariabel penelitian; dan menganalisis pengaruh sumber stress, tipologi keluarga regeneratif, dan strategi koping terhadap tingkat stres.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, dilakukan di Desa Banyuwangi, Kecamatan Cigudeg, Kabupaten Bogor yang pernah ditimpa bencana longsor. Penelitian dilakukan mulai dari Juni hingga September 2010 dengan waktu pengambilan data 60 hari setelah kejadian longsor.

Keluarga yang menjadi contoh dalam penelitian ini adalah keluarga di RW 10 dan RW 11, Desa Banyuwangi, Kecamatan Cigudeg, Kabupaten Bogor dengan populasi sebesar 264 kepala keluarga yang memenuhi kriteria yaitu keluarga korban bencana yang terdiri atas ayah, ibu, dan anak atau ibu dan anak serta bersedia untuk dijadikan keluarga contoh. Responden penelitian ini adalah ibu rumah tangga. Jumlah minimal keluarga contoh yang diambil berdasarkan rumus Slovin adalah sebanyak 100 keluarga contoh dan penarikan keluarga contoh dilakukan secara *simple random sampling*.

Data primer yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi sumber stres, tipologi keluarga regeneratif (*family hardiness* dan *family coherence*), sumber daya koping keluarga (karakteristik keluarga dan dukungan sosial), strategi koping, dan tingkat stres keluarga korban bencana longsor. Data tersebut diperoleh melalui wawancara dengan alat bantu kuesioner terstruktur.

Perubahan-perubahan yang terjadi dalam keluarga pascalongsor dapat menjadi sumber stres yaitu pemicu awal aktifnya proses stres pada keluarga. Penelitian ini mengukur enam sumber stres yang dikembangkan oleh McCubbin dan Thompson (1988) dalam *Family Inventory Life Events and Changes* (FILE), yakni ketegangan dalam keluarga, ketegangan pasangan suami-istri, masalah keuangan dan bisnis, perubahan dan masalah pekerjaan keluarga, masalah penyakit dan perawatan keluarga, dan kehilangan anggota keluarga. Instrumen FILE memiliki bobot dampak stres yang berbeda untuk setiap pertanyaan. Bobot yang diperoleh dijumlahkan per dimensi sumber stres. Selanjutnya berdasarkan interval kelas, skor masing-masing dimensi dikategorikan dalam tiga kategori yaitu rendah (skor minimum $\leq x \leq$ (skor minimum + interval kelas)), sedang ((skor minimum + interval kelas) $\leq x \leq$ (skor minimum + 2 kali interval kelas)), dan tinggi ($x >$ skor minimum + 2 kali interval kelas).

Tipologi keluarga regeneratif terdiri atas dua dimensi kekuatan, yaitu *hardiness* dan *coherence* (McCubbin & Thompson, 1988). Tipologi keluarga regeneratif ini diukur dengan menggunakan 20 pernyataan, terdiri atas sepuluh pernyataan untuk mengukur *family hardiness* dan sepuluh pernyataan untuk mengukur *family coherence*. Tipologi keluarga regeneratif dikategorikan dalam dua kategori yaitu rendah (skor minimum $\leq x \leq$ skor minimum + interval kelas) dan tinggi ($x >$ skor minimum + 2 kali interval kelas).

Sumber daya koping keluarga meliputi karakteristik keluarga dan dukungan sosial. Karakteristik keluarga terdiri atas usia ayah-ibu, lama pendidikan ayah-ibu, besar keluarga, pekerjaan ayah-ibu, pendapatan keluarga, dan aset keluarga. Usia dikategorikan dalam enam kategori berdasarkan Papalia, Old, dan Feldman (2009), yaitu remaja (14-19 tahun), dewasa awal (20-30 tahun), dewasa madya (31-40 tahun), dewasa akhir (41-50 tahun), lansia awal (51-60 tahun), dan lansia akhir (> 60 tahun). Lama pendidikan ayah dan ibu dikategorikan dalam tiga kategori yaitu kurang dari 6 tahun, 6-9 tahun, dan lebih dari 9 tahun. Besar keluarga dikategorikan dalam tiga kategori yaitu keluarga kecil (≤ 4 orang), keluarga sedang (5-7 orang), dan keluarga besar (≥ 8 orang). Pekerjaan yang dilakukan oleh keluarga contoh terdiri atas petani, wiraswasta, dan ibu rumah tangga.

