



**HUBUNGAN ANTARA TAWAKAL DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN STRESS KONFLIK PERAN PADA WANITA KARIR
YANG BERKELUARGA**

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Magister Sains (M.Si)
dalam bidang Kajian Islam dan Psikologi
Pada Program Studi Kajian Timur Tengah dan Islam
Program Pascasarjana Universitas Indonesia**

**RIMA FELICIA
0706192924**

**UNIVERSITAS INDONESIA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI TIMUR TENGAH DAN ISLAM
KEKHUSUSAN KAJIAN ISLAM DAN PSIKOLOGI
JAKARTA
2009**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tesis ini adalah hasil karya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rima Felicia

NPM : 0706192924

Tanda Tangan :



Tanggal : 22 Juli 2009

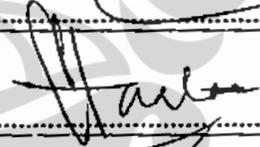
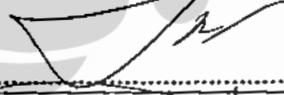
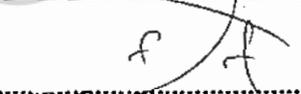
HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh

Nama : Rima Felicia
NPM : 0706192924
Program Studi : Timur Tengah dan Islam
Judul Tesis : Hubungan antara Tawakal dan Dukungan Sosial dengan Stress Konflik Peran pada Wanita Karir yang Berkeluarga.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Sains (M.si) Kajian Islam dan Psikologi pada Program Studi Timur Tengah dan Islam, ~~Eakultas~~ Pascasarjana, Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang	:	Dr.Hanief Saha Gafur, Msi	 (.....)
Pembimbing	:	Gagan Hartana, TB, Mpsi.T	 (.....)
Penguji	:	Prof.Dr.Abdul Mujib, M.Ag	 (.....)
Reader	:	Prof.Dr.Achmad Mubarak, M.Ag	 (.....)

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 16 Juli 2009

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim....

Syukur alhamdulillah, menyadari sepenuhnya akan tiada daya dan upaya selain kuasanya, maka atas ma'unah, barokah dan kehendak-Nya pula penulis dapat menyelesaikan karya akhir ini. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah SAW, Ahlu al-Bait, Shahabat dan pengikutnya yang ikhlas dan istiqomah mengikuti sunnahnya.

Karya akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Master Sains kekhususan Kajian Islam dan Psikologi pada Program Pascasarjana Program Studi Kajian Timur Tengah dan Islam Universitas Indonesia.

Penulis menyadari bahwa karya akhir ini belum sempurna, masih banyak kekurangan dan keterbatasan. Namun penulis berharap karya akhir ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu Psikologi Islami selanjutnya.

Dibalik penulisan karya akhir ini, tidak terlepas dari peran orang-orang "terbaik" yang turut membantu dan memotivasi untuk menyelesaikannya. Karena itu, dengan tulus ucapan terima kasih penulis haturkan kepada:

- (1) Bapak Gagan Hartana.TB.Mpsi.T., selaku pendidik selama peneliti menimba ilmu di Kajian Islam dan Psikologi dan sebagai pembimbing yang dengan keluasan hati dan kesabaran yang telah memberikan banyak bimbingan dan saran di tengah kesibukan waktunya. Bukan saja mengenai penelitian tetapi juga mengenai pola berfikir dan makna kehidupan. Hatur Nuhun Bapak.
- (2) Bapak Prof.Abdul Mujib M.Ag., selaku pendidik dan penguji, yang telah banyak memberikan saran dan masukan yang bermanfaat bagi peneliti.
- (3) Bapak Prof.Achmad Mubarok, MA, selaku pembaca Ahli dan pendidik dan pembaca ahli.
- (4) Bapak Dr.Hanief Saha Gafur M.si, sebagai ketua sidang dan selaku Sekretaris Program Studi Timur Tengah dan Islam yang telah memberikan banyak masukan untuk tesis ini.

- (5) Bapak Mustafa Edwin Nasution, Ph.D, selaku Ketua Program Studi Kajian Timur Tengah dan Islam Universitas Indonesia.
- (6) Ibu Aliah Purwakania Hasan selaku pendidik yang ditengah kesibukannya telah bersedia menyempatkan untuk berdiskusi dan menjawab berbagai pertanyaan peneliti mengenai psikologi, dan banyak memberikan masukan dalam penelitian.
- (7) Mamah dan Bapa tersayang yang senantiasa menyertai penulis dalam untaian doa dan sujud malamnya.
- (8) Suami dan Anakku Raisya Azzahra tercinta, yang senantiasa membantu dan menyertai penulis dalam untaian doa dan sujud malamnya.
- (9) Seluruh teman-teman Kajian Islam dan Psikologi angkatan XIII terutama Bu Reti, Qory, Bu Arma dan angkatan XII Terima kasih atas silaturahmi dan ukhuwah-nya selama ini. Juga teruntuk teman seperjuangan siding tesis Irama Angkat dan Ida Sajidah.
- (10) Saudari peneliti, Ibah, Yoshi, Anggi yang senantiasa membantu dan mendoakan keberhasilan peneliti.
- (11) Staf Administrasi PSTTI UI dan Karyawan Perpustakaan Pascasarjana atas bantuannya selama penulis menuntut ilmu.
- (12) Mba Erna dan seluruh karyawan Hotel Atlet Century Park, Rahmat dan seluruh karyawan perpustakaan Nasional, Tante Betty ,Mba Iyus dan seluruh karyawan Mahkamah Agung Republik Indonesia, Mba Ida, Pak Soleh Fajarwanto dan Mba Yulia Nazir,atas bantuannya untuk menjadi responden penelitian.

Dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT senantiasa meliputi kehidupan kita semua dengan kasih sayang dan ridna-Nya, sehingga kita dapat melaksanakan segala aktivitas sehari-hari dengan baik. Peneliti amat menyadari bahwa hasil penelitian ini jauh dari nilai kesempurnaan, masih banyak titik kekurangan dan kelemahannya. Karenanya, upaya penyempurnaan dan evaluasi sangat penulis harapkan. Terima Kasih Banyak.

Jakarta, 16 Juli 2009

Rima Felicia

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rima Felicia
NPM : 0706192924
Program Studi : Timur Tengah dan Islam
Kekhususan : Kajian Islam dan Psikologi
Fakultas : Program Pasca Sarjana
Jenis Karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Antara Tawakal Dan Dukungan Sosial Dengan Stress Konflik Peran Pada Wanita Karir Yang Berkeluarga

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemiliki Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 16 Juli 2009
Yang menyatakan


(Rima Felicia)

ABSTRAK

Universitas Indonesia
Pascasarjana Kajian Timur Tengah dan Islam
Kekhususan Kajian Islam dan Psikologi
(2009)

Rima Felicia
0706192924

HUBUNGAN ANTARA TAWAKAL DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS KONFLIK PERAN PADA WANITA KARIER YANG BERKELUARGA (halaman), (25 tabel), (9 gambar), (lampiran)

Saat ini pekerjaan dan keluarga telah menjadi tujuan yang sama pentingnya bagi seorang wanita karier yang berkeluarga. Oleh karenanya mereka akan berupaya untuk dapat mempertahankan keduanya. Pada kenyataannya masing-masing peran, yaitu dalam pekerjaan dan keluarga memiliki harapan dan tuntutan masing-masing yang kadang bertentangan dan muncul pada saat yang bersamaan. Hal ini dapat menimbulkan konflik peran yang dikenal dengan work-family conflict. Work-Family Conflict merupakan sumber stress dan indikasi negatif lainnya yang dapat mengganggu kesejahteraan hidupseseorang dan lingkungan sekitarnya. Untuk itu perlu diketahui variabel-variabel yang dapat memodifikasi pengalaman stress konflik peran. Dalam penelitian ini variabel-variabel tersebut adalah tawakal dan dukungan sosial.

