

BAB I

PENDAHULUAN

Masalah adalah suatu kata yang memberikan kesan negatif bagi kebanyakan orang. Hampir setiap individu tidak menginginkan masalah terjadi dalam hidupnya. Namun, pada kenyataannya individu tidak dapat terlepas dari masalah. Bisa dikatakan bahwa hampir setiap hari individu berhadapan dengan tekanan dan tuntutan-tuntutan hidup, apakah itu besar atau kecil. Ditambah lagi, perkembangan zaman yang semakin modern menuntut manusia harus berjalan seirama dengan perkembangan zaman tersebut. Jika tidak, individu akan tergilas olehnya.

Baru-baru ini dikabarkan di media massa bahwa seorang anak yang sudah dewasa di Demak, Jawa tengah, memukul ayah kandungnya sendiri hingga tewas. Anak tersebut melakukannya karena merasa dendam terhadap ayahnya yang sering memarahi, menampar dan memukulinya sejak kelas 4 Sekolah Dasar (SD) (Widodo, 2015). Kemudian ada lagi kejadian di Medan, Sumatera, seorang ayah yang mengalami stres berat karena mengalami masalah keluarga. Ia tega memukuli anaknya hingga warga setempat membawa anak tersebut ke rumah sakit karena mengalami luka yang sangat parah (Suhermanto, 2015). Berita ini mengerikan sekaligus memilukan dan tidak enak untuk didengarkan. Namun, kita tidak bisa menutup mata untuk kondisi yang cukup sering terjadi. Masalah dan tuntutan-tuntutan hidup dapat menyebabkan individu menjadi stres dan melakukan hal-hal yang tidak benar.

Berdasarkan laporan American Institute of Stress (n.d.), 75 sampai 90 persen dari semua kunjungan pasien ke tempat praktik perawatan utama dokter

berhubungan dengan penyakit-penyakit karena stres. Dilaporkan bahwa orang-orang Amerika sedang menghabiskan lima miliar butir obat penenang, lima miliar butir obat tidur, tiga miliar butir obat pelega napas, dan enam belas ton aspirin setiap tahun. Sebagian besar obat-obatan ini diminum untuk menolong mengurangi stres atau sakit kepala dan rasa sakit yang diakibatkan stres (dikutip dalam Colbert, 2005/2006). American Psychological Association (2012) melaporkan beberapa penyebab stres di Amerika sejak tahun 2007-2011, yaitu: keadaan ekonomi, hubungan keluarga (seperti: pasangan, anak, pacar dan teman), tanggung jawab dalam keluarga, masalah kesehatan yang mempengaruhi keluarga, kesehatan pribadi, biaya-biaya rumah tangga, dan ketidaknyamanan pribadi (dikutip dalam Anderson dkk., 2012). Data ini menunjukkan bahwa stres bukan hal yang asing lagi bagi negara lain, seperti Amerika. Penyebab stres bermacam-macam, baik dari diri individu ataupun keadaan dari luar individu, dan stres dapat memunculkan berbagai macam penyakit fisik seperti yang telah disebutkan di atas.

Hubungan dengan orang lain dapat berdampak pada daya tahan stres, seperti: hubungan dengan pasangan, orang tua, cucu, sahabat, pimpinan kerja, rekan kerja, dan anak (Colbert, 2005/2006). Jika dalam hubungan ini terjadi konflik pribadi, kemungkinan individu semakin sulit menghadapi tuntutan-tuntutan yang ada. Tetapi sebaliknya, jika individu menghadapi terlalu banyak tuntutan, hubungan yang baik dan waktu bersama yang dihabiskan bersama dengan orang-orang terdekat dapat mengurangi beban yang sedang ditanggung (Colbert, 2005/2006; Lu, Kao, Siu, & Lu, 20011).

Sebuah penelitian tentang persepsi anak terhadap relasinya dengan ayah dan ibu yang dilakukan terhadap 912 orang dewasa dengan usia 25-74 tahun oleh Mellers, Neupert, Charles, & Almeida (2010) menemukan bahwa orang dewasa yang memiliki hubungan berkualitas tinggi dengan orang tua mereka selama masa kanak-kanak secara keseluruhan lebih memiliki kesehatan mental, penurunan risiko gangguan mental dibandingkan dengan mereka yang melaporkan kualitas hubungan yang rendah dengan orang tua mereka. Ditemukan juga bahwa ingatan mereka terhadap kualitas hubungan dengan ayah dan ibu yang baik pada masa kanak-kanak dapat menurunkan tingkat reaktivitas emosional stres pada masa dewasa (Mellers dkk., 2010).

Setiap individu ketika memasuki masa dewasa akan berhadapan dengan berbagai tantangan yang berbeda dari pada masa-masa sebelumnya. Pada masa dewasa awal, setiap individu akan berhadapan dengan beberapa tantangan termasuk pencarian kemandirian dan masa produktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Hurlock, 2004). Menurut Papalia & Feldman (2002), dalam beberapa kasus, individu pada dewasa awal terlibat dalam perilaku berisiko pada saat mengalami stres. Perilaku tersebut, seperti: minum-minuman beralkohol, merokok dan perilaku yang memiliki konsekuensi terhadap kesehatan mereka. Dengan kata lain, masa dewasa awal ini adalah masa yang cukup sulit sehingga setiap individu membutuhkan dukungan dari orang-orang yang dekat seperti keluarga dan teman.

Beberapa pemaparan di atas ini memberikan harapan kepada penulis bahwa hubungan dengan orang lain dapat menjadi sumber kekuatan bagi individu dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu penulis berminat untuk mempelajari relasi anak dengan ayah saja dan dukungan sosial khususnya dari teman. Responden penelitian ini penulis tujukan kepada individu dalam usia dewasa awal mengingat usia ini adalah usia yang rentan terhadap stres (Hurlock, 2004; Papalia & Feldman, 2002).

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, maka judul penelitian penulis adalah “ Hubungan antara Relasi Ayah-anak dan Dukungan Sosial dengan Daya Tahan Terhadap Stres pada Usia Dewasa Awal.”

Perumusan Masalah

Penelitian ini bertujuan menjawab pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara relasi ayah-anak dengan daya tahan stres?
2. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan daya tahan stres?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan masukan yang bermanfaat bagi peneliti secara pribadi maupun kepada konselor, gereja dan seminari akan pentingnya pembimbingan dalam membangun relasi ayah-anak dan saling memberi dukungan dalam relasi sosial dengan sebaya, jika terbukti benar bahwa daya tahan stres memiliki hubungan dengan relasi ayah-anak dan dukungan sosial dari teman.

Sistematika Penulisan

Secara umum, pembahasan dalam penulisan ini akan membahas beberapa bagian sebagai berikut:

Bab pertama berisi pendahuluan yang menunjukkan latar belakang penulisan, perumusan masalah yang hendak dipaparkan, tujuan penulisan, dan sistematika penulisan.

Bab kedua berisi tinjauan teoretis tentang pengertian relasi ayah-anak, dampak kehadiran dan ketidakhadiran ayah, waktu dan sikap yang diciptakan oleh seorang ayah, pengertian dukungan sosial, bentuk- bentuk dukungan sosial, dampak dari dukungan sosial, pengertian stres, daya tahan stres, perbedaan daya tahan individu terhadap stres, dan pengertian tentang dewasa awal.

Bab ketiga membahas tentang metode penelitian yang digunakan.

Bab keempat membahas tentang teknik analisis data dan hasil penelitian.

Bab kelima menyajikan kesimpulan, diskusi, dan saran berkaitan dengan penelitian.