

Sumber Stres dalam Keluarga yang mengalami Perubahan

Yosefina Verly, Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Kristen Petra Surabaya

Yosefinaverly@gmail.com

Abstrak

Konsep komunikasi keluarga sebagai sebuah sistem terdiri dari elemen-elemen. Orang tua yang terdiri dari ayah dan ibu serta anak merupakan objek dari sebuah sistem. Jika salah satu elemen dari sistem keluarga terganggu maka akan mempengaruhi anggota keluarga lainnya. Dengan adanya perubahan keluarga, yakni hadirnya orang baru tanpa adanya status apapun dapat menimbulkan stres yang menyebabkan sistem tersebut terganggu. Peneliti tertarik meneliti keluarga ini karena masih sangat jarang terjadi di masyarakat sekitar, apalagi di Indonesia kehidupan keluarga yang seperti ini masih terdengar *taboo*. Penelitian karya tulis ini bertujuan untuk mencari sumber stres akibat dari adanya perubahan keluarga menggunakan metode studi kasus dengan jenis penelitian deskriptif pendekatan kualitatif. Dari hasil penelitian, peneliti menemukan sumber stres yang disebabkan oleh *vertical* stressor yang terdiri dari diskriminasi usia karena adanya perbedaan usia remaja dengan usia lanjut, faktor banyaknya pekerjaan sehingga kurang memiliki waktu senggang untuk keluarga, adanya peraturan-peraturan baru yang ditetapkan, serta adanya cacat dalam hal pendengaran. Pada bagian *horizontal* stressor sumber stres ditemukan karena adanya *life cycle transitions*. Peneliti juga menemukan temuan baru pada penelitian ini yang tidak terdapat pada bagian *vertical* atau *horizontal* stressor, yakni stressor yang timbul karena manusia.

Kata Kunci: *Keluarga sebagai Suatu Sistem, Perubahan Keluarga, Sumber Stres*

Pendahuluan

Pernikahan merupakan ikatan suci antara dua insan manusia, setiap manusia menginginkan untuk menikah, mendapatkan keturunan dan mempunyai rumah tangga yang bahagia serta sejahtera. Sebagai pasangan suami dan istri masing-masing dari tiap individu pasti menginginkan yang terbaik untuk masa depan keluarganya, akan tetapi seringkali terjadi masalah-masalah rumah tangga yang membuat hubungan suami istri menjadi tidak harmonis, misalnya saja sering terjadi pertengkaran dan yang lebih parah lagi tidak adanya kecocokan dalam rumah tangga mereka yang dapat menyebabkan perceraian.

Menurut pemahaman peneliti dalam buku *Systems Theory: Patterns and (W)holes in Family Communication* (2006) dan *Family Communication Cohesion and Change* (2008), keluarga sendiri adalah sebuah sistem yang unik, dimana sistem

tersebut terus berjalan dan berkembang, jalan dan perkembangannya dipengaruhi masa lalu, masa kini, dan masa depan yang mana hal tersebut menyangkut kualitas tata cara dari keluarga tersebut. Keluarga sebagai sistem menyediakan lensa yang khas untuk mempelajari interaksi; dinamika sistem dijelaskan oleh fungsi yang mereka mainkan di keseluruhan sistem yang artinya berasal dari peran yang dilakukan praktik untuk melayani tujuan keseluruhan. Sistem inilah yang mengatur berjalannya sebuah tatanan kehidupan dalam keluarga, jika sistem dalam keluarga tersebut berjalan sesuai dengan kehendak masing-masing individu dalam keluarga, maka keluarga tersebut bisa dibilang sebagai keluarga yang normal. Sebaliknya, jika sistem tersebut terganggu sehingga tidak dapat berjalan sesuai kehendak masing-masing individu, maka akan menimbulkan berbagai dampak negatif maupun positif, tergantung dari hasil tiap individu. Dalam sistem tersebut terdapat proses utama dalam keluarga yang mempengaruhi berjalannya sebuah sistem yakni saling bergantung, keutuhan, pola/ketetapan, hubungan yang kompleks, tanda baca, keterbukaan, dan *equifinality* atau tujuan akhir (*goal*).

Ascan dan Mery Anne (2002) dalam jurnalnya menyampaikan komunikasi keluarga adalah komunikasi yang melibatkan banyak orang dan simbol-simbol untuk dapat dimengerti oleh orang banyak dan dapat saling memahami satu sama lain dalam sebuah perkumpulan yang inti dimana terdapat nuansa kerumahan dan identitas, juga pengalaman berbagi tentang masa lalu dan masa datang.