Responden penelitian berjumlah 150 orang wanita karier yang berkeluarga yang memiliki anak minimal 1 orang yang usianya di bawah 18 tahun. Responden penelitian diambil dari 2 buah instansi pemerintah dan 2 buah perusahaan swasta di Jakarta yang diambil menggunakan teknik "incidental sampling". Alat ukur yang digunakan adalah skala stress konflik peran, skala tawakal dan skala dukungan sosial. Uji validitas alat ukur menggunakan metode internal consistency, sedangkan perhitungan reliabilitas alat ukur menggunakan metode Cronbach alpha. Pengolahan data menggunakan teknik analisis multiple regression.

Hasil penelitian dengan menggunakan teknik analisis multiple regression. Menunjukkan bahwa dukungan sosial dan tawakal secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 52,6% untuk menurunkan stress konflik peran. Dimana Sumbangan tawakal sebesar 43,82%, sedangkan dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 6,15%.

Saran yang diajukan adalah wanita karier yang berkeluarga hendaknya lebih meningkatkan lagi kedekatan dengan Tuhan agar dapat mengamalkan nilai-nilai tawakal dengan lebih baik lagi salah satunya adalah melalui ta'lim dan tarbiyah secara konsisten. Bagi perusahaan dan instansi hendaknya memfasilitasi karyawannya dengan pengajian berkala dan bimbingan konseling Islami.

Bagi penelitian dengan topik sejenis selanjutnya disarankan untuk lebih mengembangkan alat ukur yang lebih islami, kedua menggunakan variabel-variabel yang berasal dari khazanah Islam seperti raja', syukur dan sebagainya.

Kata Kunci : *Stress Konflik Peran, Tawakal, Dukungan Sosial*
Daftar Pustaka : 99



Universitas Indonesia
Pascasarjana Kajian Timur Tengah dan Islam
Kekhususan Kajian Islam dan Psikologi
(2009)

Rima Felicia
0706192924

CORRELATION BETWEEN TAWAKAL AND SOCIAL SUPPORTS TO ROLE-
CONFLICT STRESS ON MARRIED CAREER WOMEN
(136 page), (25table), (9 pictures), (3 appendix)

Nowadays, career and family are both important to married career women. Because of that reason, they will always try to balance the two. In reality, each role has its own requirements and jobscopes that may clash with each other. It can cause a conflict that is called a work-family conflict.

Work-family conflict is a source of stress and a negative indication that can disturb one's own life and his/her surroundings. For that matter, we need to know the variables which can affect the existence of conflicts in the roles. In this research, the variables are 'tawakal' or 'constant belief' and social supports.

The respondents of this research are 150 married career women who have at least one child below 18 years old. The respondents are from 2 government institutions and 2 private companies in Jakarta using 'incidental sampling' method. The measurements used are role-conflict scale, 'tawakal'-scale, and social support scale. The internal consistency method is used as a measurement validity test, whereas Cronbach alpha method is used to test the measurement calculation reliability. Multiple regression method is used for the data analysis part.

The result gotten by using the multiple regression method shows us that both 'tawakal' and social supports contribute 52,6% to the decreasing of role-conflicts stress. 'Tawakal' contributes 43,82 % in the reduction of role-conflicts stress, where as social support contributes 6.15%.

It is advisable for married career women to be more devoted to the God so that they can practice more of the values of tawakal through consistent 'ta'lim' and 'tarbiyah'. For companies and institutions, it's advisable to facilitate their employees with routine religious gathering and Islamic-related counseling. For the next researches using the similar topic, it is advisable to improve more on the Islamic variables, such as 'raja', 'syukur' (gratitude), etc.

Keyword:

Stress, role conflict, tawakal, social support

Reference : 99

PEDOMAN TRANSLITERASI

ا	=	a	ف	=	f
ب	=	b	ق	=	q
ت	=	t	ك	=	k
ث	=	ts	ل	=	l
ج	=	j	م	=	m
ح	=	h	ن	=	n
خ	=	kh	و	=	w
د	=	d	هـ	=	h
ذ	=	dz	ء	=	'
ر	=	r	ي	=	y
ز	=	z	Untuk Madd dan Diftong		
س	=	s	â	=	a panjang
ش	=	sy	ī	=	i panjang
ص	=	sh	ū	=	u panjang
ض	=	dl	أَوْ	=	aw
ط	=	th	أُو	=	u
ظ	=	zh	أَيُّ	=	ay
ع	=	'	إِي	=	ī
غ	=	gh			

ملخص

جامعة إندونيسيا
الدراسات العليا في الشرق الأوسط والإسلام
خصوصية الدراسات الإسلامية وعلم النفس
٢٠٠٩

ريما فيليسيا

٠٧٠٦١٩٢٩٢٤

العلاقة بين التوكل و الدعم الاجتماعي بالاجهاد, الصراع للمرأة العاملة
(عدد الصفحات) ، (انظر الجدول) ، و (صورة) (ملحق)

في الوقت الراهن ، والعمل والأسرة ، وأصبح من الأهمية لهدف وظيفي امرأة. ولذلك فباتها ستحاول الإبقاء على حد سواء. في الواقع ، ودور كل منهما ، وهما في العمل والأسرة والمطالب والتوقعات المتضاربة أحيانا ، وعلى ما يبدو في الوقت نفسه. يمكن أن تسبب هذا الصراع مع معروف دور العمل والأسرة. العمل والأسرة الصراع هو مصدر التوتر وغيرها من المؤشرات السلبية التي يمكن أن يكون من الممكن حياة الانسان الرفاه والبيئة. نلاحظ أن المتغيرات التي يمكن أن تغير من تجربة الصراع دور الإجهاد. في هذه الدراسة التوكل والدعم الاجتماعي.

المستجيبين للبحوث الوظيفي للمرأة التي لديها طفل له ان ما لا يقل عن ١٥٠ ١ شخص يقل عمره عن ١٨ عاما. المجيبين ٢ مستمدة من وحدة البحوث والوكالات الحكومية والقواكه ٢ الشركات في القطاع الخاص وتتخذ باستخدام تقنية "العارضة لأخذ العينات". أداة التوكل القياس هي التأكيد على دور صراع واسع النطاق ، على نطاق وحجم الدعم الاجتماعي الداخلية ، في حين أن الاعتماد على **consistency** اختبار صحة طريقة استخدام أدوات قياس ألفا. معالجة البيانات باستخدام تقنيات متعددة **Cronbach** طريقة حساب باستخدام أداة قياس لتحليل الانحدار.

