

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1 *Mothering*

2.1.1 Defenisi *Mothering*

Mothering adalah sebuah hubungan antara anak dengan orang dewasa yang fisik dan emosionalnya bersedia untuk memelihara, melindungi dan melakukan inkulturasi (adaptasi/penyesuaian dengan masyarakat) (Sarah, 2007). Menurut Nakano (1996) *mothering* dilihat dari variabel histori dan kultur merupakan hubungan dimana satu individu memelihara/peduli dengan individu yang lain. Peggy, dkk (2015) mendefenisikan *mothering* sebagai interaksi antara orang dewasa dan seorang anak yang saling memiliki hubungan timbal balik berupa perasaan kelekatan. Interaksi adalah perilaku yang diungkapkan dengan timbal balik kontak mata, sentuhan dan suara. "*Mothering: An interaction between a human adult and a child that conveys reciprocal feelings attachment. The interaction is behaviorally expressed by reciprocal visual kontak, touching dan vocaization*".

2.1.2 Menjadi Orangtua (*Parenthood*)

Lestari (2012) mendefinisikan orangtua adalah individu-individu yang mau mengasuh, menjaga, melindungi serta membimbing anaknya dari bayi hingga tahap dewasa. Menjadi orangtua (*Parenthood*) merupakan tahapan yang dilakukan oleh pasangan suami-istri yang memiliki anak. Anak-anak akan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dalam lingkungan tempat tinggalnya dan hubungan yang dijalaninya (Thompson, 2006 dalam Lestari, 2012). Pengalaman yang diperoleh anak sepanjang kehidupan bersama orang-orang yang dikenal dengan baik akan mempengaruhi perkembangan konsep dan kepribadian sosial mereka.

Menurut Wong (2009) pada minggu pertama kehadiran dan kehidupan bayi di luar rahim ibu, akan membawa perubahan dan penyesuaian yang drastis pada pasangan orangtua baru, baik dalam perawatan dan pengasuhan yang akan dilakukan selama 24 jam sehari. Barlow (1997) mengatakan bahwa keputusan untuk memiliki anak terjadi secara sadar, dimana hal ini berhubungan dengan pengolahan perasaan dan pikiran orangtua yang mengambil keputusan untuk menjadi seorang ibu dan ayah. Menjadi seorang ibu merupakan proses re-evaluasi pribadi

yang terjadi secara berkesinambungan dimana dalam hal ini wanita diberikan banyak kesempatan untuk mengalami perubahan, pertumbuhan dan perkembangan dirinya untuk mengakui kompleksitas dari perannya menjadi seorang ibu. Menurut Turner (2011) dalam penelitiannya menyatakan menjadi orangtua akan mengubah hidup serta karir dengan berbagai cara. Sebagai seorang ibu akan membuat seorang wanita berupaya untuk membesarkan anak dan memberikan nilai yang baik kepada anaknya.

Bobak, dkk (2005) mendefinisikan *primipara* adalah seorang wanita yang sudah menjalani kehamilan sampai janin mencapai tahap viabilitas. Viabilitas merupakan kapasitas untuk hidup diluar uterus, sekitar 22 minggu periode menstruasi (20 minggu kehamilan) atau berat janin lebih dari 500 g.

2.1.3 Pengasuhan

Kamus Bahasa Indonesia (2008) pengasuhan berarti hal (cara, perbuatan, dan sebagainya) mengasuh. Di dalam mengasuh terkandung makna menjaga, merawat, mendidik, membimbing, membantu dan melatih. Menurut Brooks (2011:11), mengatakan “pengasuhan adalah sebuah proses tindakan dan interaksi antara orangtua dan anak”. Hal ini

merupakan proses antar kedua pihak yang saling mengubah satu sama lain saat anak tumbuh menjadi sosok dewasa.