Littlejohn (2005) menguraikan dalam konsep komunikasi keluarga sebagai sebuah sistem yang terdiri dari elemen-elemen, yakni orang tua yang terdiri dari ayah dan ibu serta anak merupakan objek dari sebuah sistem, jika salah satu elemen dari sistem keluarga terganggu maka akan mempengaruhi anggota keluarga lainnya. Salah satu contoh jika adanya gangguan dalam proses berinteraksi yang mempengaruhi berjalannya fungsi keluarga sebagai suatu sistem yakni dapat memicu sebuah stres dalam keluarga tersebut. Anggraeni (2003) berpendapat bahwa stres merupakan tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun secara mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.

Dalam pembelajaran mereka tentang perubahan dalam siklus hidup keluarga, Carter & McGoldrick (2005) menyampaikan sebuah model yang menggambarkan aliran proses tekanan (*stress*) melalui keluarga dengan mengidentifikasi sumber stres yang mencerminkan kecemasan keluarga dan mempengaruhi sistem dari keluarga tersebut, yang terdiri dari *vertical stressors*, *horizontal stressors*. Namun, sebuah stres tidak selalu dapat dibilang sebuah tanggapan yang negatif, dalam artikel milik Szabo, Tache, & Somogyi (2012) yang dikutip dari Selye (1975) membagi stres menjadi 2, yakni *eustress* (stres yang baik) dan *distress* (stres yang buruk).

Hal ini terjadi dalam keluarga IL (nama inisial), IL adalah seorang ibu yang saat ini bertempat tinggal di Sidoarjo, pada tahun 1970 ia menikah dengan FR (nama inisial) dan telah dikaruniai 2 anak yakni YS (nama inisial) anak perempuan

pertama serta ZH (nama inisial) anak laki-laki yang merupakan anak bungsu dari keluarga tersebut. Mereka harus mengalami tiga kali perubahan keluarga, yakni pertama IL mengalami perceraian dengan FR suaminya dan setelah perceraian IL hanya tinggal dengan kedua anaknya dan menanggung semua beban perekonomian dan kehidupan kedua anaknya. Perubahan yang kedua yakni kedua anak IL disekolahkan oleh saudara IL dan tinggal di rumah keluarga yang menyekolahkan masing-masing, sedangkan IL bekerja dan kos di daerah Sidoarjo. Selanjutnya perubahan keluarga yang ketiga yakni setelah menyelesaikan sekolah kedua anak IL diajak oleh IL untuk tinggal di rumah pacar IL yakni BG dengan berbagai cara, dan hingga saat ini mereka tinggal bersama-sama tanpa adanya ikatan pernikahan. Dengan adanya perubahan yang ketiga ini membuat keluarga IL mengalami gangguan/tekanan karena muncul berbagai macam permasalahan, khususnya dalam komunikasi yang terjadi semenjak mereka tinggal bersama.

Dengan adanya gangguan stres yang dialami keluarga IL, sistem dalam keluarganya tidak dapat berjalan sesuai dengan apa yang dituliskan dalam buku *Family Communication Cohesion and Change* sehingga terjadi perubahan pada keluarga IL. Dalam penelitian ini peneliti fokus melakukan penelitian pada perubahan keluarga mereka yang ketiga yang terjadi saat ini. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui apa yang menjadi sumber stres dalam perubahan keluarga yang terjadi pada keluarga IL. Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan metode studi kasus dan triangulasi sumber.

Tinjauan Pustaka

Untuk membantu melakukan penelitian ini, teori utama yang akan peneliti gunakan adalah definisi stres, macam-macam stres, stressor, sumber stres dalam keluarga.

1. Definisi Stres

Anoraga (dalam Anggraeni, 2003) berpendapat bahwa stres merupakan tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun secara mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.

Stres melibatkan respon fisiologis terhadap *stressors*, kejadian atau situasi yang dipandang sebagai pandangan negatif yang kuat atau kekuatan positif. Individu atau anggota keluarga yang sedang stres mencerminkan ini ke dalam perubahan fisiologis dan kecemasan yang meningkat saat mereka berusaha mengatasinya. Sistem di bawah tekanan (stres) cenderung jatuh ke dalam pola yang dapat diprediksi, beberapa berfungsi, beberapa tidak berfungsi, sebagai anggota keluarga mencoba menanganai kegelisahan tersebut.

