

ORIGINAL RESEARCH

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ADAPTASI STRESS ISTRI TNI-AD SAAT SUAMINYA BERTUGAS DI DAERAH RAWAN KONFLIK

Erna Yasin¹, Miftakhul Ulfa*², Ahmad Guntur Alfianto³

^{1,2,3} STIKES Widyagama Husada Malang

***Corresponding author:**

Miftakhul Ulfa

STIKES Widyagama Husada

Email: mimiulfah336@gmail.com

Abstract

Stress is a state that suppresses individuals due to an imbalance between their abilities and existing demands. In interacting, individuals must be good at adjusting, but not all individuals are able to cope with the changes they experience, such as tension or stress. To deal with tension and stress, it is necessary to have social and family support so that individuals feel comfortable, calm, and away from tension and stress. The purpose was to determine the relationship of social support to the adaptation of stress for the wife of the Indonesian Army when their husbands were on duty in a conflict-prone area. This study used a cross-sectional approach which was conducted on 50 wives of the Indonesian Army. The sampling technique used non-probability sampling. The analysis test in this study used the Spearman Rank test. The results showed that the value of p value = 0.000 which shows that there is a correlation between social support and the adaptation of stress for the wife of the Indonesian Army (TNI-AD) with a significant relationship because $p < 0.05$. The Spearman Rank correlation coefficient value of 0.881 indicates a positive correlation with a very strong relationship strength. There is a relationship between social support and adaptation of stress for Indonesian Army wives when their husbands work in conflict-prone areas. It is recommended that TNI-AD wives support each other to cope with the stress experienced when their husbands are left on duty.

Keywords : social support; stress adaptation; wife; TNI AD.

Abstrak

Stress merupakan kondisi yang dapat menekan diri individu disebabkan adanya ketidakseimbangan antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan yang ada. Dalam berinteraksi individu harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, namun tidak semua individu mampu mengatasi perubahan-perubahan yang dialami, seperti ketegangan atau stres. Untuk mengatasi ketegangan dan stres tersebut perlu adanya dukungan sosial maupun keluarga agar individu merasakan kenyamanan, ketenangan, dan jauh dari ketegangan maupun stres. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap adaptasi stres istri TNI-AD saat suaminya bertugas di daerah rawan konflik. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada 50 istri TNI AD, dimana teknik pengambilan sampelnya menggunakan *non probability sampling*. Uji analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian diperoleh nilai p value = 0.000 yang menunjukkan adanya korelasi antara dukungan sosial terhadap adaptasi stress istri TNI-AD yaitu memiliki hubungan yang bermakna karena $p < 0,05$. Nilai koefisien korelasi *Spearman Rank* sebesar 0,881 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan hubungan yang sangat kuat. Terdapat hubungan dukungan sosial terhadap adaptasi stress istri TNI-AD saat suaminya bertugas di daerah rawan konflik. Disarankan kepada istri-istri TNI-AD untuk saling mendukung satu sama lain untuk mengatasi stress yang dialami ketika ditinggal bertugas oleh suami.

Kata Kunci: dukungan sosial; adaptasi stress; istri; TNI AD.

PENDAHULUAN

Stress merupakan suatu keadaan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Daya tahan stress setiap orang dapat berbeda tergantung pada keadaan somato psikososial (Bruno, 2019). Stress merupakan pengalaman yang subjektif, sehingga setiap individu dapat memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stres. Stress dapat berdampak secara fisik maupun psikologis. Stress yang terjadi pada individu biasanya disertai dengan ketegangan emosi dan ketegangan fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan (Ekasari dan Suharti, 2012).