Gunarsa (2000) dalam Agustiawati (2014) menjelaskan defenisi pengasuhan atau pola asuh adalah “Metode atau cara yang dipilih pendidik dalam mendidik anak-anaknya yang meliputi bagaimana pendidik memperlakukan anak didiknya”. Palupi (2007) dalam Agustiawati (2014) mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan pola asuh adalah cara orangtua memperlakukan anaknya, dalam mendidik, mengajarkan, mendisiplinkan dan menjaga anaknya dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya menuju ke kedewasaan baik dalam pembentukkan norma yang diharapkan di masyarakat.

Thoha (1996) dalam Agustiawati (2014) menyebutkan defenisi pola asuh ialah sikap dan cara perlakuan orangtua dalam berhubungan dengan anaknya. Sikap yang dimaksud dapat dilihat dari beberapa segi misalnya cara orangtua mengatur anaknya, cara orangtua memberikan hadiah dan hukuman pada anaknya, cara orangtua menunjukkan otoritasnya dan cara orangtua memberikan perhatian, kedekatan dan tanggapan atas apa yang dibutuhkan anaknya. Sehingga pada dasarnya pola

asuh merupakan cara orangtua dalam mendidik anaknya baik secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pola berarti corak, model, sistem, cara kerja, bentuk (struktur) yang tetap, sedangkan kata asuh dapat berarti menjaga (merawat dan mendidik) anak kecil, membimbing (membantu; melatih dan sebagainya)(Depdikbud, 1988). Sehingga makna pola pengasuhan merupakan pendidikan yang berarti bimbingan secara sadar oleh orangtua terhadap perkembangan jasmani dan rohani anak menuju terbentuknya kepribadian yang utama (Danny, 1991)

2.1.4 Tujuan Pengasuhan

Menurut Hurlock (1999), tujuan dari pengasuhan adalah untuk membesarkan, mendidik serta mendampingi anak agar dapat berkembang dan bertanggung jawab. Tujuan pengasuhan ini dapat diterapkan dengan cara memenuhi kebutuhan anak, menerapkan disiplin atau aturan serta membimbing anak. Hurlock (1997) menyatakan bahwa pemberian pengasuhan yang benar dan tepat kepada anak menjadi sesuatu hal penting, karena dengan pemberian pengasuhan yang tepat diharapkan anak dapat belajar untuk menyesuaikan diri.

2.1.5 Peran, Tugas dan Tanggung Jawab Menjadi Orangtua dan Seorang Ibu

Komponen pertama dalam proses menjadiorang tua khususnya ibu melibatkan aktivitas perawatan anak seperti memberikan makan, menggendong, mengenakan baju, membersihkan bayi dan menjaganya dari bahaya (Steele dan Pollack {1968} dalam bobak , dkk {2005}). Brooks (2011) mengatakan bahwa, peran orangtua ialah bertanggung jawab atas pemeliharaan anaknya. Tanggung jawab orangtua meliputi: memberikan kasih sayang dan hubungan dengan anak yang terus berlangsung, memenuhi kebutuhan maternal seperti makanan, pakaian dan tempat tinggal, akses kebutuhan medis, pendidikan intelektual dan moral dan sebagainya. Bornstein (1998) dalam Brooks (2011) menyatakan bahwa terdapat empat tugas utama bagi orangtua yaitu:

1. Pengasuhan Pertumbuhan: memberikan makanan, perlindungan, kehangatan dan kasih sayang.
2. Pengasuhan Material: memberikan dan mengatur dunia bayi dengan benda-benda, rangsangan dan kesempatan eksplorasi.

3. Pengasuhan Sosial: terlibat dalam berinteraksi dengan bayi memeluk, menenangkan, membuat nyaman, bernyanyi dan bermain.
4. Pengasuhan Didaktis: menstimulasi ketertarikan bayi dan pemahaman pada dunia luar hubungan orang tua anak dengan mengenalkan objek dan memberikan informasi.