Berdasarkan garis kemiskinan BPS Provinsi Jawa Barat tahun 2008, pendapatan keluarga dikategorikan dalam empat kategori

yaitu sangat miskin (\leq Rp191.000,00), hampir miskin (Rp191.001,00-Rp591.000,00), agak miskin (Rp591.001,00-Rp991.000,00), dan tidak miskin ($>$ Rp991.000,00). Aset yang dimiliki keluarga dikategorikan dalam tiga kategori yaitu kurang dari atau sama Rp30.083.333,00, antara Rp30.083.334,00 dan Rp60.166.666,00, dan antara Rp60.166.667,00 sampai dengan Rp90.250.000,00. Sementara itu, dukungan sosial diukur dengan menggunakan sepuluh pertanyaan dan dikategorikan menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Strategi koping terdiri atas strategi koping terfokus masalah dan strategi koping terfokus emosi (Lazarus dan Folkman, diacu dalam Atkinson *et al.*, 1999). Strategi koping terfokus masalah diukur dengan 17 pernyataan, sedangkan strategi koping terfokus emosi diukur dengan 19 pernyataan. Selanjutnya, strategi koping dikategorikan dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tingkat stres dilihat dari gejala stres yang mencakup gejala psikis, fisik, dan perilaku. Tingkat stres diukur dengan menggunakan 21 pertanyaan mengacu pada gejala sikap stres Beck (1967). Jawaban "ya" diberi skor satu dan jawaban "tidak" diberi skor dua. Skor yang diperoleh dijumlahkan dan dikategorikan dalam tiga kategori yaitu rendah (0-7), sedang (8-14), dan tinggi (15-21).

Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis. Analisis data dilakukan secara deskriptif, korelasi, dan regresi. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan sumber stres, tipologi keluarga regeneratif, sumber daya koping, strategi koping, dan tingkat stres. Uji korelasi Spearman digunakan untuk menganalisis hubungan antarvariabel penelitian. Sementara itu, uji regresi digunakan untuk menganalisis pengaruh sumber stress, tipologi keluarga regeneratif, dan strategi koping terhadap tingkat stres keluarga contoh.

HASIL

Sumber Stres Keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 75 persen keluarga mengalami perubahan kategori rendah pada masing-masing dimensi sumber stres. Hal ini mengartikan bahwa frekuensi sumber stres atau perubahan yang dialami keluarga pascalongsor adalah sedikit. Akan tetapi hasil ini tidak dapat dijadikan dasar untuk mengasumsikan bahwa dampak sumber stres yang mungkin timbul adalah rendah, karena

setiap komponen sumber stres memiliki bobot yang berbeda dalam sumbangannya pada dampak sumber stres yang dialami keluarga.

McCubbin dan Thompson (1988) menentukan proporsi bobot dampak yang berbeda pada setiap item sumber stres dalam *Family Inventory Life Events and Changes* (FILE). Tabel 1 menunjukkan pembobotan dampak sumber stres yang terjadi pada keluarga pascalongsor. Secara total hasil menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga mengalami dampak sumber stres pasca longsor pada kategori rendah. Sementara itu, terdapat dua dimensi sumber stres yaitu ketegangan dalam keluarga dan masalah keuangan/bisnis keluarga yang berdampak pada kategori tinggi dan sedang, sehingga hal ini diduga dapat memicu tingkat stres yang besar pada keluarga contoh yang sebagian besar berpendapatan rendah.

Tipologi Keluarga Regeneratif. Teori sumber stres McCubbin dan Thompson (1988) menyertakan tipologi keluarga regeneratif sebagai salah satu komponen pengelolaan stres yang menunjukkan dua dimensi kekuatan yaitu *hardiness* dan *coherence*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (99%) *family hardiness* dan *family coherence* yang dimiliki keluarga korban bencana alam di lokasi penelitian tergolong tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa keluarga memiliki tipologi regeneratif yang tinggi. Keluarga mempunyai ketangguhan dan kekuatan internal yang terbangun melalui rasa kebersamaan, penerimaan, kepercayaan, kerja sama, dan komitmen dari setiap anggota keluarga.

Tabel 1 Sebaran keluarga contoh berdasarkan pembobotan dampak dimensi sumber stres

Dimensi sumber stres	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Ketegangan dalam Keluarga	15,0	17,0	68,0
Ketegangan Pasangan Suami-Istri	79,0	15,0	6,0
Masalah Keuangan dan Bisnis	46,0	51,0	3,0
Perubahan dan Masalah Pekerjaan Keluarga	79,0	21,0	0,0
Masalah Penyakit dan Perawatan Keluarga	79,0	19,0	2,0
Kehilangan	100,0	0,0	0,0

Sumber Daya Koping Keluarga. Sumber daya koping merupakan salah satu kapasitas yang dapat dimanfaatkan untuk menangani dan menghadapi kesulitan. Komponen pertama sumber daya koping keluarga adalah karakteristik keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase terbesar ibu (42%) berada pada kategori usia dewasa awal dan ayah (33%) berada pada dewasa madya.

Persentase terbesar ibu (100%) dan ayah (99%) berdasarkan lama pendidikan termasuk pada kategori pendidikan kurang dari enam tahun. Setengah keluarga contoh (51%) merupakan keluarga kecil. Sementara itu, persentase terbesar ibu (78%) bekerja sebagai ibu rumah tangga dan ayah (59%) bekerja sebagai petani.

Pendapatan keluarga per kapita per bulan adalah Rp18.750,00-Rp3.000.000,00, dengan rata-rata sebesar Rp125.150,00. Sebagian besar keluarga (87%) termasuk dalam kategori sangat miskin (pendapatan per kapita per bulan \leq Rp191.000,00). Aset yang dimiliki keluarga berada pada selang Rp0,00-Rp90.250.000,00 dengan rata-rata sebesar Rp16.809.190,00. Persentase terbesar kepemilikan aset keluarga dengan persentase terbesar (84%) berada pada selang (Rp0,00-Rp30.083.333,00).