Berkaitan dengan hal ini, Istri seorang prajurit Tentara Nasional Indonesia memiliki beban secara psikis karena ditinggal oleh suaminya saat bertugas di daerah rawan konflik. Tuntutan tugas dan profesi dalam pekerjaan seorang suami dapat menjadi tantangan bagi istri seorang prajurit. Salah satunya adalah tugas suami yang berprofesi sebagai prajurit Tentara Nasional Indonesia (TNI). Banyak problematika yang dialami ketika menjadi bagian dari keluarga TNI, salah satunya adalah ketika keberangkatan suami untuk bertugas. Hal ini sangat tidak menyenangkan bagi seorang istri prajurit dikarenakan harus berpisah jauh dan dalam kurun waktu yang lama (Ramadhany, 2014).

Hal ini didukung oleh penelitian Damayanti, dkk (2016) yang menjelaskan bahwa Akibat kepergian suami untuk bertugas dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan para istri mengalami perasaan emosional yang tidak stabil, seperti takut suaminya akan meninggal dunia atau takut suaminya akan menikah lagi dengan wanita lain dimana tempat suaminya ditugaskan. Biasanya masalah yang memicu perasaan ini berawal dari cemas atau stress yang berkepanjangan. Oleh karenanya, ketika menjadi seorang istri prajurit sangatlah dibutuhkan mental yang kuat. Dikarenakan mental merupakan suatu hal yang cukup rawan dalam mengalami kegoncangan atau

ketidakstabilan (Bernthal, Lathlean, Gobbi & Simpson, 2015).

Menurut hasil statistik yang diperoleh dari staf psikologi Angkatan Darat (2015), penyebab stress pada istri TNI AD adalah faktor eksternal yaitu sebesar 75% seperti merawat anak, berinteraksi didalam organisasi, menutupi kekurangan biaya dalam kehidupan sehari-hari, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dll. Sedangkan faktor internal berpengaruh sebesar 25% seperti cemas dengan keadaan suami, perasaan takut dalam menanggulangi masalah keluarga selama di tinggal tugas oleh suaminya.

Berdasarkan penelitian kuantitatif Septiantini (2015), mengemukakan hasil tingkat kecemasan dari 76 istri anggota TNI yang ditinggal oleh suaminya saat bertugas di daerah rawan konflik. Hasil menunjukkan bahwa 41% istri anggota TNI mengalami kecemasan cukup berat, 27% mengalami kecemasan biasa, 22% tidak mengalami kecemasan, dan 10% mengalami kecemasan sementara. Faktor pertama yang menyebabkan kecemasan istri TNI adalah kurangnya komunikasi dengan suami dan khawatir akan keselamatan suaminya. Hal ini mengakibatkan istri prajurit kemungkinan mengalami dampak tidak menyenangkan yang dapat menyebabkan stress yang disebabkan penugasan suami di daerah rawan konflik (Verdelli 2013; Marnocha 2014).

Berdasarkan hasil penelitian DISPSIAD (Dinas Psikologi Angkatan Darat) pada tahun 2012, menunjukkan bahwa kepergian suami dalam bertugas ke daerah konflik merupakan salah satu sumber stress bagi istri prajurit karena minimnya kesiapan para istri saat harus berperan sebagai orang tua tunggal dalam keluarga serta rendahnya penerimaan istri prajurit ketika suami berangkat tugas operasi. Tujuan daerah penugasan dan satuan dimana suami bertugas turut mempengaruhi tingginya stress yang dirasakan para istri (Angelia, 2014).

Stres yang dialami istri prajurit merupakan manifestasi dari tuntutan dilingkungan sekitarnya, perasaan khawatir

istri terhadap suami di daerah penugasan yang memiliki tingkat resiko keselamatan, serta situasi tidak terduga yang harus dihadapi istri prajurit selama ditinggal tugas oleh suami (Sherman & Member, 2015, Gotlib & Whiffen, 2016). Berkaitan dengan hal ini menurut Atkinson (2017) stress ini mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Kesejahteraan fisik berkaitan dengan kesehatan jasmani seseorang, sedangkan kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi yang dialami oleh individu mengenai aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari (Chu, Fan, Li, Han, & Han, 2015; Eells & Showalter, 2014; Hara *et al.*, 2014; Li & Stres, 2016).