تساهم في إنتاج البحث باستخدام تقنيات تحليل الانحدار المتعدد. ان الدعم الاجتماعي والتوكل انخفاض الضغط دور الصراع

المعلومات الواردة في أن المرأة الوظيفي ينبغي عليه مرة أخرى وزيادة التقارب مع الله من أجل طريقه ومتسق. بالنسبة للشركات والمؤسسات مع أفضل منها واحدة من خلال ممارسة القيم البحث مع مواضيع التي ينبغي أن تيسر للمستخدمين العادية التعليمات والتوجيهات والنصائح مماثلة تشجع على مواصلة تطوير أدوات قياس أكثر الإسلام ، سواء باستخدام المتغيرات المفردات المستمدة من الإسلام للملك ، وذلك من الشاكرين

الكلمة الرئيسية

، الدعم الاجتماعي، التوكل،الاجهاد و المرأة العاملة

RINGKASAN EKSEKUTIF

Peran wanita telah semakin luas, kini telah banyak kaum wanita yang berperan aktif dalam berbagai sektor mulai dari dokter, psikolog, pengacara, anggota legislatif dan berbagai profesi lainnya. Seiring dengan makin bertambahnya jumlah wanita bekerja di Indonesia yaitu mencapai 35,37% dari angka 100.316.007 (Data Badan Pusat Statistik tahun 2003 dalam Rencana Kegiatan Kerja Depkes, 2005) dan dipastikan akan makin bertambah setiap tahunnya, maka disimpulkan jika sumbangan SDM wanita terhadap sektor publik patut diperhitungkan.

Namun sehebat apapun posisi seorang wanita dalam karirnya, pada dasarnya ia tetap memiliki tanggung jawab yang besar dalam keluarga, terutama masalah pengurusan dan pendidikan anak. Sebagaimana ditegaskan oleh Achir dalam Munandar (1985) bahwa seberat apapun kesibukan seorang wanita dalam pekerjaannya, dirinya, keluarga, dan masyarakat tidak akan mengijinkan wanita tersebut untuk melepaskan tugas-tugasnya sebagai seorang istri dan seorang ibu.

Levinson (dalam Papalia, 1998) menyatakan bahwa permasalahan dari kebanyakan wanita dewasa muda yang bekerja adalah menyeimbangkan antara karir dan pekerjaan. Ditinjau dari psikologi wanita, Kartono (2007), Santrock (2002) dan Soeod (2004) memiliki pandangan yang hampir sama bahwa pada intinya wanita cenderung pada peran ekspresif dan *domestik oriented*, dunia wanita adalah dunia memelihara, wanita seringkali menikmati merawat kebutuhan orang-orang yang mereka cintai dan menjaga agar aktivitas keluarga dapat terus berlangsung, walaupun hal itu menyita waktu dan tenaga.

Akibatnya jika ia harus bekerja di luar rumah dan meninggalkan anak dalam waktu lama ia sering kali merasa cemas dan memiliki perasaan bersalah jika ada sesuatu yang kurang dalam kehidupan keluarganya. Hal ini menjadi potensi terjadinya konflik peran pekerjaan dan rumah tangga atau lebih dikenal dengan istilah *work-family conflict*.

Work-Family Conflict berhubungan sangat kuat dengan depresi dan kecemasan yang diderita oleh wanita dibandingkan pria (Frone,2000). Fenomena ini perlu dicermati mengingat pentingnya peran wanita dalam keluarga dan dalam sektor formil.

Menurut Greenhaus dan Beutell (2000) work family conflict merupakan salah satu sumber stress, hingga dalam penelitian ini stress yang disebabkan oleh work family conflict disebut dengan Stress Konflik Peran.

Pesstonje (1992) menyatakan bahwa semakin banyak peran yang harus dilakukan oleh seorang wanita, maka ia akan semakin rentan untuk mengalami stress. Namun pada kenyataannya terdapat perbedaan kondisi dan variasi mengenai pemaknaan peran pada wanita menjalani lebih dari satu peran dalam hal ini wanita karir yang berkeluarga. Pada sebagian wanita karir yang berkeluarga mengalami kesulitan dalam memenuhi berbagai harapan dan tuntutan perannya, bahkan hingga mengalami stress yang berimplikasi pada gangguan fisiologis, emosional, kognitif dan gangguan perilaku. Namun sebagian lainnya mampu mengatasi berbagai tuntutan dan harapan perannya. Hal inilah menjadi masalah dalam penelitian ini.

Berdasarkan pemaknaan terhadap stressor, terdapat beberapa faktor yang dapat mengubah pengalaman stress (Smet,1994), yaitu karakteristik kepribadian, dukungan sosial, gaya atribusi, strategi coping dan variabel dalam kondisi individu (kondisi fisik, ekonomi, faktor umur, genetik, pendidikan, intelegensi dan sebagainya). Dalam penelitian ini yang ingin diteliti adalah variabel dukungan sosial dan tawakal sebagai bagian dari strategi coping (*coping religius*).

Dukungan sosial menjadi penting untuk diteliti hubungannya dengan stress konflik peran karena menurut Silverman, Eicher dan William dalam Kaplan (1993) menyatakan jika kecenderungan wanita saat mengalami stress adalah mencari dukungan sosial untuk menyelesaikan masalah pribadi dan masalah emosional. Namun pada kenyataannya yang terjadi di Indonesia secara general adalah para suami sebagai sumber dukungan sosial utama bagi wanita karir yang berkeluarga pelibatan peran pada sektor domestik sangatlah minim (Budiman,1985). Kebanyakan dari para suami tidak bersedia mengambil alih tanggung jawab dalam keluarga dan rumah tangga dikarenakan

hal itu dapat mengancam maskulinitas mereka (Nieva dan Gutek,1981 dalam Ningsih, 1998).

Tawakal menjadi penting diteliti hubungannya dengan stress konflik peran karena untuk mampu mengimplementasikan nilai-nilai tawakal dibutuhkan pelibatan yang mendalam terhadap agama atau harus memiliki tingkat religiusitas yang tinggi. Jika dilihat situasi dan kondisi saat ini kebanyakan orang mengalami stress dikarenakan terlalu mengandalkan diri sendiri dalam mengontrol situasi dan lingkungan.

Dari kriteria subyek yang ditu, penelitian ini berhasil memperoleh data dari 150 subyek yang terdiri dari 117 orang wanita karir yang berkeluarga yang bekerja di instansi pemerintah dan 33 orang wanita karir yang berkeluarga yang bekerja di perusahaan swasta yang semuanya berlokasi di Jakarta. Penarikan sampel dilakukan dengan incidental sampling. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala stress konflik peran, skala tawakal dan skala dukungan sosial.

Setelah diolah dengan SPSS ver 10.1, peneliti memperoleh kesimpulan jika terdapat hubungan antara tawakal dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga. Dimana Kontribusi tawakal dan dukungan sosial secara bersama-sama adalah sebesar 52,6%. Dimana variabel tawakal memberikan kontribusi sebesar 43,82%, sedangkan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 6,15% untuk menurunkan stress konflik peran.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	x
ABSTRAK (English).....	xii
ABSTRAK (Arabic).....	xiv
RINGKASAN EKSEKUTIF	xv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xxi
DAFTAR GAMBAR.....	xxii
BAB 1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian	12
1.3 Tujuan Penelitian	14
1.4 Batasan Masalah.....	15
1.5 Manfaat Penelitian	15
1.6 Sistematika Penulisan	16
BAB 2. LANDASAN TEORI.....	17
2.1 Wanita Karir yang Berkeluarga	17
2.1.1.Pengertian Wanita Karier yang Berkeluarga.....	17
2.1.2.Sebab-Sebab Wanita Memilih Untuk Bekerja	18
2.2.Peran.....	20
2.2.1.Pengertian Peran.....	20
2.2.2.Peran Majemuk Wanita Karier Yang Berkeluarga	21
2.3.Konflik Peran	24
2.3.1.Pengertian Konflik Peran	24
2.3.2.Work-Family conflict.....	26
2.3.2.1.Pengertian Work-Family Conflict.....	26
2.3.2.2.Jenis-Jenis Work-Family Conflict.....	26
2.3.2.3.Penyebab Munculnya Work-Family Conflict.....	27
2.3.2.4.Dampak Work-Family Conflict	28
2.4.Stress	28
2.4.1.Pengertian Stress	29
2.4.2.Sumber Stress.....	41
2.4.3.Indikator Stress	44