Komponen kedua sumber daya koping keluarga adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sumber daya koping keluarga yang tidak dimiliki, namun dapat diakses oleh keluarga dari lingkungan masyarakat. Sebagian besar (74%) keluarga memperoleh dukungan sosial yang tinggi, yaitu keluarga menerima dukungan sosial baik berupa informasi/saran, bantuan fisik/nonfisik, atau tindakan verbal/nonverbal yang berasal dari keluarga, saudara, kerabat, teman, pemerintah, relawan, komunitas serta jaringan sosial lain. Hal ini berarti keluarga memperoleh dukungan sosial tinggi sebagai tambahan dukungan yang memberi keluarga pengaruh positif dan membantu keluarga melalui kondisi krisis/kesulitan pascalongsor. Sebaran keluarga contoh berdasarkan kategori dukungan sosial keluarga disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Sebaran keluarga contoh berdasarkan kategori dukungan sosial

Kategori dukungan sosial	Persentase
Rendah	2,0
Sedang	24,0
Tinggi	74,0
Total	100,0

Tabel 3 Sebaran keluarga contoh berdasarkan kategori strategi koping keluarga

Strategi koping	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Fokus Masalah	10,0	58,0	32,0
Fokus Emosi	0,0	8,0	92,0
Total	0,0	49,0	51,0

Strategi Koping Keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga melakukan strategi koping kategori tinggi dan sedang. Lebih dari separuh (58%) keluarga melakukan strategi koping terfokus masalah pada kategori sedang dan sebagian besar keluarga (92%) melakukan strategi koping terfokus emosi pada kategori tinggi. Sebaran keluarga contoh berdasarkan kategori strategi koping keluarga disajikan pada Tabel 3.

Tingkat Stres Keluarga. Akumulasi dan besarnya stres dalam kehidupan keluarga memberikan perkiraan tingkat stres yang dialami keluarga (Olson *et al.*, diacu dalam Jones, 2003). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuh dari sepuluh keluarga mengalami tingkat stres dalam kategori sedang (Tabel 4).

Hubungan Antardimensi Sumber Stres. Analisis korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara ketegangan dalam keluarga dengan ketegangan pasangan suami-istri ($r=0,263$, $p<0,01$). Selain itu, masalah keuangan dan bisnis juga berhubungan signifikan dan positif dengan perubahan dan masalah pekerjaan keluarga ($r=0,392$, $p<0,01$). Hal ini dapat dijelaskan berdasarkan titik akhir masalah keuangan dan bisnis dan pekerjaan keluarga mengacu pada satu bidang yang sama, yaitu ekonomi.

Analisis korelasi antardimensi sumber stres menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara ketegangan dalam keluarga dengan masalah penyakit dan perawatan keluarga ($r=-0,209$, $p<0,05$). Sementara itu, masalah penyakit dan perawatan keluarga juga berhubungan signifikan positif dengan ketegangan pasangan suami istri ($r=0,246$, $p<0,05$), masalah keuangan dan bisnis ($r=0,268$, $p<0,01$), serta perubahan dan masalah pekerjaan keluarga ($r=0,220$, $p<0,05$).

Tabel 4 Sebaran keluarga contoh berdasarkan tingkat stres

Kategori skor stres	Persentase
Rendah	4,0
Sedang	73,0
Tinggi	23,0
Total	100,0

Hubungan antara Sumber Stres dengan Tipologi Keluarga Regeneratif dan Tingkat Stres. Analisis korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara *family hardness* dengan masalah keuangan dan bisnis keluarga ($r=-0,280$, $p<0,01$) dan perubahan dan masalah pekerjaan keluarga ($r=-0,290$, $p<0,01$). Analisis korelasi *Spearman* juga menunjukkan bahwa *family coherence* berhubungan signifikan negatif dengan ketegangan pasangan suami istri ($r=-0,207$, $p<0,05$). Sementara itu, tingkat stres berhubungan signifikan positif dengan ketegangan pasangan suami istri ($r=0,220$, $p<0,05$), masalah keuangan dan bisnis ($r=0,223$, $p<0,05$), serta perubahan dan masalah pekerjaan keluarga ($r=0,197$, $p<0,05$).