Untuk menghadapi berbagai situasi atau keadaan sulit dalam menjalankan kehidupan sebagai istri TNI, individu memerlukan kemampuan beradaptasi untuk mengatasi kesulitan atau tantangan yang terjadi dalam kehidupan sebagai istri prajurit tentara Nasional Indonesia (Maulidya & Eliana, 2013). Reivic & Shatte (dalam Achmad & Darmawati, 2014) mengemukakan bahwa adaptasi merupakan suatu kemampuan individu untuk bisa bangkit, bertahan dan menyesuaikan dirinya bahkan pada kondisi yang paling sulit. istri prajurit Tentara Nasional Indonesia memerlukan adaptasi dalam menghadapi stress yang dialami.

Kemampuan adaptasi penting untuk memperluas dan menambah pengalaman individu dalam menyelesaikan suatu permasalahan (Maulidya & Eliana, 2013). Adaptasi disebut juga oleh Wolin (dalam Uyun, 2012) sebagai keterampilan coping saat individu dihadapkan pada tantangan hidup. Individu yang dapat beradaptasi mampu menunjukkan sifat-sifat positif dalam lingkungan yang beresiko. Menurut Siebert (dalam Achmad & Darmawati, 2014), individu dengan adaptasi yang baik dijelaskan bahwa mereka yang berhasil mengatasi masalah yang mereka hadapi, bahkan mampu bangkit menjadi individu yang lebih kuat, dan menemukan kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya. Individu yang mampu beradaptasi

dengan baik mampu mengatasi suatu masalah dengan cepat dan tidak terbenam dengan perasaan sebagai korban lingkungan atau keadaan dan mampu mengambil keputusan.

Berdasarkan hasil riset Orford, (2014) Dukungan sosial merupakan kenyamanan, perhatian, dan penghargaan yang diandalkan pada saat individu mengalami kesulitan. Dukungan sosial ini terbagi atas lima dimensi, yaitu instrumental, informasional, penghargaan, emosi, dan integrasi sosial. Ada dua sumber dukungan sosial, yaitu sumber artificial yang merupakan dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial, dan sumber natural yang merupakan dukungan sosial yang natural diterima individu melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, misalnya: anak, istri, suami, rekan kerja dan kerabat. Rook & Dooley (dalam Kuntjoro, 2012)

Pada penelitian Johnson (2015) mengemukakan bahwa dukungan sosial menjadi sangat relevan untuk mengurangi reaksi stress. Dukungan sosial dalam hal ini adalah merupakan keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial bisa merupakan bantuan moril seperti semangat. Dukungan sosial dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang dilakukan individu selama menjalin interaksi hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan.

Menurut Fleming & Baum (dalam Sarafini, 2016) seseorang senantiasa membutuhkan dukungan sosial didalam segala aspek kehidupannya. Apabila seseorang mendapatkan dukungan sosial yang banyak, maka ia akan memperoleh kehidupan yang lebih baik (seperti kesehatan yang baik), dan sebaliknya kekurangan dukungan sosial akan menyebabkan hal yang tidak baik (seperti stres). Dengan kata lain, dukungan sosial dapat menyebabkan

seseorang memiliki pandangan yang lebih baik terhadap dirinya sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik pula. Aspek negatif dapat muncul dari dukungan sosial apabila diberikan kepada orang yang salah, dengan cara yang salah dan pada waktu yang salah, namun secara umum dukungan sosial merupakan hal yang positif di dalam suatu hubungan, salah satunya dalam hubungan keluarga (Sarafino, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Batalyon 512 Rampal-Kota Malang dilakukan dengan metode wawancara kepada 3 orang Istri TNI AD menyatakan bahwa secara umum, menjalankan tugas dan perannya menjadi istri TNI bukanlah hal mudah, juga harus memiliki mental yang kuat. Subjek penelitian mengakui bahwa dalam menjalankan kehidupan sebagai istri tentara, harus siap dalam segi fisik maupun psikis. Hal tersebut karena peran seorang istri tentara yang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan suaminya sebagai prajurit TNI.