2.1.6 Gaya Pengasuhan dan Interaksi Orangtua-Anak

Pola pengasuhan orangtua-anak memiliki keterkaitan dan dampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu. Pada masa kini kajian pengasuhan anak dilihat dari dua pendekatan yaitu pendekatan tipologi {gaya pengasuhan (*parenting style*)} dan pendekatan interaksi sosial (*social interaction/parent-child-system*)(Lestari, 2012). Pendekatan tipologi memiliki 2 dimensi pelaksanaan tugas pengasuhan yaitu: *Demandingness* yang merupakan dimensi yang berkaitan tuntutan keinginan orangtua terhadap anaknya seperti keinginan menjadikan anak sebagai bagian dalam keluarga. Sedangkan *Responsiveness* merupakan dimensi ketanggapan orangtua dalam membimbing kepribadian anak, pemenuhan kebutuhan dan sebagainya. Pendekatan tipologi dipopulerkan oleh Baumrind (1991) terdiri dari 4 gaya pengasuhan yaitu:

1. *Authoritarian/otoriter*, ini merupakan gaya atau cara mengasuh anak dengan aturan yang ketat dimana orangtua seringkali memaksa anak untuk berperilaku sesuai dengan aturan standar atau keinginan orangtuanya sehingga kebebasan anak untuk bertindak dibatasi, serta cara mengasuh dimana orang tua senantiasa ingin mengevaluasi tindakan dan perilaku anak.

A. Sikap orangtua:

- 1) Sikap penerimaan rendah, namun kontrolnya tinggi
- 2) Suka menghukum secara fisik
- 3) Bersikap kaku (keras)
- 4) Cenderung emosional dan bersikap menolak

B. Tingkah laku anak:

- 1) Penakut
- 2) Mudah tersinggung
- 3) Pemurung, mudah stres

2. *Permissive*, gaya pengasuhan ini biasanya dilakukan oleh orangtua yang terlalu baik dimana orangtua cenderung memberikan banyak kebebasan terhadap anaknya dan memaklumi segala perilaku dan tindakan anak tanpa terlalu menuntut sikap tanggung jawab dan keteraturan sikap anak.

A. Sikap orangtua:

- 1) Sikap penerimaannya tinggi, namun kontrolnya rendah

- 2) Memberikan kebebasan pada anak untuk menyatakan dorongan/keinginan

B. Tingkah laku anak:

- 1) Bersikap agresif dan impulsif
 - 2) Suka memberontak
 - 3) Kurang memiliki rasa pengendalian diri
 - 4) Suka mendominasi
3. *Authoritative/demokrasi*, cara atau gaya pengasuhan dimana adanya pengakuan orangtua terhadap kemampuan anak dan anak senantiasa diberikan kesempatan untuk tidak selalu bergantung dengan orangtua.

A. Sikap orangtua:

- 1) Sikap penerimaan dan kontrolnya tinggi
- 2) Bersikap responsif terhadap kebutuhan anak
- 3) Mendorong anak untuk menyatakan pendapat
- 4) Memberikan penjelasan atas setiap perbuatan yang baik dan buruk

B. Tingkah laku anak:

- 1) Bersikap bersahabat
- 2) Bersikap sopan
- 3) Memiliki rasa percaya diri
- 4) Mampu mengendalikan diri
- 5) Mau bekerjasama

- 6) Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi

2.1.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Asuh Orangtua

Manurung (1995) dalam Agustawati (2014) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dimiliki orangtua terkhususnya wanita untuk menjadi seorang ibu dalam pola pengasuhan yang diberikan kepada anaknya yaitu :

1. *Latarbelakang pola pengasuhan orangtua*, dimana orangtua baru dalam memberikan pengasuhan pada anaknya didapat atau belajar dari metode pengasuhan yang pernah diperoleh dari orangtua mereka sebelumnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cutner (2014) dan Barlow,dkk (1997) menyatakan bawa pola pengasuhan seorang wanita diperoleh dan dipengaruhi oleh gaya pengasuhan yang dilakukan oleh orangtuanya serta pengalaman perempuan dalam mengasuh melibatkan sebuah evaluasi sikap yang terus-menerus terjadi.
2. *Tingkat pendidikan orangtua*, tingkat pendidikan yang dimiliki oleh orangtua akan memberikan pengaruh pada tingkat pola pengasuhan yang diberikan kepada anaknya semakin baik tingkat pendidikan yang dimiliki orangtua semakin baik pula pola pengasuhan yang diberikan kepada anaknya.