2. Macam-macam Stres

Selye (1975) membagi stres menjadi 2, yakni *eustress* dan *distress*. *Eustress* berarti stres yang baik. Stres yang ini menantang kamu untuk menjadi lebih maju, dan kamu bersemangat menghadapinya. Contoh: kebutuhan untuk menang dalam sebuah pertandingan. *Distress* berarti stres yang buruk. Stres yang ini membuat kita terkadang bermalas-malasan, tidak memiliki semangat, dan mudah terbawa emosi. Stres ini memiliki dampak negatif.

3. Stressors

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Morgan, 1986) kondisi fisik, lingkungan, dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan *stressors*. *Stressors* memiliki pengaruh besar pada suasana hati, rasa kesejahteraan, perilaku, dan kesehatan kita.

4. Sumber Stres dalam Keluarga

Dalam kerja mereka tentang perubahan dalam siklus hidup keluarga, Carter & McGoldrick (2005) menyampaikan sebuah model yang menggambarkan aliran proses tekanan (*stress*) melalui keluarga dengan mengidentifikasi stress yang mencerminkan kecemasan keluarga dan mempengaruhi sistem dari keluarga tersebut. Model tersebut dibagi menjadi *vertical stressors* dan *horizontal stressors*. *Vertical stressors* membawa masa lalu dan sekarang untuk ditanggung keluarga, termasuk pola keluarga yang unik dari hubungan yang diturunkan dari generasi ke generasi, termasuk dalam sikap keluarga, nilai-nilai, harapan, rahasia, peraturan, tekanan masyarakat, dan penggambaran masing-masing individu, sedangkan *horizontal stressors* mencakup kecemasan yang dihasilkan oleh tekanan pada keluarga. Saat bergerak melintasi waktu, baik yang dapat diprediksi (dalam membangun aliran stress), peristiwa yang tidak terprediksi yang mengganggu siklus kehidupan, dan peristiwa sejarah masa lalu.

Metode

Konseptualisasi Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. “Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang menyajikan satu gambaran yang terperinci tentang situasi khusus, *setting* sosial, atau hubungan” (Silalahi, 2009). Karena itu, dalam penelitian ini peneliti akan menyajikan gambaran terperinci mengenai penyebab stres dalam keluarga yang mengalami perubahan dengan menggunakan studi kasus, yang merupakan hasil wawancara dan observasi peneliti terhadap informan.

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus. “Metode studi kasus merupakan strategi yang cocok untuk digunakan jika pokok pertanyaan suatu penelitian berkenaan dengan *how* dan *why*, dan jika peneliti hanya memiliki sedikit peluang untuk mengontrol peristiwa-peristiwa yang akan diselidiki, serta

apabila fokus penelitiannya terletak pada fenomena kontemporer (masa kini) di dalam konteks kehidupan nyata” (Yin, 2008). “Salah satu karakteristik dari studi kasus (Daymond & Holloway, 2007) adalah bisa hanya merupakan kilasan tentang yang sudah maupun sedang terjadi. Pemilihan metode studi kasus ini didasarkan pada kenyataan bahwa yang diamati dalam penelitian yang terkait dengan penyebab stres pada keluarga IL yakni apa atau bagaimana stres tersebut dapat terjadi dalam keluarga yang mengalami perubahan.

Subjek Penelitian

Sasaran dari penelitian ini adalah keluarga IL yang terdiri dari dua anak IL dimana mereka saat ini memasuki usia remaja, yakni anak laki-laki ZH berusia 19 tahun dan perempuan YS berusia 21 tahun. Kemudian sasaran penelitian selanjutnya adalah IL (45 tahun) serta BG pacar IL yang tinggal bersama dengan IL dan kedua anaknya, semuanya menggunakan nama inisial.

Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, “pengumpulan data dilakukan pada *natural setting* (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data yang lebih banyak pada observasi, wawancara yang mendalam (*in-depth interview*), dan dokumentasi” (Sugiyono, 2005, p.63). Observasi ini digunakan untuk bahan pendukung hasil wawancara bahwa apa yang dijelaskan dalam wawancara adalah sesuai dengan kenyataan yang terjadi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini juga dilakukan melalui wawancara semistruktur (*semistructured interview*). Dalam proses wawancara ini, peneliti menggunakan pedoman wawancara untuk mengingatkan peneliti mengenai aspek-aspek yang harus dibahas, sekaligus menjadi daftar pengecek (*checklist*) apakah aspek-aspek relevan tersebut telah dibahas/ditanyakan (Sugiyono, 2005, p.74-75).