Hubungan antara Tipologi Keluarga Regeneratif, Strategi Koping, dan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres. Analisis korelasi menunjukkan bahwa *family hardness* berhubungan signifikan negatif dengan tingkat stres ($r=-0,208$, $p<0,05$). Hal ini berarti tingginya daya tahan, ketangguhan, dan kekuatan atau kemampuan (*family hardness*) untuk menghadapi dan menangani rintangan dalam hidup berhubungan dengan rendahnya tingkat stres yang dialami keluarga. Analisis korelasi juga menunjukkan bahwa strategi koping terfokus masalah berhubungan signifikan positif dengan strategi koping terfokus emosi ($r=0,356$, $p<0,01$). Hal ini juga dapat bermakna keluarga yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik yaitu mencegah emosi negatif menguasai diri cenderung mampu memilih alternatif yang tepat dalam pemecahan masalah, yakni menunjukkan bahwa strategi koping terfokus masalah dan emosi merupakan satu kesatuan yang harus dilakukan keluarga dalam upaya mengurangi atau keluar dari situasi stres. Hubungan signifikan positif ($r=0,474$, $p<0,01$) ditemukan antara dukungan sosial dengan strategi koping terfokus masalah. Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *family coherence* ($r=0,278$, $p<0,01$) dan strategi koping fokus emosi ($r=0,232$, $p<0,05$).

Pengaruh Sumber Stres, Tipologi Keluarga Regeneratif, dan Strategi Koping terhadap Tingkat Stres. Tabel 5 menunjukkan beberapa variabel penelitian yang mempengaruhi tingkat stres keluarga, salah satunya adalah sumber stres atau perubahan dalam hidup yang memiliki pengaruh signifikan positif terhadap tingkat stres ($\beta=0,179$, $p<0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan sumber stres dapat menyebabkan kenaikan tingkat stres sebesar 0,179.

Tabel 5 Koefisien regresi sumber stres, *family hardiness*, *family coherence*, strategi koping terfokus masalah dan emosi terhadap tingkat stres

Peubah independen (X)	Beta	Sig.
Konstanta	13,073	0,000
Sumber stres	0,179	0,015*
<i>Family hardiness</i>	-0,538	0,032*
<i>Family coherence</i>	0,162	0,564
Strategi koping fokus masalah	0,268	0,017*
Strategi koping fokus emosi	-0,207	0,129

Keterangan:

*Signifikan pada $p < 0,05$

Tingkat stres (Y) = $0,179X_1 - 0,538X_2 + 0,162X_3 + 0,268X_4 - 0,207X_5$

Hasil uji regresi yang disajikan pada Tabel 5 menemukan bahwa *family hardiness* memiliki pengaruh yang negatif terhadap tingkat stres ($\beta = -0,538$, $p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa kenaikan satu satuan *family hardiness* dapat menyebabkan penurunan tingkat stres sebesar 0,538. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat stres dipengaruhi oleh strategi koping fokus masalah ($\beta = 0,268$, $p < 0,05$) yang berarti bahwa setiap kenaikan satu satuan strategi koping fokus masalah menyebabkan kenaikan tingkat stres sebesar 0,268.

PEMBAHASAN

Perubahan-perubahan yang terjadi dalam keluarga pascalongsor dapat menjadi sumber stres yaitu pemicu awal aktifnya pada keluarga. Berdasarkan enam sumber stres yang dikembangkan oleh McCubbin dan Thompson (1988) dalam *Family Inventory Life Events and Changes* (FILE), hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 75 persen keluarga mengalami perubahan kategori rendah pada masing-masing dimensi sumber stres. Hal ini berarti bahwa banyaknya frekuensi sumber stres atau perubahan yang dialami keluarga pasca longsor adalah sedikit.

Sumber daya koping sangat diperlukan dalam menghadapi sumber stres. Sumber daya koping merupakan salah satu kapasitas yang dapat dimanfaatkan untuk menangani dan menghadapi kesulitan. Sumber daya koping keluarga meliputi karakteristik keluarga dan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sumber daya koping keluarga yang tidak dimiliki, namun dapat diakses oleh keluarga dari lingkungan masyarakat. Ketika berada pada situasi tertekan seperti tertimpa longsor, keluarga membutuhkan tambahan dukungan

(Firestone & Weinstein, 2008). Dukungan sosial dapat memberi pengaruh positif pada kondisi fisik dan psikis keluarga korban longsor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga (74%) memperoleh dukungan sosial yang tinggi. Keluarga menerima dukungan sosial baik berupa informasi atau saran, bantuan fisik/nonfisik, atau tindakan verbal/non verbal yang berasal dari keluarga, saudara, kerabat, teman, pemerintah, relawan, dan komunitas serta jaringan sosial lain. Hal ini berarti keluarga memperoleh dukungan sosial tinggi sebagai tambahan dukungan yang memberi keluarga pengaruh positif dan membantu keluarga melalui kondisi krisis dan kesulitan pasca longsor.

Teori sumber stres McCubbin dan Thompson (1988) menyertakan tipologi keluarga (*regenerative family*) sebagai salah satu komponen pengelolaan stres yang menunjukkan dua dimensi kekuatan (*hardiness* dan *coherence*). Tipologi keluarga regeneratif dikategorikan berdasarkan dua tingkat (rendah dan tinggi) terhadap dimensi *family hardiness* dan *family coherence*. Hasil penelitian menunjukkan 99 persen keluarga memiliki *family hardiness* dan *family coherence* yang tinggi. Artinya, keluarga memiliki tujuan, pemaknaan, dan pengendalian hidup yang kuat, yaitu keluarga saling mengasahi dan mencintai antara anggota keluarga dalam menjalani hidup. Selain itu, dalam menghadapi masalah, tipologi keluarga regeneratif mengembangkan rasa percaya, menghormati, dan memiliki kestabilan emosi antara anggota keluarga.