2.5.Stress Konflik Peran Pada Wanita Karier yang Berkeluarga.....	48
2.6.Tawakal	50
2.6.1.Pengertian Tawakal.....	50
2.6.2.Dimensi Tawakal	56
2.6.3.Tingkatan Tawakal.....	57
2.6.4.Keutamaan Tawakal.....	58
2.6.5.Syarat Tawakal.....	59
2.6.6.Kondisi Psikologis Insan yang Tawakal	60
2.6.7.Penelitian Terdahulu	61
2.7.Dukungan Sosial (Social Support).....	63
2.7.1.Pengertian Dukungan Sosial.....	63
2.7.2.Jenis Dukungan Sosial	66
2.7.3.Sumber Dukungan Sosial.....	69
2.7.4.Komponen Dalam Dukungan Sosial.....	73
2.7.5.Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Dukungan Sosial.....	74
2.7.6.Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesehatan	75
2.8.Penelitian Sebelumnya.....	77
2.9.Kerangka Pemikiran.....	78
2.9.1.Hubungan Tawakal dengan Stress Konflik Peran.....	78
2.9.2.Hubungan Dukungan Sosial dengan Stress Konflik Peran.....	85
2.9.3.Hubungan Tawakal dan Dukungan Sosial dengan Stress Konflik Peran pada wanita Karier yang Berkeluarga.....	87
2.10.Model Hubungan antar Variabel Penelitian.....	93
2.11.Hipotesa Penelitian.....	94
BAB 3. METODE PENELITIAN	96
3.1 Paradigma Penelitian	96
3.2 Populasi dan Sampel	96
3.2.1.Populasi.....	96
3.2.2.Sampel.....	97
3.3 .Identifikasi Variabel Penelitian.....	99
3.4.Instrumen Penelitian.....	105
3.5.Tahap Uji Coba Instrumen.....	106
3.6.Analisis Data.....	111

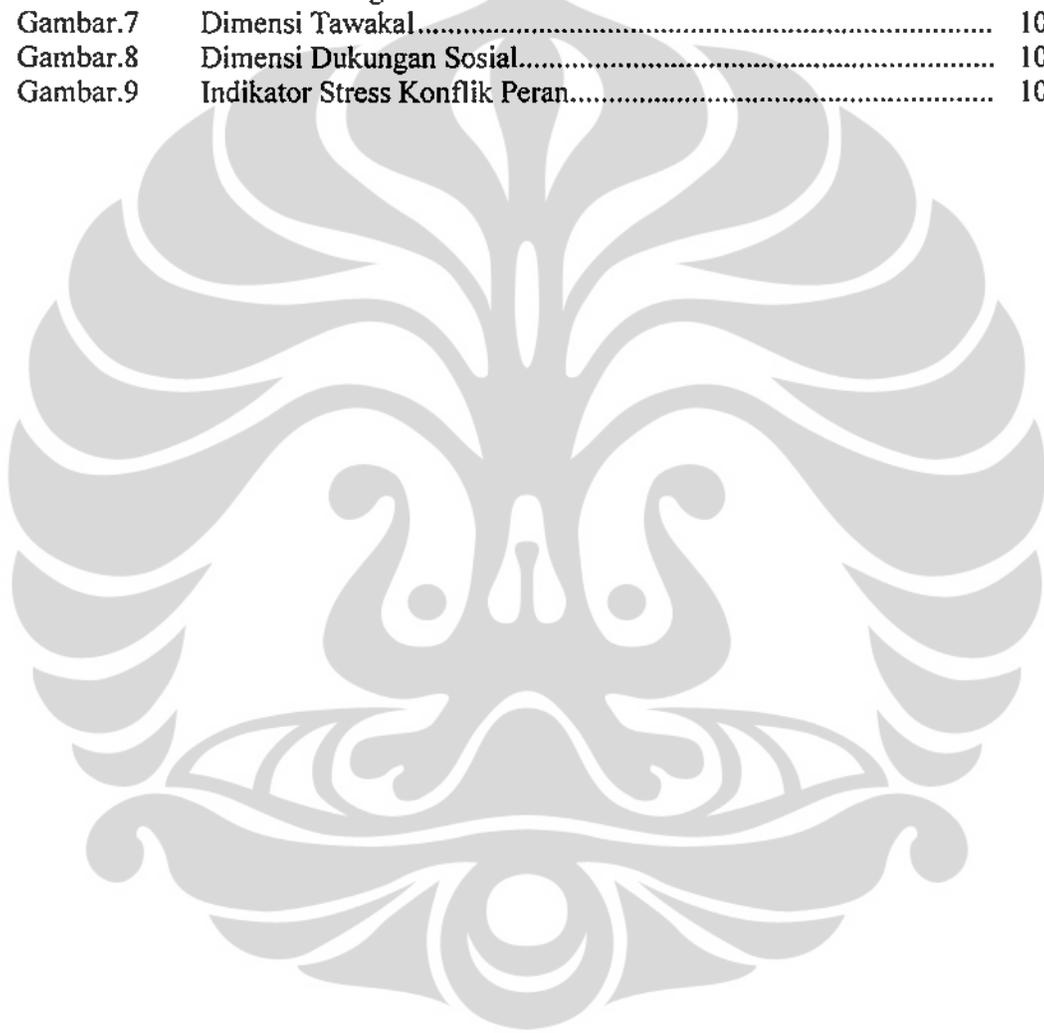
BAB 4. HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS HASIL.....	112
4.1 Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian.....	112
4.1.1.Tawakal.....	112
4.1.2.Dukungan Sosial.....	113
4.1.3.Stress Konflik Peran.....	114
4.2.Hasil Kuisisioner Penelitian.....	115
4.3.Gambaran Subyek Penelitian.....	116
4.3.1.Tempat Bekerja Subyek Penelitian.....	116
4.3.2.Jumlah Anak Yang Dimiliki Subyek.....	116
4.3.3.Usia Anak Subyek.....	117
4.3.4.Penjaga Anak di Rumah saat Subyek Bekerja.....	118
4.4.Hasil Utama Penelitian.....	118
4.4.1.Korelasi Antara Tawakal dan Dukungan Sosial Secara Bersama-sama Dengan Stress Konflik Peran pada Wanita Karir yang Berkeluarga ...	118
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN.....	122
5.1 Kesimpulan.....	122
5.2 Diskusi Hasil.....	122
5.3 Saran.....	126
5.3.1.Saran Praktis.....	126
5.3.2.Saran Metodologis.....	126
DAFTAR REFERENSI.....	129
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel.1	Pengertian Tawakal dari Segi Bahasa	51
Tabel.2	Keutamaan Tawakal	58
Tabel.3	Distribusi Item Instrumen Tawakal Sebelum Uji Coba.....	100
Tabel.4	Distribusi Item Instrumen Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba....	101
Tabel.5	Distribusi Item Instrumen Stress Konflik Peran Sebelum Uji Coba	105
Tabel.6	Validitas Total Uji Coba Instrumen Tawakal.....	108
Tabel.7	Validitas Total Uji Coba Instrumen Dukungan Sosial	109
Tabel.8	Validitas Total Uji Coba Instrumen Stress Konflik Peran	109
Tabel.9	Reliabilitas Instrumen Tawakal	110
Tabel.10	Reliabilitas Instrumen Dukungan Sosial	110
Tabel.11	Reliabilitas Instrumen Stress Konflik Peran.....	110
Tabel.12	Kisi-Kisi Instrumen Tawakal Setelah Validasi Item	112
Tabel.13	Kisi-Kisi Instrumen Tawakal yang Disebarkan sebagai Kuisisioner Penelitian	113
Tabel.14	Kisi-Kisi Instrumen Dukungan Sosial Setelah Validasi Item.....	113
Tabel.15	Kisi-Kisi Instrumen Dukungan Sosial yang Disebarkan sebagai Kuisisioner Penelitian.....	114
Tabel.16	Kisi-Kisi Instrumen Stress Konflik Peran Setelah Validasi Item...	114
Tabel.17	Kisi-Kisi Instrumen Stress Konflik Peran yang Disebarkan sebagai Kuisisioner Penelitian	115
Tabel.18	Distribusi Penyebaran Instrumen Penelitian Berdasarkan Tempat Bekerja Subyek.....	115
Tabel.19	Klasifikasi Berdasarkan Tempat Bekerja Subyek Penelitian	116
Tabel.20	Jumlah Anak yang Dimiliki Subyek Peneliti.....	117
Tabel.21	Jumlah Anak Subyek penelitian berdasarkan pengelompokan usia 0-17 tahun	117
Tabel.22	Data mengenai Penjaga/Penanggung Jawab di Rumah pada saat Subyek sedang bekerja.	118
Tabel.23	Hasil Uji Korelasi Tawakal dan Dukungan Sosial secara Bersama- Sama dengan Stress Konflik Peran.....	119
Tabel.24	Output Koefisien	119
Tabel.25	Jumlah Perhitungan jumlah kuadrat untuk masing-masing variabel Kriterium	120