Dari teknik pengumpulan data pada teori di atas, peneliti menjelaskan secara singkat tahapan yang dilakukan peneliti mulai awal hingga akhir, dimana pada tahap awal peneliti membuat *question list* berdasarkan *how/why question* yang menyangkut teori sumber stres sebagai acuan peneliti. Kemudian peneliti melakukan observasi secara partisipan dan wawancara selama 3 hari 2 malam di rumah informan, disana peneliti melakukan wawancara pada tiap anggota keluarga IL sambil merekam dan mengobservasi kegiatan keluarga IL sehari-harinya khususnya dalam mereka berkomunikasi. Melalui wawancara semi struktur ini maka diharapkan akan dapat diketahui sumber stres dalam keluarga yang mengalami perubahan tersebut.

Teknik analisis data dilakukan melalui proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain. Setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara, peneliti membuat transkrip wawancara dari hasil rekaman masing-masing informan (berjumlah 4 informan). Kemudian peneliti membuat tabel matriks guna untuk memudahkan dalam menyaring hasil temuan data sehingga temuannya mudah dipahami dan di analisis. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi

sumber. Wawancara yang mendalam akan dilakukan pada keluarga IL tersebut. Kemudian, akan dibandingkan dengan pernyataan dari ahli psikolog dalam keluarga yakni Juni Rosa Maria K., S.Psi. mengenai permasalahan dalam mereka berperilaku.

Temuan Data

1. Tidak ada kedekatan, rasa nyaman, dan kurangnya perhatian semenjak adanya kehadiran BG

Muncul rasa saling iri di antara BG dan kedua anak IL untuk memperebutkan kasih sayang dan perhatian IL, apalagi terutama ZH. Sebelum ada BG mereka bertiga selalu ada waktu untuk berkumpul bersama, saling curhat satu sama lain. IL memberikan perhatian dan kasih sayang secara keseluruhan kepada kedua anaknya. Namun setelah pindah ke rumah BG mau tidak mau IL harus membagi kasih sayang dan perhatian tersebut ke BG dan kedua anaknya seadil mungkin, karena kasih sayang dan perhatiannya saat ini harus terbagi dua. Sehingga saat ini kedua anaknya menjadi lebih cuek dan acuh tak acuh dengan IL.

Dengan keadaan keluarga IL yang saat ini membuat relasi antara IL dan kedua anaknya tidak *seintens* dulu karena IL juga harus pergi bekerja di pagi hari hingga sore. Keadaan masa lalu yang terhitung berat untuk menjalani kehidupan mereka, mereka mengakui meskipun berat, dalam susah maupun senang selalu dijalani bersama-sama. Sedangkan saat ini kedua anak IL harus menjalani kehidupannya masing-masing tanpa ada kedekatan dan komunikasi di antara mereka, khususnya dengan IL ibunya karena sibuk dengan pekerjaan ditambah lagi IL telah memiliki BG, yang juga ingin diperhatikan diberi kasih sayang oleh IL sehari-hari layaknya dalam hubungan suami istri.

Hafied Cangara (2002) menjelaskan fungsi komunikasi dalam keluarga ialah meningkatkan hubungan insani (*Human relation*), menghindari dan mengatasi konflik-konflik pribadi dalam keluarga, mengurangi ketidakpastian sesuatu, serta berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain. Komunikasi dalam keluarga dapat meningkatkan hubungan kemanusiaan diantara pihak-pihak yang berkomunikasi. Dalam hidup berkeluarga dan bermasyarakat seseorang bisa memperoleh kemudahan-kemudahan dalam hidupnya karena memiliki banyak sahabat.

Melalui komunikasi dalam keluarga, juga dapat dibina hubungan yang baik, sehingga dapat menghindari dan mengatasi terjadinya konflik-konflik diantara anggota keluarga. Jika fungsi tersebut tidak berjalan dengan baik, maka hal itu dapat menimbulkan stres pada keluarga IL karena mereka tidak pernah saling curhat lagi satu sama lain dan memendam segala permasalahan yang mereka alami sendirian. Faktor lingkungan juga dapat memicu stres dimana hal itu masuk ke dalam *vertical* stressor karena mereka tidak merasakan kenyamanan dan kedekatan (kasih sayang) lagi dalam keluarga mereka saat ini sehingga sistem dalam keluarga IL yang sebelumnya berjalan dengan baik menjadi terganggu.