Pengelolaan stres juga memerlukan strategi koping. Strategi koping merupakan usaha kognitif dan perilaku individu secara terus menerus untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal (Anna & Sami, 2009). Strategi koping yang dilakukan individu terbagi menjadi dua bentuk, yaitu strategi koping terfokus masalah dan emosi (Lazarus dan Folkman, diacu dalam Atkinson *et al.*, 1999). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh keluarga melakukan strategi koping terfokus emosi untuk mencegah emosi negatif menguasai diri dan mencegah tindakan keliru dalam memecahkan masalah, yaitu dengan cara menyingkirkan secara sementara pikiran terkait masalah dan mengubah makna situasi (Lazarus dan Folkman, diacu dalam Atkinson *et al.*, 1999). Hal ini menunjukkan bahwa keluarga korban bencana terlebih dahulu menenangkan emosi dan pikiran agar dapat memecahkan masalah dengan tepat dan benar.

Akumulasi dan besarnya stres dalam kehidupan keluarga memberikan perkiraan tingkat stres yang dialami keluarga (Olson *et al.*, diacu dalam Jones, 2003). Lebih dari tiga per empat keluarga (73%) mengalami tingkat stres sedang dan sisa (23%) keluarga mengalami tingkat stres tinggi dan (4%) mengalami tingkat stres rendah. Variasi tingkat stres yang dialami keluarga diduga disebabkan oleh perbedaan persepsi keluarga dalam memandang kejadian longsor. Selain itu, perbedaan ini dipicu oleh variasi kemampuan strategi coping yang dimiliki keluarga, yang pada penelitian ini keluarga melakukan strategi coping berkategori rendah dan sedang.

Meskipun hasil penelitian terkait dampak sumber stres berdasarkan pembobotan secara total menunjukkan keluarga mengalami dampak sumber stres pascalongsor pada kategori rendah (Tabel 1), tingkat stres yang dialami keluarga pada kategori sedang (Tabel 4) diduga disebabkan terdapatnya dimensi sumber stres yang berdampak kuat dan besar pada tingkat stres, yaitu dimensi sumber stres ketegangan dalam keluarga dan masalah keuangan dan bisnis keluarga yang memberi dampak sumber stres pada kategori tinggi dan sedang pada keluarga (Tabel 1). Persepsi terhadap kerentanan atau kerapuhan keluarga berkisar antara pola nafkah dan ekonomi keluarga. Cara keluarga dalam memperoleh pendapatan yang memadai untuk pemenuhan kebutuhan keluarga merupakan fokus perhatian keluarga. Oleh karenanya, keluarga berupaya agar selalu sehat supaya dapat bekerja (bagi kepala keluarga) dan membantu mencari nafkah (bagi istri), dan menyelesaikan masalah supaya tidak mengganggu pekerjaan merupakan hal yang dipandang sebagai kekuatan (Sunarti & Sumarno, 2009).

Berdasarkan pandangan tersebut, sumber stres dimensi ketegangan dalam keluarga dan masalah keuangan dan bisnis keluarga memberi dampak yang cukup besar kepada tingkat stres keluarga diduga dilatarbelakangi oleh sebagian besar keluarga (87%) berada merupakan keluarga sangat miskin berdasarkan garis kemiskinan Provinsi Jawa Barat tahun 2008. Masalah keuangan dan bisnis keluarga (ekonomi) adalah salah satu aspek vital dalam keberlangsungan kehidupan keluarga yaitu sebagai sumber penghidupan dan kebaikan taraf hidup keluarga, sehingga ketika keluarga yang berada pada kategori pendapatan per kapita sangat miskin ditimpa oleh masalah keuangan dan bisnis keluarga maka hal ini diduga memberi beban hidup yang semakin berat. Apalagi ditambah dengan

masalah ketegangan di dalam keluarga yang mengartikan kekurangharmonisan, kedua hal inilah yang diduga mengakibatkan tingkat stres sebagian besar keluarga berada pada kategori sedang.

Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan signifikan positif antara ketegangan dalam keluarga dengan ketegangan pasangan suami-istri ($r=0,263$, $p<0,01$). Hal ini disebabkan kedua dimensi sumber stres ini berasal dari sumber stres yang sama yakni berasal dari dalam keluarga, yaitu stres yang berasal dari interaksi diantara para anggota seperti perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan yang saling berbeda dan sebagainya (Smeth, 1994). Hasil lain yang ditunjukkan dari uji korelasi yaitu terdapat hubungan signifikan positif antara masalah keuangan dan bisnis dengan perubahan dan masalah pekerjaan keluarga ($r=0,392$, $p<0,01$). Hal ini dapat dijelaskan berdasarkan titik akhir masalah keuangan dan bisnis dan pekerjaan keluarga mengacu pada satu bidang yang sama yaitu ekonomi.