Terdapat konsekuensi khusus yang diterima istri TNI dalam menjalankan perannya sebagai istri TNI yaitu harus menunaikan tugasnya sebagai pengurus maupun anggota diorganisasi persatuan istri tentara, serta konsekuensi yang dirasa paling berat yaitu menghadapi penugasan suami. Penugasan yang dimaksud yaitu ketika suami mendapat panggilan tugas dari Negara baik itu menjaga perbatasan, hingga dikirim ke daerah rawan konflik baik didalam negeri maupun diluar negeri, maupun tugas lain yang sudah menjadi tugas pokok TNI, dengan waktu penugasan yang tidak sebentar. Subjek menyatakan bahwa mereka akan ditinggal bertugas oleh suaminya paling lama 9 bulan atau satu tahun hingga lebih. Oleh karena itu, secara umum penugasan suami dirasa memberikan dampak yang lebih besar terhadap fisik dan psikologis bagi mereka sebagai istri TNI.

Subjek menyatakan bahwa saat ditinggal bertugas oleh suami, mereka harus kehilangan teman bicara di rumah, tidak seperti suami dan istri pada umumnya, oleh karena itu mereka merasa komunikasi yang dijalin

bersama suami cukup sedikit. Menurut subjek, seringkali suami ditugaskan di daerah yang tidak ada sinyal dan tidak memungkinkan menggunakan alat komunikasi. Hal tersebut yang menjadi faktor kekhawatirannya akan kondisi suami di daerah tempatnya bertugas.

Penugasan suami juga membuat istri mengalami stress serta perasaan sedih, dikarenakan ia harus merelakan suaminya pergi tanpa jaminan bahwa apakah suami akan kembali kerumah dengan keadaan selamat atau tidak. Tidak hanya itu, sebagai istri seorang TNI juga membuatnya harus berperan ganda dalam menghadapi situasi dan kondisi dalam rumah tangga, seperti harus mengelolah keuangan sendiri dan seringkali mengambil berbagai keputusan tanpa adanya diskusi terlebih dahulu dengan suami, karena kondisi suami yang sedang bertugas. Salah satu subjek menyatakan bahwa saat kelahiran anak pertama, ia hanya bisa ditemani oleh keluarga dan teman-teman sekitar. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik mengambil judul hubungan dukungan sosial terhadap adaptasi stress istri TNI AD di batalyon Infanteri Mekanis 512/Quartara Yudha Rampal-Kota Malang saat suaminya bertugas di daerah rawan konflik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu pendekatan yang digunakan untuk menyediakan informasi variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian diukur dan dikumpulkan secara simultan, sesaat atau satu kali saja dalam waktu bersama dan tidak ada follow up (Setiadi, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah Istri TNI AD yang di Tinggal Bertugas Oleh Suaminya Di Daerah Rawan Konflik sejumlah 100 orang.

Sampel merupakan bagian dari populasi, suatu sampel harus memiliki representasi yang baik bagi populasinya, karena hal tersebut sangat tergantung pada sejauh mana karakteristik sampel itu sama dengan karakteristik populasinya (Isgiyanto, 2010). Sampel yang