DAFTAR GAMBAR

Gambar.1	Stress sebagai Stimulus	29
Gambar.2	Stress sebagai Respon	30
Gambar.3	Model General Adaption Syndrom	32
Gambar.4	The Stress Buffering Model	76
Gambar.5	Bagan Teori Hipotesa Efek Langsung.....	77
Gambar.6	Model Hubungan antar Variabel Penelitian	94
Gambar.7	Dimensi Tawakal.....	100
Gambar.8	Dimensi Dukungan Sosial.....	102
Gambar.9	Indikator Stress Konflik Peran.....	104



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.

Peran wanita Indonesia di masa kini telah semakin luas, tidak hanya sebagai istri dan ibu rumah tangga saja, terbukti dengan banyaknya kaum wanita yang berperan serta dalam berbagai segi kehidupan masyarakat. Semua jenjang pendidikan dan lapangan kerja telah terbuka bagi wanita Indonesia (Warnaen,1982), yang memungkinkannya untuk dapat berkembang dan mengaktualisasikan diri dalam berbagai bidang yang diinginkannya. Tidak ada lagi perbedaan dengan pria, wanita kini telah berperan dalam berbagai bidang profesi, seperti dokter, menteri, pengacara, manager, seniman, anggota legislatif dan sebagainya. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2003, pekerja di Indonesia mencapai 100.316.007 dimana 35,37% nya adalah pekerja wanita (Rencana Kegiatan Kerja Depkes, 2005). Data tersebut merepresentasikan bahwa kiprah wanita di sektor publik menempati proporsi yang cukup besar.

Saat ini wanita yang bekerja di luar rumah, yang menikah dan memiliki anak usia dini jumlahnya lebih banyak di banding masa-masa sebelumnya (Greenberg,1999). Ada beberapa alasan yang mendasari wanita untuk bekerja, diantaranya adalah untuk pemenuhan akan : kebutuhan finansial, pengakuan dan kekuasaan, kemandirian, prestasi, stimulasi sosial dan sebagai aktivitas yang menarik (Hoffman and Nye, 1984). Menurut Munandar (1985), beberapa motivasi yang mendasari wanita untuk bekerja antara lain adalah, untuk menambah penghasilan keluarga, supaya secara ekonomis tidak tergantung kepada suami, untuk memperoleh status, untuk pengembangan diri, ingin mengembangkan minat dan keahlian tertentu, untuk menghindari kebosanan atau sekedar mengisi waktu luang, dan karena ketidakpuasan dalam pernikahan. Melalui penelitian yang dilakukan oleh Suryochondro (dalam Ihromi, 1990) diketahui bahwa alasan utama wanita bekerja adalah didasari faktor ekonomi, keinginan untuk mandiri, untuk memanfaatkan ilmu yang dimiliki, untuk mewujudkan cita-cita, dan merupakan hobby.

Bagi wanita pekerja yang juga merupakan seorang ibu rumah tangga, dalam meniti kariernya di bidang pekerjaan memiliki beban dan hambatan yang lebih berat dibandingkan rekan pria yang sama-sama bekerja (Anoraga,2006). Menurut Panca Dharma Wanita Indonesia, seorang wanita dituntut untuk dapat melakukan lima tugas, yaitu sebagai istri (pendamping suami), sebagai pengelola rumah tangga, sebagai penerus keturunan, sebagai ibu dari anak-anak dan sebagai warga negara.(Anoraga, 2006) Ditambah lagi dengan perannya sebagai pekerja yang harus menyelesaikan kewajiban kerjanya, dimana pada prakteknya bukanlah hal yang mudah. Ludiro dalam Munandar (1985) mengungkapkan beberapa kesulitan yang sering dihadapi oleh wanita bekerja yang juga berperan sebagai "ibu", yaitu :keterbatasan waktu, sehingga para ibu sering berada dalam keadaan terburu-buru dan tertekan, tidak dapat bekerja dengan tenang karena meninggalkan anak yang sedang sakit atau anak belum mencapai usia siap tinggal, dan kelelahan fisik karena ingin mengerjakan semua tugas guna memenuhi semua fungsi peran dengan memuaskan. Ditambah lagi jika anggota keluarga lain, atau pengasuh yang biasa menemani anak harus pergi meninggalkan keluarga tersebut.

Levinson (dalam Papalia,1998) menyatakan bahwa permasalahan dari kebanyakan wanita dewasa muda adalah menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga. Pada tahap ini wanita dewasa cenderung berorientasi untuk membangun rumah tangga. Menurut tahap-tahap perkembangan psikoseksual Erickson (Feist and Feist, 2008), seseorang yang berada pada tahap perkembangan dicirikan oleh mode psikoseksual berbentuk prokreativitas, dimana seseorang dituntut untuk memenuhi tugas perkembangan yaitu kemampuan untuk bertanggung jawab dalam merawat keturunannya yang mencakup kemampuan memberi perhatian kepada anak-anaknya. Konsekuensinya, seorang wanita cenderung mendapat hambatan dalam memenuhi tugasnya yang saling bertentangan, di satu sisi harus memenuhi tugas perkembangannya yaitu berperan sebagai istri dan ibu rumah tangga yang mampu mengurus rumah tangga, anak dan suami, dan di lain pihak ia harus menunaikan kewajibannya sebagai pekerja.