3. *Status ekonomi serta pekerjaan orangtua*, orangtua yang cenderung terlalu sibuk dengan pekerjaannya akan menjadi kurang memperhatikan keadaan anaknya, yang mengakibatkan fungsi/peran orangtua diserahkan kepada oranglain.

Santrock (1995) dan Walker (1992) dalam Agustawati (2014) menyatakan faktor lain yang berpengaruh terhadap pola pengasuhan orangtua yaitu:

4. *Budaya*, yang dimana dalam hal ini mencakup segala nilai, norma aturan serta adat istiadat yang berkembang dalam kehidupan orangtua
5. *Ideologi yang berkembang dalam diri orangtua*, orangtua memiliki keyakinan dan ideologi yang cenderung berbeda dan senantiasa akan menurunkan kepada anak-anaknya dengan harapan anak-anaknya bisa mengembangkan nilai dan ideologi yang ada serta selalu tertanam dalam diri mereka.

2.1.8 ***Attachment dan Bonding***

Bobak, dkk (2005) mengatakan bahwa, proses menjadi orangtua maupun seorang ibu bisa mengasahi dan menerima seorang anak dan sebaliknya serta motivasi dan komitmen orangtua anak selama bertahun-tahun saling mendukung proses ini sering disebut *Attachment* (Kasih

Sayang/Kelekatan) dan *Bonding* (Keterikatan). Menurut Brazelton (1978) dalam Bobak, dkk (2005) mendefinisikan *Bonding* sebagai suatu keterikatan mutual pertama antara individu misalnya orangtua dengan anak, saat pertama kali mereka bertemu.

Menurut Christiana (2012) *bonding* merupakan ikatan yang dekat terkhususnya ikatan fisik dan emosional antara ibu dengan bayinya yang baru lahir dalam awal-awal periode setelah kelahiran. Baik ikatan fisik maupun emosional sangat penting sebagai landasan bagi perkembangan optimal pasca kelahiran. Menurut Papalia, dkk (2008) dalam Christiana (2012) mengatakan bahwa, kelekatan merupakan ikatan emosional yang kuat dan resiprokal antara anak dan pengasuhnya atau orangtua, yang sama-sama memberikan kontribusi terhadap kualitas hubungan tersebut. Tingkah laku kelekatan (*attachment*) merupakan tingkah laku yang khusus pada manusia, yaitu kecenderungan dan keinginan seseorang mencapai kedekatan dengan orang lain dan mencari kepuasan dalam hubungan dengan orang lain.

2.1.9 Komunikasi Orangtua (Ibu)-Anak

Menurut Bobak, dkk (2005) menyatakan bahwa, ikatan diperkuat melalui penggunaan respons sensual atau

kemampuan oleh kedua pasangan dalam melakukan interaksi orangtua-anak. Rsespon sensual dan kemampuan yang dipakai dalam komunikasi orangtua anak meliputi:

1. Sentuhan, atau indera peraba dipakai secara ekstensif oleh orangtua/ibu dan pengasuh lain sebagai sarana dalam mengenali bayi baru lahir. Menurut Brooks (2011) sentuhan atau kontak fisik yang dekat antara bayi dan ibu berperan dalam pengaturan tingkat hormon bayi, pola tidur, pola makan dan rata-rata detak jantung. Diminggu pertama kelahiran, bayi yang mendapat lebih banyak gendongan dan kedekatan fisik menangis lebih sedikit daripada bayi yang tidak digendong.
2. Kontak mata, ketika bayi lahir mampu secara fungsional mempertahankan kontak mata, orangtua dan bayi akan menggunakan lebih banyak waktu untuk saling memandang, seringkali dalam posisi bertatapan.