akan digunakan penelitian nantinya yaitu 50 Istri TNI AD yang di Tinggal Bertugas Oleh Suaminya Di Daerah Rawan Konflik. Sampling pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih dan dijadikan sampel sesuai dengan kriteria yang dikehendaki peneliti dengan melalui purposive sampling (Sugiyono, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada analisis univariat dilakukan identifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat dukungan sosial dan adaptasi stres. Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden. Berdasarkan usia didapatkan usia responden terbanyak usia 34-40 tahun sebesar 27 orang (54.0%). Usia juga dapat mempengaruhi stress terhadap suatu individu. Menurut (Tara, 2018) Rentang usia dari 20 hingga usia 35 tahun merupakan masa-masa yang paling rentan, terhadap tingginya tuntutan baik dari diri sendiri maupun orang lain. Bahkan dititik paling ekstrim, kondisi stress paling berat justru terjadi direntang usia ini. Sehingga dimasa tersebut merupakan masa dimana kemampuan produktivitas seseorang mengalami peningkatan, sehingga dimasa tersebut terdapat satu momen yang bisa membuat individu mengalami kepenatan, terlebih dengan tingginya tekanan kehidupan. Seseorang yang sudah memasuki usia dewasa biasanya sudah menyadari adanya tuntutan baik dari orang lain maupun dari lingkungan sekitarnya. Mulai dari tuntutan yang lebih dewasa, mandiri, dan dituntut untuk bisa mengambil keputusan penting didalam hidupnya.

Menurut Passer (dalam Sarafino, 2013) pengalaman stress orang dewasa banyak berhubungan dengan pekerjaan mereka dan situasi lingkungan yang beragam dapat menjadi *stressfull*. Bagi beberapa individu situasi *stressfull* hanya sedikit, singkat dan kurang berpengaruh, namun bagi individu lain, stress tersebut kuat dan berlangsung.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia	n	(%)
28 – 33 tahun	23	46,0
34 – 40 tahun	27	54,0
Dukungan Sosial	n	(%)
Tinggi	3	6,0
Sedang	29	58,0
Rendah	18	36,0
Adaptasi Stress	n	(%)
Ringan	5	10,0
Sedang	24	48,0
Berat	21	42,0

Karakteristik responden berdasarkan tingkat dukungan sosial didapatkan responden dukungan sosial terbanyak yaitu kategori sedang sebanyak 29 orang (58.0%). Dukungan sosial berkaitan erat dalam mengurangi reaksi stress. Hal ini didukung oleh Johnson (2015) yang mengemukakan bahwa keberadaan orang lain dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial bisa merupakan bantuan moril seperti semangat, mendukung materi maupun berupa jasa atau barang dalam kondisi suka maupun duka. Dukungan sosial sebagai faktor lingkungan. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan.

Dukungan sosial sebagai informasi yang didapatkan dari orang lain yang mencintai, perhatian, dan menghargai diri kita yang merupakan bagian dari jaringan komunikasi bersama antara orang tua, pasangan, sanak saudara, teman-teman dan komunitas sosial (Taylor,2010). Seseorang dengan dukungan sosial yang tinggi biasanya memiliki pengalaman untuk menghadapi stress yang baik, sehingga jika pengalaman menghadapi stres itu dibutuhkan untuk menghadapi situasi yang memicu timbulnya stres, kemungkinan mereka akan dapat menghadapi stres dengan lebih baik.

Secara umum dukungan sosial didefinisikan sebagai alat, informasi, maupun emosi yang diberikan oleh orang lain. Emosi yang diberikan biasa berupa perhatian, kasih

sayang, penerimaan diri dari orang lain. Selain itu, dukungan sosial juga mampu membuat kesehatan seseorang menjadi lebih baik, dengan adanya dukungan sosial yang diterima dapat membantu proses penyembuhan menjadi lebih cepat dan menurunkan angka kemungkinan kematian pada individu (Gurung, 2009).

Menurut (Sarafino, 2010) mendefinisikan dukungan sosial yaitu perasaan nyaman, dicintai, dan dihargai atau menerima bantuan dari seseorang maupun kelompok. Dukungan ini didapatkan dari banyak sumber yang berbeda seperti dari keluarga, teman, rekan kerja ataupun komunitas organisasi. Orang dengan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, diperhatikan, dihargai dan bernilai, dan merupakan bagian dari jaringan sosial yang ada pada keluarga atau organisasi komunitas yang memberikan layanan yang baik dan saling mendukung saat dibutuhkan terlebih saat-saat yang berbahaya atau pada situasi yang menegangkan.