Scanzoni (1976) mengatakan bahwa secara psikologis seorang wanita diharapkan untuk dapat melakukan peran yang bersifat ekspresif, yaitu berorientasi pada emosi manusia serta hubungannya dengan orang lain, dimana hal ini disebabkan kelak wanita harus menjadi istri dan ibu dalam keluarganya (Leslie,1982 dan Soe'oed,2004). Secara

anatomi dan biologis wanita lebih lemah dari pria, maka sejak kecil seorang anak perempuan telah diarahkan untuk melakukan tugas kewanitaan dan diberikan permainan yang berbau kewanitaan seperti boneka, alat-alat memasak dan sebagainya supaya kelak dapat berfungsi dalam rumah tangga sebagai istri dan ibu yang baik bagi anak-anaknya atau disebut dengan istilah *domestic oriented* (Soe' oed, 2004).

Dunia wanita pun dikatakan sebagai dunia memelihara, berbeda dengan dunia pria yang identik dengan dunia kerja, ekspansif dan agresif (Kartono,2007). Wanita seringkali menikmati merawat kebutuhan orang yang mereka cintai dan menjaga agar aktivitas keluarga terus berlangsung, meskipun sebenarnya bagi mereka kegiatan tersebut tidak menyenangkan dan tidak memenuhi kebutuhan mereka (Santrock,2002) Dari pernyataan-pernyataan diatas dapat disimpulkan jika pada dasarnya orientasi wanita adalah pada rumah tangga dan keluarga, sehingga tanggung jawab pekerjaannya di luar rumah dapat membuatnya tertekan karena harus mengurangi perannya dalam rumah tangga.

Seberat apapun kesibukan wanita bekerja, dirinya, keluarga, dan masyarakat tidak akan mengijinkan wanita tersebut untuk melepaskan tugas-tugasnya sebagai istri dan seorang ibu.(Achir dalam Munandar, 1985). Perannya sebagai pengelola rumah tangga mungkin dapat digantikan oleh orang lain, namun perannya sebagai istri dan ibu dari anak-anak tidak dapat digantikan oleh orang lain. Masalah seorang wanita yang bekerja akan menjadi lebih berat jika masih memiliki anak kecil yang masih memerlukan asuhan seorang ibu, karena kebutuhan afeksional anak amat penting bagi perkembangan jiwanya dan sulit untuk digantikan oleh orang lain.(Hawari, 2007)

Pada wanita yang bekerja keinginan untuk memenuhi fungsinya sebagai ibu dan istri, menjadi dorongan yang amat besar, dan secara kompulsif mereka mencoba memenuhi semua fungsinya sebagai ibu, karena mengira bahwa statusnya sebagai wanita bekerja telah mengurangi perannya sebagai ibu. Akibatnya mereka kerap dihinggapi kekhawatiran yang berlebihan, dan kerap dihinggapi rasa bersalah jika ada sesuatu hal yang kurang baik dalam kehidupan keluarganya.(Achir dalam Munandar, 1985).

Ditegaskan juga oleh Staines (1980 dalam Duxbury & Higgins,1991:62), bahwa melibatkan wanita dalam perannya sebagai pekerja (*work involvement*) dapat menimbulkan kecemasan dan perasaan bersalah berkaitan dengan performanya

menjalankan peran dalam keluarga, yang dapat menyebabkan terjadinya konflik antara pekerjaan dan keluarga atau dikenal dengan istilah "*work-family conflict*". *Work-Family Conflict* memiliki dampak negatif (Duxbury&Higgins,1991), seperti mengurangi performa sebagai orang tua, mengurangi produktivitas, dan berpengaruh bagi rendahnya tingkat kesehatan mental, disamping itu *work-family conflict* juga merupakan salah satu sumber stress (Greenhaus&Beutell et.al,1985 dalam Duxbury&Higgins,1991:60) bagi wanita bekerja yang berkeluarga.

Berdasarkan penelitian jika dibandingkan pria, wanita memiliki tingkat stress yang lebih tinggi (Galaif, Sussman, Chou, Wills,2003). Faulinda (Femina, 2008) mengatakan bahwa pada wanita yang bekerja ditemukan bahwa tingkat stress lebih tinggi dibandingkan dengan wanita tidak bekerja dalam masyarakat. Selain memikirkan tugasnya di kantor, wanita yang bekerja juga harus memikirkan urusan keluarga dan anak-anak. Ada tuntutan wanita harus menjadi "supermom", dimana hal ini membuat wanita lebih rentan stress dibandingkan pria. Biran seorang psikolog, (2007) menyatakan bahwa wanita akan lebih rentan untuk mengalami depresi setelah mereka menikah.

Bagi wanita bekerja yang telah berkeluarga kebanyakan mengalami tingkat kepuasan perkawinan yang rendah jika dibandingkan pria. Karena selepas bekerjapun, mereka masih harus mengerjakan sebagian besar pekerjaan rumah tangga, yang menyebabkan seorang istri memiliki jam kerja yang lebih panjang dibandingkan seorang suami (Williams,1977:337).

Nelson & Quick (1985 dalam Jenkins ; Cooper & Payne,1991:119) menyatakan bahwa wanita bekerja mengalami stress yang lebih besar dibandingkan pria atau wanita yang tidak bekerja, karena wanita bekerja yang berkeluarga harus menghadapi berbagai stressor yang spesifik seperti interfensi antara perkawinan dan pekerjaan, isolasi sosial, diskriminasi dan stereotipe peran tradisional yang menitikberatkan peran wanita dalam rumah tangga. Windle (1997) dalam Malika (2005) menyatakan bahwa tingginya tingkat stress akibat peran dalam pekerjaan dan keluarga pada wanita bekerja dapat memprediksikan tingginya simptom-simptom deperesi yang dimiliki. Pada prinsipnya, peran ganda wanita menuntut seorang wanita untuk mampu berperan penuh, baik di dalam maupun diluar rumah yang membuat wanita bekerja makin akrab dengan stress.

Namun bertentangan dengan pandangan di atas, dalam penelitian lainnya seperti yang diungkapkan Bertz (1987) dalam Malika (2005) menyebutkan bahwa tidak terdapat bukti yang cukup mendukung dugaan bahwa ibu bekerja memiliki psychological well being yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu tidak bekerja. Baruch, Biener & Barnett (1987 dalam Jenkins; Cooper & Payne, 1991:119) menyatakan bahwa wanita bekerja lebih sedikit mengalami stress berat dibandingkan wanita yang tidak bekerja karena peran sebagai ibu rumah tangga "*fulltime*" memiliki tuntutan psikologis yang besar dengan kontrol yang rendah. Matlin (1987) menambahkan bahwa wanita bekerja dalam beberapa kasus tampak lebih bahagia dan memiliki penyesuaian diri yang lebih baik.

Dari uraian diatas, terlihat adanya perbedaan pandangan mengenai pemaknaan peran pada wanita karir yang berkeluarga. Pandangan pertama menyatakan bahwa pada sebagian wanita karir yang berkeluarga mengalami kesulitan dalam memenuhi berbagai harapan dan tuntutan perannya hingga mereka lebih rentan terhadap stress, sementara pandangan kedua menyatakan bahwa wanita karir yang berkeluarga dapat mengatasi berbagai tuntutan dan harapan perannya, dimana mereka berada dalam kondisi lebih sejahtera secara fisik dan mental serta lebih kecil kemungkinan mengalami stress dibandingkan dengan wanita yang hanya menjalani peran ibu rumah tangga saja. Mengapa terjadi demikian itulah yang menjadi permasalahan dalam tesis ini.