Selain itu, Debold, dkk (1994) dalam penelitian Barlow (1997) mengatakan bahwa proses pengasuhan telah difokuskan, terutama pada interaksi dan komunikasi ibu dengan anak karena, hal ini akan berpengaruh pada perkembangan anak.

2.1.10 Perlakuan Orang Tua Kepada Anak

Cara orangtua memperlakukan anak sebaiknya disesuaikan dengan usia dan taraf perkembangan anak (Christiana, 2012). Secara umum perlakuan orangtua pada masa kanak-kanak awal sebagai berikut:

1. Tahun Pertama, interaksi orangtua-anak difokuskan mulai dari kegiatan pengasuhan rutin, seperti memberi makan, mengganti popok, memandikan, dan menidurkan serta kearah yang bukan bersifat pengasuhan seperti bermain pertukaran tatapan dan suara.
2. Tahun Kedua dan Ketiga, persoalan disiplin, menjauhkan anak dari kegiatan-kegiatan yang membahayakan dan kadang-kadang hukuman fisik seperti memukul bagian pantat.

Selain itu, Menurut Christiana (2012) menyatakan bahwa, terdapat 5 pola perlakuan yang dilakukan orangtua terhadap anaknya seperti :

1. *Overprotection (terlalu melindungi)*, dimana perilaku yang diterapkan oleh orangtua kepada anaknya seperti: kontak berlebihan pada anak, pemberian bantuan yang terus-menerus, meskipun anak sudah mampu sendiri dan pengawasan kegiatan anak yang berlebihan. Dari perilaku yang diterapkan oleh orangtua kepada anaknya yaitu

perilaku *Overprotection* akan memberikan dampak perubahan tingkah laku pada anak seperti: perasaan tidak aman, agresif dan dengki, ingin menjadi pusat perhatian dan sangat tergantung.

2. *Permissiveness (pembolehan)*, merupakan pemberian perlakuan dari orangtua kepada anak yang meliputi: memberikan kebebasan untuk berfikir, menerima pendapat, toleran dan memahami kelemahan anak. Dari perlakuan *Permissiveness* yang diberikan orangtua kepada anak akan menghasilkan tingkah laku anak seperti: pintar mencari jalan keluar, penuntut dan tidak sabaran.
3. *Rejection (Penolakan)* merupakan pemberian perlakuan dari orangtua kepada anak yang meliputi: bersikap masa bodoh, bersikap kaku dan kurang memperdulikan kesejahteraan anak. Dari perlakuan *Rejection* yang diberikan orangtua kepada anak akan menghasilkan tingkah laku anak seperti: agresif (mudah marah, gelisah, tidak patuh, nakal) dan pendiam.
4. *Acceptance (penerimaan)* merupakan pemberian perlakuan dari orangtua kepada anak yang meliputi: memberikan perhatian dan cinta kasih yang tulus pada anak, menempatkan anak pada posisi yang penting didalam rumah, bersikap peduli dengan anak, dan berkomunikasi

dengan anak secara terbuka dan mau mendengarkan masalahnya. Dari perlakuan *Acceptance* yang diberikan orangtua kepada anak akan menghasilkan tingkah laku anak seperti: mau bekerjasama, bersahabat, emosinya stabil dan bersikap *realistic* (memahami kekurangan dan kelebihan).

5. *Submission (Penyerahan)* merupakan pemberian perlakuan dari orangtua kepada anak yang meliputi: selalu memberi sesuatu yang diminta anak dan membiarkan anak berperilaku semaunya sendiri. Dari perlakuan *Submission* yang diberikan orangtua kepada anak akan menghasilkan tingkah laku anak seperti: tidak Patuh, agresif dan bersikap otoriter.