2. Adanya peraturan-peraturan baru yang ditetapkan oleh BG

Hingga saat ini pun kedua anaknya tidak dapat menerima dengan adanya peraturan-peraturan baru yang disepakati oleh IL dengan BG. Alasan mereka karena sebelum adanya kehadiran BG, ibu mereka tidaklah terlalu suka mengatur seperti saat mereka bersama BG sekarang. Dari adanya ketidaksamaan pada tata cara mendidik antara BG dengan IL itu yang membuat kedua anaknya resah dan merasa tidak terima.

Beberapa keluarga memiliki peraturan yang menentukan bahwa setiap anggota keluarga harus mengatakan sesuatu sebelum keputusan dapat dicapai. Keluarga lain memiliki peraturan yang mengatur batasan waktu untuk proses tersebut dan keputusan harus dicapai bila waktunya telah berakhir. Aturan berfungsi untuk menghindari konfrontasi dan mengurangi peran kekuasaan melalui penyelesaian masalah sebelum menjadi konflik. Banyak hubungan pernikahan atau keluarga saat ini menekankan bagaimana menegosiasikan perbedaan sesuai peraturan yang memungkinkan semua anggota sistem memasukkan beberapa masukan (Renick, Blumberg, & Markman, 1992) dalam (Brommel, Blyund, Galvin, 2008).

Namun, fungsi dari adanya peraturan dalam keluarga tidaklah berjalan dengan baik pada keluarga IL dengan adanya peraturan yang ditetapkan oleh BG bukan membuat keluarga menghindari konfrontasi dan mengurangi peran kekuasaan melalui penyelesaian masalah sebelum menjadi konflik, tetapi dengan adanya peraturan yang dibuat oleh BG membuat keluarga IL menjadi tertekan karena yang membuat peraturan hanyalah BG, tanpa mendiskusikannya terlebih dahulu dengan IL dan kedua anaknya. Di samping itu kedua anak IL saat ini masuk ke dalam kategori remaja dimana YS berumur 21 tahun sedangkan ZH berumur 18 tahun.

Pada usia remaja, seseorang akan mengalami puncak emosional dalam hidupnya, dimana mereka memiliki perasaan yang lebih sensitif. Pada remaja perempuan hal ini bisa kita lihat dengan perilaku yang mudah sekali cemas, menangis dan tertawa, sedangkan pada remaja laki-laki tidak terlalu terlihat.reaktif, remaja juga memiliki sifat kecenderungan untuk melawan, memiliki gaya berpikir yang kritis, serta suka mencoba hal yang baru (Sarwono, *Psikologi Remaja*, 2006). Hal yang juga menjadi faktor timbulnya stres dalam kedua anak IL karena pada masa remaja memiliki sifat yang cenderung melawan dan memiliki perasaan yang sensitif, hanya saja YS lebih memilih untuk diam dan memendam stres tersebut sedangkan ZH anak laki-laki IL cenderung melawan.

3. Adanya perubahan siklus hidup dari *historical event* keluarga yang mereka alami

Pada keluarga IL semenjak adanya kehadiran BG mereka bertiga semakin termotivasi untuk maju dalam hal perekonomian. IL semakin semangat untuk bekerja siang dan malam agar dapat hidup berkecukupan, bahkan berlebih. YS juga merasakan bekerja di salon dengan suasana hati yang tenang, tidak merasa punya beban dalam membantu ekonomi keluarganya. Ia juga menjadi semangat

dalam bekerja untuk menata masa depannya. Begitu juga ZH anak laki-laki IL yang sebelumnya tidak menginginkan kuliah karena ingin langsung bekerja demi membiayai kehidupan keluarga IL, semenjak adanya kehadiran BG, ia menjadi fokus berkuliah dan terpicu untuk menjadi sarjana demi masa depan dan ia ingin segera mendapatkan pekerjaan yang sempurna.

Pengaruh dari terjadinya perubahan dalam keluarga ini tergantung pada tiap individu masing-masing, jika individu dapat menerima perubahan tersebut tentu tidak menjadikannya sebagai sumber masalah (stres) dalam kehidupannya terhadap perubahan, namun jika individu tersebut tidak dapat menerima keadaan perubahan tersebut, maka ia akan merasa terganggu dan menimbulkan tekanan dalam dirinya. Dalam perjalanan hidup keluarga IL mengalami 3 kali perubahan siklus hidup yang sangat mempengaruhi sistem dalam keluarganya.

