

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan merupakan sebuah anugerah terbesar yang diberikan oleh Tuhan kepada setiap individu. Di dalam menjalani kehidupan ini, ada banyak hal yang dialami oleh individu baik hal yang menyenangkan maupun hal yang tidak menyenangkan. Hal-hal yang menyenangkan akan memberikan perasaan bahagia bagi individu. Tetapi hal-hal yang tidak menyenangkan akan membuat individu merasa tidak nyaman, tertekan, dan tidak jarang menyebabkan stres. Stres dapat terjadi pada semua orang dari waktu ke waktu baik itu bayi, anak-anak, remaja, pemuda, orang dewasa, maupun usia lanjut.

Secara umum stres merupakan suatu keadaan atau kondisi yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada kejadian atau peristiwa yang dirasakan individu dapat membahayakan keadaan fisiologis atau psikologisnya.

Menurut Selye (dalam Hawari, 2001), stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan beban yang datang atasnya.

Data hasil penelitian yang dilakukan oleh Holmes dan Rahe (1967) terhadap hal-hal yang menyebabkan stres pada individu adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Tingkatan penyebab Stres

No	Kejadian	Nilai
1	Kematian pasangan hidup	100
2	Perceraian	73
3	Berpisah dengan teman	65
4	Ditahan di penjara atau lembaga lain	63

5	Kematian anggota keluarga terdekat	63
6	Luka pribadi atau penyakit	53
7	Menikah	50
8	Dipecat dari pekerjaan	47
9	Suami dan istri baru berdamai kembali	45
10	Pemencilan diri	45
11	Perubahan dalam kesehatan anggota keluarga	44
12	Kehamilan	40

Sumber: "The Social Readjustment Rating Scale" by T. H. Holmes and Rahe, *Journal of Psychosomatic Research*, 1967, 11(2), 213 – 218. Reprinted with permission. Copyright 1967, Pergamon Press, Ltd.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak sekali hal yang menyebabkan stres pada individu tetapi yang menduduki peringkat tertinggi penyebab terjadinya stres pada seseorang adalah kehilangan pasangan hidup karena kematian.

Kehilangan pasangan karena kematian berbeda dengan bentuk kehilangan yang lain. Kehilangan ini mengakibatkan kesedihan yang mendalam, khususnya pasangan ketika masih hidup memiliki hubungan yang akrab. Kenyataannya, ketika pasangan hidup kita meninggal terasa seperti sebagian dari diri kita ikut meninggal juga (Bliezner dan Hatvany, 1996).

Perbandingan jumlah wanita yang kehilangan pasangan hidup atau janda melebihi jumlah duda atau pria yang istrinya meninggal yaitu 5:1 (Lund, Caserta, dan Dimond, 1993). Para ahli mulai mengakui bahwa reaksi menjadi janda dinamis dan berubah sepanjang waktu. Pasangan yang ditinggal memiliki variasi emosi yang memperlihatkan respon sebagai janda atau duda (Blieszner dan Hatvany, 1996; Lund, 1993). Janda dan duda harus mulai menghadapi sendiri kekuatan dan kelemahan mereka, masa depan