Analisis korelasi antar dimensi sumber stres menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara ketegangan dalam keluarga dengan masalah penyakit dan perawatan keluarga ($r=-0,209$, $p<0,05$). Sementara itu, masalah penyakit dan perawatan keluarga berhubungan signifikan positif dengan ketegangan pasangan suami istri ($r=0,246$, $p<0,05$), masalah keuangan dan bisnis ($r=0,268$, $p<0,01$), serta perubahan dan masalah pekerjaan keluarga ($r=0,220$, $p<0,05$). Hasil ini diduga karena sumber stres (Smeth, 1994) yang berasal dari dalam interaksi keluarga (ketegangan pasangan suami-istri) dan interaksi subjek di luar lingkungan keluarga (perubahan dan masalah pekerjaan keluarga) memberi tekanan yang cukup besar pada anggota keluarga sehingga sejalan dengan peristiwa penyakit dan perawatan keluarga.

Masalah ekonomi merupakan salah satu aspek vital yaitu sebagai sumber penghidupan dan kebaikan taraf hidup keluarga. Apabila terdapat masalah ekonomi dalam keluarga, maka masalah ini dapat meluas pada hal lain seperti pemenuhan kebutuhan anggota keluarga (pokok, pendidikan, kesehatan, dan lain-lain) dan keharmonisan keluarga. Pernyataan Lian dan Lin (2010) mengenai *family hardiness* dicirikan sebagai daya tahan terhadap stres dan kekuatan atau kemampuan untuk menghadapi dan menangani rintangan dalam hidup sesuai dengan hasil penelitian, yaitu tingginya masalah

keuangan dan bisnis dan pekerjaan keluarga pada sebuah keluarga berhubungan dengan rendahnya kekuatan dan kemampuan atau *family hardiness* yang dimiliki keluarga untuk menghadapi dan menangani rintangan dalam hidup.

Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara ketegangan pasangan suami-istri dengan *family coherence* ($r=-0,207$, $p<0,05$). McCubbin dan Thompson (1988) mendefinisikan *family coherence* sebagai dasar strategi koping keluarga bergerak dalam pengelolaan masalah keluarga. Hal ini bermakna tingginya ketegangan pasangan suami-istri pada sebuah keluarga berhubungan dengan rendahnya dasar strategi koping yang dimiliki keluarga untuk bergerak dalam pengelolaan masalah keluarga. Pasangan suami-istri yang tidak dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik akan mengalami kesulitan untuk memelihara kesetiaan, rasa hormat, dan nilai-nilai bersama yang dianut keluarga atau *family coherence*. Oleh karena itu, ketika dihadapkan pada masalah atau kondisi krisis, keluarga akan sulit menerima keadaan dan menemui titik yang tepat untuk memulai penanganan masalah.

Analisis korelasi juga menunjukkan terdapat hubungan antara sumber stres dengan tingkat stres, yaitu hubungan positif yang signifikan antara ketegangan pasangan suami-istri ($r=0,220$, $p<0,05$), masalah keuangan dan bisnis ($r=0,223$, $p<0,05$), dan perubahan dan masalah pekerjaan keluarga ($r=0,197$, $p<0,05$) dengan tingkat stres. Akumulasi dan besarnya stres dalam kehidupan keluarga memberikan perkiraan tingkat stres yang dialami keluarga dan konsep akumulasi stres kehidupan keluarga didefinisikan sebagai jumlah peristiwa dan ketegangan *intrafamily* (Olson *et al.*, 1983, diacu dalam Jones, 2003), sehingga pernyataan ini dapat menjadi dasar asumsi bahwa tingginya sejumlah besar peristiwa seperti masalah keuangan dan bisnis dan perubahan, masalah pekerjaan keluarga, dan ketegangan pasangan suami dan istri (ketegangan *intrafamily*) berhubungan dengan tingginya tingkat stres pada sebuah keluarga.

Family hardiness berhubungan signifikan negatif dengan tingkat stres ($r=-0,208$, $p<0,05$). Hal ini berarti tingginya daya tahan, ketangguhan, dan kekuatan atau kemampuan (*family hardiness*) untuk menghadapi dan menangani rintangan dalam hidup berhubungan dengan rendahnya tingkat stres yang dialami keluarga. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif yang

signifikan antara *family coherence* dengan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan tingkat interpersonal yang mencakup (a) *emotional support*, mengarahkan individu untuk percaya bahwa dirinya dikasihi dan diperhatikan; (b) *esteem support*, mengarahkan individu untuk percaya bahwa dirinya dihargai dan bernilai; dan (c) *network support*, mengarahkan individu untuk percaya bahwa dirinya merupakan bagian dari jaringan komunikasi yang melibatkan kewajiban dan pemahaman bersama (Cobb's, diacu dalam McCubbin *et al.*, 1988). Ketiga cakupan dukungan sosial tersebut adalah bagian dari *family coherence* (kepedulian, rasa hormat, dan penerimaan) yang menjadi dasar strategi koping keluarga dalam mengelola masalah. Hal ini berarti *family coherence* sejalan dengan dukungan sosial, yaitu tingginya *family coherence* berhubungan dengan tingginya dukungan sosial.