2.1.11 Adaptasi maternal Seorang Ibu

Menurut Bobak,dkk (2005) mengatakan bahwa terdapat 3 fase penyesuaian ibu terhadap perannya sebagai orangtua. Fase-fase penyesuaian *maternal* ini ditandai dengan:

1. *Fase Depend*, terjadi selama 1-2 hari pertama setelah melahirkan, ketergantungan ibu menonjol. Pada waktu ini ibu mengharapkan segala kebutuhannya dapat dipenuhi orang lain. Rubin (1961) dalam Bobak,dkk (2005) menetapkan periode beberapa hari ini sebagai fase

menerima (*Taking-In-Phase*), suatu waktu dimana ibu membutuhkan perawatan dan perlindungan.

2. *Fase Dependen-Mandiri*, apabila ibu telah menerima asuhan yang cukup selama beberapa jam atau beberapa hari pertama maka pada hari kedua dan ketiga keinginan untuk mandiri timbul dengan sendirinya. Rubin (1961) menjelaskan keadaan ini disebut sebagai *fase Talking-Hold* yang berlangsung kira-kira 10 hari. Pada fase ini tidak jarang terjadi depresi atau stres. Perasaan mudah tersinggung bisa timbul akibat berbagai faktor. Secara psikologis, ibu mungkin jenuh dengan banyaknya tanggung jawab sebagai orangtua.
3. *Fase Interdependen*, pada fase ini muncul perilaku ibu dan keluarganya bergerak maju sebagai suatu sistem yang saling berinteraksi. Fase interdependen (*Letting-go*) merupakan fase yang penuh dengan stres dimana kesenangan dan kebutuhan sering terbagi dalam tahap ini.

Menurut Barlow (1997) dalam penelitiannya menyatakan bahwa saat seorang wanita menjadi seorang ibu dan memberikan pengasuhan kepada anaknya untuk pertama kali, ia mungkin akan mengalami kesulitan dalam dirinya untuk mempertahankan dan membesarkan anaknya. Sehingga hal ini dapat membangkitkan emosional secara naluri untuk berusaha dalam mengasuh anaknya, namun

ketika seorang ibu tidak mampu mencapai proses pengasuhan secara maksimal, maka akan menimbulkan beberapa hal yang mungkin terjadi dalam diri seorang ibu seperti menjadi tidak peduli dengan anaknya, posesif dan perilaku lainnya.

2.1.12 Stress Yang Dialami Ibu Dalam Pengasuhan

Deater-Deckard (2004) dalam Lestari (2012) mendefinisikan stres pengasuhan sebagai serangkaian proses yang membawa pada kondisi psikologis yang tidak disukai dan reaksi psikologis yang muncul dalam upaya beradaptasi dengan tuntutan peran sebagai orangtua. Stres pengasuhan dapat dipahami sebagai stres atau situasi penuh tekanan yang terjadi pada pelaksanaan tugas pengasuhan anak. Faktor-faktor yang mendorong timbulnya stres pengasuhan dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan yaitu: individu, keluarga dan lingkungan. Pada tingkatan individu faktor dapat bersumber dari pribadi orangtua maupun anak. Kesehatan fisik orangtua dapat menjadi faktor yang mendorong timbulnya stres pengasuhan.

2.1.13 Baby blues

Menurut Christiana (2012) 70% ibu yang habismelahirkan mengalami naik turunnya emosi yang

disebut *baby blues* (kesedihan orangtua baru) dengan gejala: cemas dan menangis tanpa sebab, tidak sabar, sensitif, mudah tersinggung, tidak percaya diri dan merasa kurang menyayangi bayinya. Kondisi ini terjadi terutama pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. Penyebabnya antara lain karena adanya perubahan hormon, kelelahan, kurangnya pengalaman atau kurang percaya diri dalam merawat bayi. Kondisi ini biasanya berlangsung lebih lama (2 minggu–1 tahun) dan bisa berkelanjutan menjadi mengalami *depression postpartum syndrome* (depresi pasca melahirkan) dengan gejala : labilitas afek, cemas, bingung, panik, putus asa dan depresi. Keadaan ini biasanya terjadi selama 4 minggu setelah melahirkan dapat berlangsung berbulan-bulan yang berakibat pada mengganggu fungsi sebagai istri/ibu serta relasi (ikatan) ibu dan anak.