Stress adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang (Sarafino dalam Smet (1994). Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa lepas dari stres (Hawari, 2005). Kondisi Stress yang tidak teratasi dapat menimbulkan gejala badaniah, jiwa (emosional) dan gejala sosial. (Anoraga, 2006).

Gejala fisik yang muncul akibat stress diantaranya adalah munculnya berbagai gangguan kesehatan, seperti gangguan pada sistem pencernaan, sistem, pernafasan, kulit, rambut, mata, telinga, daya pikir, ekspresi wajah, mulut, sistem kardiovaskuler, sistem otot dan tulang, sistem perkemihan, sistem endoktrin, dan libido (Hawari, 2002). Sedangkan gejala psikis (emosional) akibat stress diantaranya adalah pelupa, kurang konsentrasi, cemas, gelisah, mudah menangis, murung, putus asa, mudah marah, ingin bunuh diri dan sebagainya. Disamping itu gejala sosial yang disebabkan oleh stress

adalah makin banyak merokok, konsumsi alkohol, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar dan sebagainya. (Anoraga, 2006).

Stress adalah kondisi yang dapat terjadi pada siapapun, dampak stress akan berbeda bentuk pada individu yang berbeda. Mungkin saja dengan stressor yang sama pada dua individu yang berbeda akan berbeda pula efeknya. Yang tidak diinginkan adalah jika stress tersebut menghasilkan suatu tekanan dengan efek yang mengganggu, seperti penyakit fisik, gangguan perilaku, emosional dan gangguan kognitif.

Work-family conflict berhubungan erat dengan stress, karena individu yang mengalami konflik peran akan berada pada kondisi terombang-ambing, serba salah dan terjepit yang akhirnya dapat mengakibatkan kondisi tertekan. Oleh karenanya hal ini penting diteliti mengingat besarnya peran serta wanita dalam berbagai industri dan instansi pemerintah dan pentingnya kendali wanita sebagai ibu rumah tangga dan pendidik generasi.

Berkaitan dengan perbedaan pandangan mengenai pengalaman stress, terdapat beberapa faktor yang dapat mengubah dan mempengaruhi pengalaman stress (Smet, 1994), diantaranya adalah: karakteristik kepribadian (kepribadian ekstrovert/introvert, kepribadian tipe A, *Hardiness* (ketabahan), Optimisme), Dukungan Sosial, Gaya Atribusi (*Self Efficacy, Perceived Control, Locus of Control, Attributional style*), variabel dalam kondisi individu (kondisi fisik, ekonomi, faktor umur, genetik, pendidikan, intelegensi dan sebagainya), dan strategi coping. Seorang Ahli kejiwaan, Setiawan menambahkan bahwa agama dapat menjadi faktor yang dapat mengubah pengalaman stress.

Silverman, Eicher and William (1987 dalam Kaplan (1993) menyatakan bahwa terdapat perbedaan perlakuan terhadap pria dan wanita yang mengalami stress. Jika dibandingkan pria, pada saat mengalami stress, wanita lebih sering mencari bantuan baik untuk menyelesaikan masalah pribadi ataupun masalah emosional.

Pestonjee (1992), menyatakan bahwa jenis *coping* (mekanisme penanggulangan stress) yang paling sering digunakan wanita pada saat menghadapi stress adalah mencari dukungan sosial dengan cara menceritakan atau berbicara mengenai permasalahannya kepada suami, teman, orang tua, atasan atau teman. Ia pun menambahkan bahwa dukungan sosial dan dukungan emosional adalah coping stress yang paling efektif. Hampir senada, berdasarkan studi yang dilakukan oleh Maddi dan Kobasa (1984) dalam

Pestonjee (1992), diketahui bahwa dukungan sosial merupakan element yang sangat berguna untuk menjaga kesehatan.

Terdapat berbagai definisi mengenai dukungan sosial. Salah satunya adalah yang dikemukakan oleh Gottlieb dalam Smet (1994), bahwa *dukungan sosial terdiri dari nasehat verbal dan non verbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak yang menerima*. Dukungan sosial dalam semua tingkat kehidupan memainkan peranan yang penting untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan. Penelitian juga menegaskan bahwa adanya jaringan sosial yang kuat berhubungan secara positif dengan kesehatan. (Smet, 1994)

Sebagian besar dari penelitian-penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki berbagai manfaat positif untuk menanggulangi stress. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan selama sepuluh tahun terhadap 1.477 orang, ditemukan data bahwa mereka yang memiliki hubungan erat dengan teman dan sanak keluarga cenderung hidup lebih lama. Kehadiran temanpun mampu meningkatkan harga diri dan suasana hati seseorang, yang akan memberikan efek positif. (Reader's Digest Indonesia, Januari 2006).

Dalam pandangan Islam, saling memberi dukungan sosial dan tolong menolong dalam kebaikan sangatlah diutamakan. Seperti difirmankan Allah dalam surat Al-Maidah :2, yaitu :

.....". dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya". (Al-Maidah : 2)

An-Nawawi dalam *Syarah Ryadush Salihin* (Al-Utsaimin,2005) mengatakan seharusnya manusia saling tolong menolong dalam kebaikan dan ketakwaan. Cara tolong menolong di dalamnya adalah dengan membantu teman dalam mengerjakan kebaikan dan memudahkannya, baik yang berkaitan dengan diri kita sendiri maupun yang berkaitan dengan orang lain.

Faktor lain yang dapat memodifikasi kondisi stress adalah strategi *coping*. *Coping* adalah sekumpulan respon yang dikerahkan sebagai upaya untuk mengelola situasi

tertentu (Stephoe dalam Cooper & Payne, 1991:211), terutama berkaitan dengan situasi yang penuh stress.

Secara umum coping memiliki dua macam fungsi, yaitu *emotion focused coping*, yang digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress dan *Problem focused coping*, yaitu cara untuk mengurangi stressor, dimana individu akan mengatasinya dengan mempelajari cara-cara atau kerampilan-keterampilan yang baru. Seseorang akan menggunakan metode *emotion focused coping* jika ia merasa tidak mampu untuk mengubah kondisi *stressfull*, sedangkan *problem focused coping* digunakan bilamana individu merasa yakin jika dirinya dapat mengubah situasi. (Cohen & Lazarus, 1983; Lazarus & Folkman, 1984; Rutter, 1983; Eiser, 1990; Safarino, 1990, Taylor, 1991 dalam Smet, 1994).

Berbagai macam penelitian telah dilakukan mengenai hubungan antara kesejahteraan hidup dengan coping yang berdasarkan agama (Trankle). Dikarenakan agama sangat berperan dalam mendukung kesejahteraan dan senantiasa menolong orang-orang dalam menanggulangi situasi yang penuh stress (Paloutzian & Kirkpatrick, 1995 dalam Taylor, 1999).

Loewenthal K.M.; Cinnirella M.; Evdoka G.; Murphy P (2001) menyatakan bahwa *faith and prayer* (berserah diri dan berdoa) dipandang sebagai hal yang paling membantu dalam kasus depresi. Bagi mereka yang beragama Islam ditemukan data bahwa kepercayaan mereka pada agama sebagai coping lebih kuat dibanding kelompok agama lainnya. Kelompok Muslim lebih memilih coping berdasarkan agama dalam menyembuhkan depresi dibandingkan dengan mencari bantuan pada ahli medis.