Lazarus dan Folkman, diacu dalam Atkinson *et al.* (1999) membagi strategi koping menjadi dua bentuk, yaitu strategi koping fokus masalah dan emosi. Strategi terfokus masalah diarahkan untuk mengubah diri individu menuju perihal yang lebih baik, mengubah tingkat aspirasi, menemukan sumber pemuasan alternatif, dan mempelajari kecakapan baru dalam hal strategi. Strategi terfokus emosi digunakan untuk mencegah emosi negatif menguasai diri dan mencegah tindakan keliru dalam memecahkan masalah. Strategi koping mengacu pada upaya spesifik perilaku (terfokus masalah) dan psikologis (terfokus emosi) yang dilakukan individu untuk menguasai, mengurangi, atau meminimalkan peristiwa stres. Hubungan positif yang sangat signifikan ditunjukkan antara strategi koping terfokus masalah dengan strategi koping terfokus emosi ($r=0,356$, $p<0,01$), yaitu keduanya saling berkaitan dan melengkapi satu sama lain. Hal ini juga dapat bermakna keluarga yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik yaitu mencegah emosi negatif menguasai diri cenderung mampu memilih alternatif yang tepat dalam pemecahan masalah, yakni menunjukkan bahwa strategi koping terfokus masalah dan emosi merupakan satu kesatuan yang harus dilakukan keluarga dalam upaya mengurangi atau keluar dari situasi stres.

Hubungan signifikan positif ($r=0,474$, $p<0,01$) ditemukan antara dukungan sosial dengan strategi koping terfokus masalah. Strategi koping terfokus masalah terdiri atas menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang alternatif, memilih alternatif, dan implementasi alternatif

yang dipilih. Pemaparan terkait strategi koping terfokus masalah tersebut akan terselenggara dengan lebih baik apabila dilengkapi dengan dukungan yang berasal dari lingkungan sosial keluarga, karena keluarga membutuhkan tambahan dukungan ketika berada pada kondisi tekanan atau stres. Hal ini berarti dukungan sosial dan strategi koping terfokus masalah memiliki hubungan yang sejalan.

Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan strategi koping terfokus emosi ($r=0,232$, $p<0,05$). Armstrong, Bernie, dan Ungar (2005) menyatakan kehadiran komunitas sosial dalam hal pemberian dukungan mempunyai manfaat emosional pada penerima tekanan. Oleh karena itu, efektifitas strategi koping terfokus emosi berhubungan dengan keberadaan penguatan dan dukungan dari kerabat, teman, tetangga, asosiasi kerja, dan kelompok sosial untuk anggota keluarga.

Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang cukup banyak dan positif dengan variabel lain dalam penelitian, yakni *family coherence* dan strategi terfokus masalah dan emosi. Hal ini memaknai bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang sangat penting dalam menjaga hubungan dan nilai-nilai kebersamaan yang baik dalam keluarga serta kemampuan keluarga dalam menghadapi dan melewati masalah melalui proses strategi koping terfokus masalah dan emosi. Hal ini juga dapat menjadi dasar asumsi atau dugaan bahwa variabel dukungan sosial merupakan salah satu faktor laten dalam proses pengelolaan stres keluarga terhadap variabel lainnya.

Tingkat stres individu terhadap suatu peristiwa dipengaruhi oleh sumber stres, sumber daya, dan persepsi. Perbedaan tingkat stres merupakan salah satu faktor pembeda dalam melakukan koping sebagai kegiatan kognitif. Strategi koping yang dipengaruhi oleh tingkat stres yang dialami adalah perilaku atau tindakan yang diambil dalam menghadapi stres (McElroy & Townsend, diacu dalam Arianti, 2002). Sumber stres atau perubahan dalam hidup memiliki berpengaruh positif terhadap tingkat stres ($\beta=0,179$, $p<0,05$). Hal ini sejalan dengan konsep akumulasi stres Jones (2003) yang mendefinisikan tingkat stres sebagai jumlah dari peristiwa atau perubahan yang diharapkan, situasional, dan ketegangan *intrafamily* pada keluarga. Selain itu, tingkat stres dipengaruhi oleh *family hardiness* ($\beta=-0,538$, $p<0,05$). Hal ini dapat dijelaskan melalui pernyataan Lian dan Lin (2010)

mengenai *family hardiness* sering dicirikan sebagai daya tahan terhadap stres dan kekuatan atau kemampuan untuk menghadapi serta menangani rintangan dalam kehidupan, sehingga *family hardiness* yang kuat dapat menjadi gagasan yang mengacu pada kemampuan individu yang baik dalam menghadapi dan menangani rintangan dalam kehidupan dan berujung pada rendahnya tingkat stres.