2.1.14 Dukungan sosial

Brooks (2011) mengatakan bahwa, kelompok dukungan bagi orangtua membantu orangtua mengatasi transisi dalam pengasuhan. Beragam dukungan dapat membantu orangtua atau ibu *primpara* dalam menyesuaikan diri dengan pengasuhan, dukungan dari keluarga seperti orangtua dari ibu baru, kerabat dan teman dapat

memberikan sumber dukungan informal seperti informasi maupun bantuan langsung dalam pengasuhan atau merawat bayi.

2.2. Teori Adaptasi

2.2.1 Defenisi Adaptasi

Ardhiyanti (2014) mendefinisikan adaptasi sebagai proses dimana aspek fisiologis dan psikologis mengalami perubahan dalam memberikan respon terhadap stress yang ada. Sedangkan menurut Gerungan (2006) dalam Ardhiyanti (2014) menyebut bahwa adaptasi merupakan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan, yang berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan dilingkungan dan juga bisa mengubah atau menyesuaikan lingkungan sesuai dengan keadaan pribadi yang dialami. Menurut Ardhiyanti (2014) proses adaptasi terjadi ketika stimulus/rangsangan yang diberikan dari lingkungan baik secara internal maupun eksternal megakibatkan penyimpangan pada seorang individu yang menyebabkan tidak adanya keseimbangan pada individu tersebut. Dalam proses adaptasi, banyak hal yang terlibat didalamnya seperti refleks dari individu, mekanisme otomatis untuk perlindungan dan mekanisme koping yang dapat mengarahkan individu untuk menyesuaikan diri terhadap stimulus atau situasi yang ada.

Menurut Ardhiyanti (2014) mengatakan bahwa, adaptasi terdiri atas beberapa macam yaitu :

1. Adaptasi Psikologis

Adaptasi psikologis yaitu adaptasi yang dialami individu dalam menghadapi stress yang dapat menimbulkan kondisi yang tidak menyenangkan untuk psikis misalnya timbul rasa cemas, frustrasi, terancam, tak tenang yang semuanya berdampak pada munculnya konflik yang membuat orang merasa tidak nyaman. Indikator emosional/ psikologi dan perilaku stres:

- 1) Depresi
- 2) Kelelahan
- 3) Perubahan dalam kebiasaan makan, tidur dan pola aktivitas
- 4) Kelelahan mental
- 5) Kehilangan motivasi dan konsentrasi
- 6) Peningkatan kepekaan
- 7) Ledakan emosional dan menangis

2. Adaptasi Fisiologis

Dalam tubuh manusia terdapat mekanisme pertahanan yang bersifat alami dan bekerja secara teratur sehingga dapat memungkinkan tubuh beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi yang berasal dari faktor internal. Mekanisme pertahanan tubuh dapat berubah dan

menjadi suatu aksi nyata yang terjadi tanpa disadari dan berfungsi dalam saat yang tidak normal. Indikator dari fisiologis stres:

- 1) Kenaikan tekanan darah
- 2) Peningkatan ketegangan dileher, bahu dan punggung
- 3) Peningkatan denyut nadi dan frekuensi pernapasan
- 4) Sakit kepala
- 5) Perubahan nafsu makan
- 6) Gelisah, sulit tidur dan sering terbangun saat tidur

Ardhiyanti (2014) menjelaskan bahwa di dalam proses adaptasi terdapat *General Adaption Syndrome* (GAS) yang terbagi menjadi 3 fase, yaitu:

1. Fase Alarm (Waspada)

Fase alarm ini melibatkan mekanisme pertahanan tubuh seperti pengaktifan hormon yang mengakibatkan terjadinya peningkatan volume darah dan menyiapkan individu untuk bereaksi dan mekanisme pertahanan pikir untuk menghadapi stressor.