Dalam temuan data peneliti juga menemukan *eustress* yakni stres yang baik dalam kehidupan keluarga IL, sumber stres dalam keluarga IL semenjak adanya perubahan keluarga tersebut membuat masing-masing individu semakin terpacu untuk maju dan memiliki tujuan hidup, seperti halnya Anoraga (dalam Anggraeni, 2003) mengatakan stres melibatkan respon fisiologis terhadap *stressors*, kejadian atau situasi yang dipandang sebagai pandangan negatif yang kuat atau kekuatan positif. Individu atau anggota keluarga yang sedang stres mencerminkan ini ke dalam perubahan fisiologis dan kecemasan yang meningkat saat mereka berusaha mengatasinya. Selye (1975) membagi stres menjadi 2, yakni *eustress* dan *distress*. *Eustress* berarti stres yang baik. Stres yang ini menantang kamu untuk menjadi lebih maju, dan kamu bersemangat menghadapinya.

Perubahan keluarga yang terjadi disini tidaklah menimbulkan stres yang negatif saja, tetapi juga menimbulkan stres yang positif. Mereka tidak merasa tertekan untuk tinggal dengan BG karena BG juga sangat membantu kehidupan khususnya dalam bidang perekonomian mereka saat ini.

Dengan kejadian diatas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya *historical events* yakni adanya *economic depression* dari keluarga IL di masa lalunya membuat mereka tidak ingin jatuh miskin lagi, sehingga terpaksa memutuskan untuk menyetujui adanya kehadiran BG diantara mereka dan hidup bersama di rumah BG, serta menjadikan mereka lebih semangat untuk melihat masa depan yang lebih cerah. *Historical events* adalah peristiwa penting bersejarah yang pernah terjadi di masa lalu.

4. Adanya gangguan/hambatan dalam berkomunikasi

Dalam masalah pendengaran tersebut BG merasa kesulitan dalam melakukan komunikasi dengan IL maupun kedua anaknya. Ia merasa kedua anak IL tidak begitu menyukainya, ditambah lagi dengan adanya hambatan ini BG menjadi jarang melakukan komunikasi dengan kedua anak IL karena takut salah dalam menginterpretasikan pesan yang disampaikan oleh YS dan ZH.

Hambatan tersebut ada apabila pesan yang disampaikan mengalami penurunan porsi dari pesan yang dikirimkan, karena pesan yang diterimanya terganggu maka

penerima pesan bisa saja salah memaknai pesan yang diterimanya. Hambatan dalam proses komunikasi sering terjadi karena faktor bahasa, kebisingan, teknik, ketidaksamaan ruang lingkup, ketidaksamaan pengetahuan, kepentingan, dan prasangka. Dalam penelitian ini ditemukan adanya hambatan yang menimbulkan stres baik pada IL dan kedua anaknya maupun BG.

Hambatan dalam indera pendengaran tersebut menyebabkan gangguan dalam berkomunikasi sehingga pesan yang disampaikan oleh IL atau kedua anaknya terkadang tidak dapat diterima dengan sempurna oleh BG. Sesuai dengan teori yang di atas, dengan adanya kegagalan dalam menerima pesan menghasilkan makna pesan yang berbeda dari apa yang disampaikan oleh pemberi pesan tersebut sehingga kesimpulan yang didapat oleh penerima pesan berbeda dengan penyampai pesan dan menimbulkan kesalahan persepsi, maka dari itu mereka selalu mengalami salah paham. Ditambah lagi BG memiliki sifat yang keras kepala dan mudah tersinggung sehingga terkadang ia merasa tidak ingin direndahkan dan membalas pesan tersebut sesuai dengan apa yang ia persepsikan seakan-akan ia mengerti dengan pesan yang disampaikan oleh IL, YS, ataupun ZH. Hambatan ini juga membuat kedua anak IL dengan BG menjadi jarang melakukan komunikasi karena dari masing-masing pihak merasa tidak nyaman, disatu sisi BG bukanlah siapa-siapa dan ia merasa tidak disukai sehingga merasa takut untuk melakukan pembicaraan dengan kedua anak IL dari adanya kekurangan yang ia miliki karena merasa tidak percaya diri (*minder*), sedangkan ZH dan YS merasa kurang ada kecocokan karena karena BG memiliki sifat yang pemaarah dan egois.