Seseorang dengan dukungan sosial yang baik sering kali dapat mengubah stres yang dihadapi sebagai suatu tantangan bukan ancaman. Mengapa demikian karena saat seseorang mengalami stres namun memiliki dukungan sosial yang baik, ia mampu menghadapi setiap permasalahan yang ada dengan berbagai dukungan yang diberikan oleh orang lain berupa informasi, penghargaan, emosi, maupun dukungan langsung. Dukungan sosial juga dapat mengurangi distress atau suatu keadaan yang sulit atau membahayakan kondisi seseorang secara psikologis selama keadaan stres sedang berlangsung (Gurung, 2009).

Dukungan sosial sebagai suatu bentuk hubungan sosial yang bersifat menolong dengan melibatkan aspek-aspek emosi, informasi, bantuan instrument, dan penilaian. Dukungan emosional (afeksi, penghargaan, kepercayaan, perhatian dan perasaan didengarkan) merupakan pemberian dukungan berupa ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang-orang yang bersangkutan (Florian, Mikulincer, & Bucholtz, 2014). Dukungan penilaian atau penghargaan (pengakuan, umpan balik, dan perbandingan sosial) adalah ungkapan hormat

secara positif kepada seseorang, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain (Kahn, Hessling, & Russell, 2013).

Dukungan dalam bentuk informasi meliputi pemberian nasehat, informasi dan pengarahan, saran, petunjuk dan umpan balik. Dukungan dalam bentuk instrumental berupa pemberian bantuan alat, keuangan dan peluang waktu serta bersifat langsung, misalnya bantuan pekerjaan dan keuangan (Taylor, Welch, Kim, & Sherman, 2017). Dengan adanya dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman dan lingkungan organisasi yang sama dapat membuat individu merasa nyaman, tidak merasa sendirian dan dapat bertukar pikiran. Dalam hal ini istri prajurit yang ditinggal suami bertugas saat operasi militer mendapat dukungan dari orang tua, saudara dan teman-teman lingkungan terdekat yaitu sesama istri prajurit yang di tinggal tugas. Adapun dukungan dari organisasi istri prajurit berupa pelaksanaan kegiatan agama, sosial dan olah raga cukup membuat istri prajurit tetap aktif dalam meminimalisir stress yang mungkin terjadi.

Karakteristik responden berdasarkan tingkat adaptasi stres didapatkan responden terbanyak yaitu kategori sedang sebanyak 24 orang (48.0%). Menurut Hidayat (2016) adaptasi merupakan suatu proses penyesuaian tubuh secara alamiah atau fisiologis dalam mempertahankan keseimbangan dari berbagai faktor yang mempengaruhi keadaan menjadi tidak seimbang. Adaptasi secara fisiologis merupakan proses dimana respon tubuh terhadap stresor untuk mempertahankan fungsi kehidupan, dirangsang oleh faktor eksternal dan internal, respons dapat dari sebagian tubuh atau seluruh tubuh serta setiap tahap perkembangan punya stresor tertentu.

Mekanisme fisiologis adaptasi berfungsi melalui umpan balik negatif, yaitu suatu proses dimana mekanisme kontrol merasakan suatu keadaan abnormal seperti penurunan suhu tubuh dan membuat suatu respons adaptif seperti mulai mengigil untuk membangkitkan

panas tubuh. Ketiga dari mekanisme utama yang digunakan dalam menghadapi stressor dikontrol oleh medula oblongata, formasi retikuler dan hipofisis. Riset klasik yang telah dilakukan oleh Hans Selye (2009)

Stres adalah reaksi yang bisa terjadi baik secara fisiologis dan psikologis apabila seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut (Cranwell-Ward, 2013). Faktor individual (kepribadian) berperan terhadap stress, dimana Kepribadian adalah keseluruhan cara seorang individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain. Kepribadian didefinisikan dalam istilah sifat yang bisa diukur yang ditunjukkan oleh seseorang, misalkan faktor-faktor pribadi terdiri dari masalah keluarga, masalah ekonomi pribadi, serta kepribadian dan karakter yang melekat dalam diri seseorang. Gejala-gejala stres yang terjadi berasal dari kepribadian individu (Selye, 2014).