Proses strategi koping keluarga adalah bagian penting yang membuat keluarga dapat beradaptasi untuk bertahan hidup. Strategi koping mengacu pada upaya spesifik perilaku dan psikologis yang dilakukan individu untuk menguasai, mengurangi, atau meminimalkan peristiwa stres (Jones, 2003). Hasil uji regresi menunjukkan bahwa strategi koping khususnya yang berfokus masalah berpengaruh positif terhadap tingkat stres ($\beta=0,268$, $p<0,05$). Strategi koping merupakan variabel yang melekat pada masalah itu sendiri, sehingga tingginya strategi koping terfokus masalah menunjukkan banyak dan besarnya masalah yang dihadapi keluarga. Hal ini menjelaskan pengaruh positif strategi koping terfokus masalah terhadap tingkat stres yang dialami keluarga.

SIMPULAN DAN SARAN

Sumber stres terbesar yang berdampak pada stres keluarga pascalongsor adalah ketegangan dalam keluarga dan masalah keuangan dan bisnis keluarga. Sumber daya koping keluarga terdiri atas karakteristik keluarga dan dukungan sosial. Keluarga memperoleh dukungan sosial pada kategori tinggi dalam menghadapi situasi stres). Sebagian besar keluarga memiliki tipologi regeneratif tinggi yang terbentuk melalui *family hardiness* dan *family coherence* yang tinggi. Keluarga melakukan strategi koping pada kategori sedang dan tinggi dalam upaya menghadapi keadaan pascalongsor. Berdasarkan alur pengelolaan stres tersebut di atas, hasil penelitian menunjukkan sebagian besar keluarga berada pada tingkat stres sedang.

Masalah keuangan dan bisnis keluarga dan masalah pekerjaan keluarga memiliki hubungan negatif signifikan dengan *family hardiness*. Ketegangan pasangan suami-istri memiliki hubungan negatif signifikan dengan *family coherence*. Ketegangan pasangan suami-istri, masalah keuangan dan bisnis, dan perubahan dan masalah pekerjaan keluarga memiliki hubungan positif signifikan dengan tingkat stres. Dimensi *family hardiness* berhubungan

negatif signifikan dengan tingkat stres. Dukungan sosial berubungan positif signifikan dengan *family coherence* dan strategi koping. Tingkat stres dipengaruhi oleh sumber stres, *family hardiness*, dan strategi koping fokus masalah.

Berdasarkan hasil, penelitian ini menyarankan pemerintah dan LSM untuk membentuk program pengembangan pemberdayaan keluarga yang dapat meningkatkan sumber daya koping keluarga, lembaga konsultasi keluarga pasca bencana untuk mengurangi stres keluarga korban pasca-longsor, dan program pelatihan tanggap longsor.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna, R., & Sami, A. (2009). Stres and Coping Strategies among Management and Science University Students: A Qualitative Study. *The International Medical Journal* 8, 2, 11-16.
- Arianti, R. T. (2002). Tingkat Stres dan Strategi Koping Ibu pada Keluarga dengan Anak Retardasi Mental [skripsi]. Bogor. Departemen Gizi Masyarakat dan Sumber daya Keluarga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.
- Armstrong, M. I., Bernie, S., & Ungar M. (2005). Pathways Between Social Support, Family Well Being, Quality of Parenting, and Child Resilience: What We Know. *Journal of Child dan Family Studies*, 14, 261-281.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R., Smith, E., & Bem, D. (1999). *Pengantar Psikologi Jilid 2 (11th ed.)*. Kusuma W, penerjemah. Jakarta: Interaksara.
- Clark, P. C. (2002). Effects of Individual and Family Hardiness on Caregiver Depression and Fatigue. *Research in Nursing and Health*. 25, 37-48.
- Cohen, O., & Dekel, R. (2000). Sense of Coherence, Ways of Coping, and Well Being of Married and Divorce Mothers. *Contemporary Family Therapy* 22, 4, 1.
- Firestone, G., & Weinstein, J. (2008). *In the Best Interest of Children: A Proposal to Transform the Adversarial system*. Dalam *Resolving Family Conflict*. Singer, J., & Murphy, J. C., editor. USA: Ashgate.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. (2000). Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Jones, F. B. (2003). *Family Nursing (Research Theory and Practice) Fifth Edition*. USA: Prentice Hall Health.
- Lian, T. C., & Tay Lin. (2010). Effects of Family Functioning and Family Hardiness on Self-Efficacy Among Colledge Students. *Sunway Academic Journal*, 4, 99-107.
- McCubbin, I. H., & Thompson, A. (1988). *Family Assessment Inventories for Research and Practice*. Madison: University of Wisconsin.
- McCubbin, I. H., et al. (1988). *Famiy Types and Strengths: A Life Cycle and Ecological Perspective*. Madison: Bellwether Press.
- Papalia D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (Perkembangan Manusia)*. Marswendy B, penerjemah; Widyaningrum R, editor. Ed ke-10. Jakarta: Salemba Humanika.
- Smeth, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia.
- Sunarti, E., & Sumarno, H. (2009). Indikator Kerentanan Keluarga Petani dan Nelayan untuk Pengurangan Risiko Bencana di Sektor Pertanian [Laporan Penelitian]. Pusat Studi Bencana LPPM IPB.