5. BG menyebabkan stres pada keluarga IL

Dalam penelitian ini ditemukan adanya stressor yang menyebabkan stres pada keluarga IL, yakni BG. BG yang menyebabkan stres itu timbul karena berbagai macam faktor mulai dari permasalahan dalam pendengaran yang ia miliki sehingga dapat menyebabkan gangguan/hambatan dalam berkomunikasi di keluarga IL, BG juga memiliki sifat yang keras kepala dan mau menang sendiri. Dari segi kedua anak IL mereka merasa BG telah menjauhkan mereka dari ibu mereka. BG selalu menyibukkan IL dengan pekerjaan sehingga fokus IL bukanlah ke kedua anak IL lagi, melainkan hanya ke BG dan pekerjaannya saat ini.

Menurut Lazarus & Folkman dalam artikel Schneiderman, Neil. Ironson, Gail. & Siegel, Scott D. (2005) kondisi fisik, lingkungan, dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan *stressors*. *Stressors* memiliki pengaruh besar pada suasana hati, rasa kesejahteraan, perilaku, dan kesehatan kita. Pada keluarga IL kondisi lingkungan yang baru yakni dengan adanya kehadiran BG ini membuat kedua anak IL merasa terganggu dan tidak nyaman sehingga memunculkan berbagai macam perilaku dan suasana hati yang negatif sehingga dapat menimbulkan stres. Dalam artikel milik Claude Bernard (2005) mencatat bahwa pemeliharaan kehidupan sangat bergantung pada bagaimana kita menjaga lingkungan internal agar tetap konstan dalam menghadapi lingkungan yang terus berubah.

McMahon dalam artikel Schneiderman, Neil. Ironson, Gail. & Siegel, Scott D. (2005) juga memberikan ulasan tentang konsekuensi psikologis dari *stressors* tersebut. Orang yang telah tumbuh dewasa dari orang tua yang bercerai mengalami stres hidup yang lebih banyak, konflik keluarga, dan kurangnya dukungan teman dibandingkan dengan orang tua yang tidak bercerai (Short, 2002). Paparan terhadap lingkungan yang tidak *merespons* juga telah digambarkan sebagai pemicu stres yang menyebabkan ketidakberdayaan yang dipelajari (Peterson & Seligman 1984). Pemaparan ini sesuai dengan apa yang peneliti temukan dalam keluarga IL, semenjak mereka hidup bersama dengan BG, kedua anak IL merasa tidak nyaman sehingga hal ini menyebabkan kedua anak IL dengan ibunya menjadi jarang berkomunikasi. Mereka menghindari untuk tidak terlalu melakukan komunikasi yang *intens* dengan IL karena merasa kecewa tidak diperhatikan lagi dengan IL. Di samping itu, stres kedua anak IL lebih mudah terjadi karena mereka tumbuh dewasa dari orang tua yang bercerai.

Pernyataan Galvin, Bylund, Brommel (2008) dalam mengidentifikasi gangguan keluarga yang menyebabkan krisis sesuai dengan apa yang terjadi dalam keluarga IL, yakni penyebab stres tersebut muncul karena adanya penambahan anggota keluarga yang baru ditambah lagi penambahan anggota ini tidak memiliki status yang jelas dan tidak memiliki hubungan yang sah dengan IL.

Sumber stres Carter & McGoldrick (2005) menyampaikan sebuah model yang menggambarkan aliran proses tekanan (*stress*) melalui keluarga dengan mengidentifikasi *stress* yang mencerminkan kecemasan keluarga dan mempengaruhi sistem dari keluarga tersebut. Disini peneliti juga menemukan hal baru yang tidak dapat peneliti temukan dalam teori sumber stres sebagai acuan teori utama peneliti untuk menemukan dan mengelompokkan bagian-bagian stres pada penelitian di keluarga IL, yang terdiri dari *vertical* stressor dan *horizontal* stressor, yakni stressor yang ditemukan peneliti adalah manusia (BG).