Faktor lingkungan juga sangat berperan terhadap stress yang dijelaskan oleh Lazarus & Folkman (2015) stres dapat berkaitan dengan lingkungan. Lingkungan militer tempat istri prajurit tinggal dan bersosialisasi cenderung kaku dan banyak tuntutan yang rentan terhadap stres jika individu dihadapkan dengan situasi yang sama setiap harinya. Tentunya ini menjadi beban cukup berat karena istri prajurit juga harus menyesuaikan diri sementara ditinggal tugas suami saat operasi militer.

Tabel 2. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stress

Variabel	n	p value	r
Dukungan Sosial, Tingkat Stres	50	0,00	0,881

Hasil uji menunjukkan bahwa korelasi antara dukungan sosial dan adaptasi stres ada hubungan yang bermakna. Dan nilai koefisien korelasi *Spearman Rank* sebesar $r = 0.881$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya menunjukkan korelasi positif yaitu terdapat hubungan yang sangat kuat antara “Dukungan Sosial Terhadap Adaptasi Stres Istri TNI AD Saat Suaminya Bertugas Di Daerah Rawan Konflik.

KESIMPULAN

1. Dukungan sosial menunjukkan sebagian besar responden kategori sedang sebanyak 29 (58.0%) orang. Sedangkan responden dengan jumlah minimal yaitu dengan kategori tinggi sebanyak 3 (6.0%) orang.
2. Adaptasi stress menunjukkan sebagian besar responden dengan kategori sedang sebanyak 24 (48.0%) orang. Sedangkan responden dengan jumlah minimal yaitu dengan kategori ringan sebanyak 5 (10.0%) orang.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dengan adaptasi stres pada istri TNI AD dengan nilai $p=0.000$. nilai koefisien korelasi *Spearman Rank* sebesar 0.881 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan hubungan yang kuat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Agoes, Dkk. (2013). *Teori Dan Manajemen Stress*. Malang; Taroda
- Amylia, Y., & Surjaningrum, E. (2014). Hubungan Antara Persiapan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Leukimia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3 (2), 79-84
- Andaraini, S., F., Anne. (2013). *Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi*. Jurnal Psikologi Universitas Sahid Surakarta.
- Bilgi, O., Tas, Ibrahim. (2018). Effects of Perceived Social Support and Psychological Resilience on Social Media Addiction Among University Students. *Universal Journal of Aducatational Research*, 6 (4): 752-758, 2018. DOL: 10.13189/ujr.2018.060418.
- Chandra, (2013). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Andropause Di Gebang Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten*

- Jember. Program Studi Ilmu Keperawatan universitas Jember.
- Eagle, D. E, Hybels, C. F., & Bell, R. (2018). Perceived Social Support, Received Social Support, and Depression among clergy. *Jurnal of Social and Personal Relationship*, 20 (10), 1-19
- Fransiska, E., Retty, & Fransiska, I., (2016). Pengalaman Istri (TNI-AD) yang inggal Di Batalyon Saat Suami Bertugas Di Daerah Rawan Konflik. *Jurna Ilmu Keperawatan*, Vol.4. No.2.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurfika dkk. (2014) *Hubungan Dukungan Sosial Sebagai Upaya Pencegahan Stres Pada Lansia Dengan Andropause Di Desa Gebang Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember*. Vol, 10. No,1.
- Popy dkk. (2017). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Lansia Di Posyandu Bendungan Desa landungsari Kecamatan Dau Malang*. *Jurnal Nursing News* Vol. 2. No.3
- Yuni Aguslia. (2019). *hardiness sebagai variabel moderator pada hubungan dukungan sosial terhadap stres istri prajurit tni angkatan darat*. Tesis. Universitas Muhammadiyah Malang.