2. Fase Resistance (Melawan)

Pada fase ini individu mencoba berbagai macam mekanisme pemecahan masalah dan tubuh mencoba untuk mengatasi faktor-faktor penyebab stres

3. Fase Exhaustion (Kelelahan)

Fase Exhaustion merupakan fase perpanjangan stres yang belum dapat teratasi pada fase-fase sebelumnya. Pada tahap ini mengakibatkan tubuh individu tidak mampu lagi untuk menghadapi stres.

Ada empat variabel psikologis yang dapat mempengaruhi mekanisme stres (Papero, 1997 dalam Ardhiyanti 2014), yaitu:

1. *Kontrol*, yakni keyakinan bahwa individu memiliki kontrol terhadap stresor yang dapat mengurangi intensitas respon stres
2. *Prediktabilitas*, yakni stresor yang dapat diprediksi yang akan menimbulkan respon stres tidak begitu berat.
3. *Presepsi*, kemampuan individu untuk menilai tentang presepsi stresor saat ini yang dapat meningkatkan atau menurunkan intensitas respon stres.
4. *Respon Koping*, kemampuan dan keefektifitasan mekanisme individu untuk mengikat ansietas yang dapat menambah atau mengurangi respon stres.

2.2.2 Model Adaptasi Stress Menurut Stuart

Stuart (2013) menyatakan model adaptasi stres merupakan pandangan perilaku manusia dari prespektif menyeluruh yang terintegrasi dari aspek biologis, psikologis,

sosial-budaya dan lingkungan didalam kerangka praktik yang utuh. Model adaptasi stres menurut Stuart (2013) ini, menggabungkan komponen biopsikososial dan rentang respon koping.

1. Komponen Biopsikososial

Stuart (2013) model biopsikososial ini terdiri atas beberapa komponen seperti:

A. Faktor prediposisi

Faktor prediposisi yakni faktor resiko yang mempengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat digunakan oleh individu untuk mengatasi stres, faktor prediposisi ini terdiri dari:

- 1) *Biologis*, dapat mempengaruhi stres pada seorang ibu dilihat dari faktor nutrisi dan kesehatan
- 2) *Psikologis*, yang meliputi kemampuan verbal, pengetahuan moral, personal diri dan dorongan motivasi
- 3) *Sosikultural*, meliputi faktor umur, jenis kelamin, pekerjaan, posisi sosial, latar belakang budaya, agama serta pengetahuan.

B. Faktor Presipitasi

Stresor presipitasi yaitu stimulus yang dipresepsikan oleh individu sebagai tantangan, ancaman, atau tuntutan dan yang membutuhkan energi ekstra untuk melakukan koping yang terdiri dari :

- 1) *Sifat*, bagaimana seorang wanita *primipara* dapat menghadapi tantangan/ancaman baik yang datang secara internal maupun eksternal
- 2) *Asal*, ancaman/tantangan yang berasal dari keluarga/ lingkungan internal ataupun lingkungan/eksternal.
- 3) *Waktu*, merupakan kapan ancaman/tantangan tersebut datang yang dapat mengancam seorang wanita *primipara*.
- 4) *Jumlah*, berapa banyak jumlah ancaman/tantangan yang datang pada wanita *primipara*.

2.2.3 Rentang Respon Koping

Stuart (2013) rentang respon koping yang dialami manusia ada yang bersifat adaptif dan maladaptif yang masing-masing akan memberikan dampak pada kehidupan individu tersebut.

1. *Rentang Respon Koping Adaptif*, merupakan rentang respon kognitif yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan dengan kategori seperti: berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, relaksasi dan melakukan aktivitas yang berifat konstruktif.
2. *Rentang Respon Koping Maladaptif*, merupakan rentang respon koping yang dapat meghambat fungsi integrasi,

menurunkan otonomi, proses adaptasi individu tidak adekuat, tidak mampu beradaptasi secara efektif, tidak dapat mencapai tujuan, dalam menyelesaikan masalah individu tidak dapat berproses secara efektif dan kecenderungan menguasai lingkungan.