Simpulan

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa sumber stres dalam keluarga IL yang mengalami perubahan (pada perubahan ketiga) yakni pada *vertical* stressor peneliti menemukan adanya diskriminasi usia karena adanya perbedaan usia remaja dengan usia lanjut, faktor banyaknya pekerjaan sehingga kurang memiliki waktu senggang untuk keluarga sehingga sistem dalam keluarga yang sebelumnya berjalan dengan baik menjadi terganggu, adanya pola emosional keluarga yang terbawa dari individu masing-masing semenjak mereka kecil, yang terakhir karena adanya cacat dalam hal pendengaran yang dialami salah satu anggota keluarga tersebut sehingga dapat menimbulkan stres, karena hal ini membuat komunikasi mereka terganggu, kemudian adanya penolakan dari anak laki-laki IL karena ia merasa malu dengan hubungan ibunya dan BG saat ini karena tidak menikah.

Sedangkan sumber stres yang ditemukan dalam *horizontal* stressor hanyalah pada bagian *life cycle transitions* (perubahan siklus hidup) yang dialami keluarga mereka sebelumnya. Disini juga ditemukan sumber stres yang tidak ditemukan peneliti dalam teori utama yang menjadi acuan peneliti, baik secara *vertical*

stressor atau *horizontal stressor*. Peneliti menemukan adanya stressor dari manusia yang menyebabkan keluarga tersebut mengalami stres. *Eustress* yakni stres yang baik juga ditemukan dalam penelitian ini, yakni hal tersebut bersumber dari adanya perubahan yang terjadi dalam keluarga IL saat ini membuat mereka menjadi semangat bekerja untuk memiliki masa depan yang cerah.

Daftar Referensi

Buku

- Bungin, B. (2001). *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya : Universitas Airlangga.
- Cangara, Hafied. (2002), *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Desiderato, D.B. Howieson, dan J.H Jackson. (1976). *Investigating Behavior: Principles of Psychology*. New York: Harper & Row Publisher.
- DeVito, Joseph A. (2007). *The Interpersonal Communication Book*. New York: Longman.
- Effendy, Onong Uchjana. (2002). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Friendly, (2002). *Komunikasi dalam Keluarga*. Jakarta: Family Altar.
- Galvin, Bylund, & Brommel. (2008). *Family Communication; Cohesion and Change 7th edition*. United States Of America: Pearson Education Inc.
- Galvin, K. Dickson, F. Marrow, S. R. (2006). *Systems Theory; Patterns and (W)holes in Family Communication*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gunarsa. (2000). *Psikologi Praktis : Anak Remaja dan Keluarga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Ruang Kehidupan: Edisi 5*. Jakarta: Erlangga.
- Khairuddin, H. (2002). *Sosiologi Keluarga*. Yogyakarta: Liberty.
- Komala, Lukiati. (2009). *Ilmu Komunikasi: Perspektif, Proses, dan Konteks*. Bandung: Widya Padjadjaran
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga : Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta : Kencana.
- Littlejohn, Stephen, W. & Karen, A. F. (2005). *Theories of Human Communication*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, Deddy. (2010). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Rosda.
- Pawito. (2007). *Penelitian Komunikasi Kualitatif*. Yogyakarta: Pelangi Aksara

Yogyakarta.

Santrock J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja. Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.

Sarlito, W. S. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali.

Segrin, C., & Flora, J. (2005). *Family Communication*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Silalahi, Ulber. (2009). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung; PT. Refika Aditama.

Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Tubbs, Stewart L., & Sylvia Moss. (2000). *Human Communication: prinsip-prinsip dasar* (1st ed.). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Vangelisti, Anita, L. (2004). *Handbook Of Family Communication*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Yin, Robert K (2003). *Studi Kasus Desain dan metode*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Website

Amirsyah, O. (2013, Desember 14). *Cerai, Ayah Tetap Harus Tanggungjawab Terhadap Anak*.

Retrieved from: https://www.kompasiana.com/amirsyahoke/cerai-ayah-tetap-harus-tanggungjawab-terhadap-anak_5529eaa2f17e61383bd623ac

MelindaCare, (2015, Januari 12). *Stres dan Disfungsi Keluarga*.

Retrieved from: <http://melindahospital.com/artikel/3320/Tips-Mengatasi-Masalah-Keluarga-Stres-dan-Disfungsi-Keluarga.html>

Schneiderman, Neil. Ironson, Gail. & Siegel, Scott D. (2005). *STRESS AND HEALTH: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants*. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2568977/>

Szabo S. Tache Y. & Somogyi A. (2012). *The legacy of Hans Selye and the origins of stress research: A retrospective 75 years after his landmark brief "Letter" to the Editor# of Nature*. Retrieved from: <http://selyeinstitute.org/wp-content/uploads/2013/06/TheLegacyofHansSelyearticle.pdf>