Menurut Studi yang dilakukan oleh Graham, Furr, Flowers dan Burke (2001) dalam Pitaloka (2005) menunjukkan bahwa agama dan spiritualitas sangat penting dalam usaha mengatasi stress dan mampu menjadi strategi coping. Graham et.al memaparkan tiga peran agama dalam *coping process*, yaitu menawarkan makna kehidupan, memberikan sense of control terbesar dalam mengatasi situasi, dan membangun self esteem. Dan dua sumber coping yang biasanya digunakan adalah *prayer* dan *faith in God* (berdoa dan berserah diri).

“*Faith in God*” dekat dengan makna tawakal dalam ajaran Islam. “*Faith in God*” memiliki pengertian sebagai berikut :

..... *secure belief in God and a trusting acceptance of God's will.*" Faith is also the security of knowing that we are firmly in God's hands and no matter what happens nothing will shake us from them. Faith is our secure belief in God and our secure belief that all things happen through God.....¹

Tawakal menurut bahasa berarti berserah diri, mempercayakan diri atau mewakilkan. Maknanya adalah mempercayakan diri kepada Allah dalam melaksanakan suatu rencana, bersandar kepada kekuatan-Nya dalam melaksanakan suatu pekerjaan dan berserah diri di bawah perlindungan-Nya pada waktu menghadapi kesukaran. (Koordinasi Dakwah Islam DKI, Jakarta, 1985).

Dalam tawakal telah tercakup di dalamnya jenis-jenis strategi penanggulangan stress atau disebut "coping". Implementasi *Problem focused coping* dalam tawakal diantaranya adalah berikhtiar mencari penyelesaian masalah secara aktif. Tawakal tidak dapat diartikan sebagai berserah diri kepada Allah tanpa ada usaha sama sekali (Hasan, 2008). Tawakal adalah buah keyakinan, yang bermakna bersandarnya manusia kepada Tuhannya dalam lahir dan batinnya untuk mendapatkan manfaat dan menolak bahaya. (Al-Utsaimin, 2005). Disamping itu tawakal juga dapat menimbulkan optimisme dan *self efficacy* yang merupakan bentuk dari *problem focused behavioral coping*.

Implementasi *Emotion focused coping* dengan ber-tawakal diantaranya berupa kontrol diri dengan cara berupaya meregulasi emosi, meredakan ketegangan emosi yang dirasakan sehubungan dengan stressnya. Karena dengan tawakal berarti kita telah mempasrahkan segala sesuatu yang terjadi ataupun akan terjadi pada diri kita kepada Allah. Salah satu bentuk dari tawakal adalah dengan berdoa. Pada hakekatnya doa adalah perwujudan penyerahan diri kepada Allah atas semua persoalan yang dihadapi hamba-Nya.

Dalam sebuah penelitian telah ditemukan hubungan antara berserah diri dengan kesehatan. Diantaranya adalah penelitian Christy (1998) yang berjudul "*Prayer as Medicine*" menyatakan bahwa doa dan mengingat Allah merupakan obat bagi penderita

¹ Learn More About the Christian Faith! Dalam <http://www.allaboutreligion.org/definition-of-faith-faq.htm>

penyakit. Seorang “Santo” yang dikenal dengan nama Santo Perigrinus yang ketika masa muda diserang penyakit tumor di kakinya, mendapat diagnosis bahwa kakinya harus segera di amputasi karena tidak ada kemungkinan untuk sembuh. Namun malam sebelum operasi, sang Santo berdoa kepada Tuhan dengan “khimat dan berserah diri” agar kakinya disembuhkan. Ternyata timbulah keajaiban, esok paginya tumor tersebut telah menghilang. Ia pun dapat hidup hingga delapa puluh tahun tanpa adanya serangan tumor lagi. Hingga Dr. William Boyd, seorang profesor Emiritus patologi di Universitas Toronto menamakan tumor-tumor yang lenyap dengan sendirinya dengan “tumor Santo Perigrinus”(Pasiak, 2006).

Tawakal akan melahirkan sikap berupaya semaksimal mungkin baik dalam berikhtiar dalam bentuk fisik ataupun berikhtiar dalam bentuk doa. Yang disertai dengan berserah diri dan keyakinan kepada Allah bahwa hasil apapun yang Allah putuskan bagi diri kita adalah yang terbaik. Sehingga akan melahirkan rasa optimis dan ketenangan yang akhirnya menjauhkan diri dari stress.

Islam tidak memandang kesulitan dan masalah sebagai sesuatu yang negatif, bahkan dapat dikatakan bahwa kesulitan dan masalah adalah ujian keimanan manusia kepada Allah Swt. Sebagaimana difirmankan Allah dalam surat Al-Baqarah : 155, yaitu :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

(Q.S.Al-Baqarah : 155)

Berbagai kesulitan dan kesempitan yang dialami di dunia adalah bagian dari ujian Allah untuk umatnya. Oleh karenanya dalam menghadapi kondisi stress hendaknya kita kembali mengingat Allah, karena dengan mengingat Allah sajalah hati akan menjadi tenang (Q.S.Ar-Ra'd : 28). Salah satunya adalah dengan tawakal.

Berdasarkan uraian diatas menggambarkan jika tawakal dan dukungan sosial merupakan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi stressor dan menanggulagi stress.

Tawakal memiliki korelasi dengan dukungan sosial. Tawakal kepada Allah akan melahirkan semangat dalam berusaha dan beribadah kepada Allah. Hingga disaat sedang mengalami kesusahan dalam hal ini “stress” jika umatnya ber-“tawakal”, maka Allah akan mencukupkannya (QS.At-Thaalaq:3), diantaranya memberikan bantuan kepada umatnya dalam bentuk dukungan sosial dari lingkungannya, baik dalam bentuk: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dukungan jaringan dan dukungan informatif.

Sebaliknya dukungan sosial dapat melahirkan tawakal. Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak pernah luput dari cobaan. Seperti yang diungkapkan Fazlurrahman (2001) bahwa sepanjang hidupnya manusia akan menghadapi tantangan dan perjuangan moral yang tak berkesudahan, seperti layaknya kisah Nabi Adam dan Hawa. Manusia adalah mahluk yang tidak sempurna disatu saat keimanan akan naik dan kadang turun tergantung sejauh mana kondisi kita untuk mampu bertahan dalam menghadapi ujian. Oleh karenanya dibutuhkan dukungan sosial, yaitu lingkungan yang senantiasa menjaga kita dari perbuatan dosa dan membawa kepada kesesatan.

Islam menganjurkan umatnya untuk saling nasehat menasehati di jalan yang benar dan bergaul dengan orang-orang shaleh. Itulah makna dukungan sosial yang dapat memupuk keimanan dan menjaga manusia agar tetap berada di jalan yang benar. Oleh karenanya dukungan sosial yang demikian akan membantu melahirkan tawakal. Salah satu caranya adalah melalui metode halaqah yang diperkenalkan oleh Hasan Al-Banna atau kelompok tarbiyah dan ta’lim (pengajian) yang dilakukan secara intensif.

Berdasarkan uraian diatas, diduga kuat bahwa tawakal dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga. Peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara tawakal dan stress konflik peran karena sepanjang pengetahuan peneliti, belum ada yang meneliti hubungan antara tawakal dengan stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga.

Sementara dukungan Sosial menjadi penting untuk diteliti hubungannya dengan stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga, karena menurut Nieva & Gutek

(1981 dalam Ningsih,1998) dinyatakan bahwa sebagian besar suami sebagai sumber dukungan bagi istri, kebanyakan tidak bersedia mengambil alih tanggung jawab dalam keluarga dan rumah tangga dikarenakan mereka menganggap hal tersebut dapat mengancam maskulinitas mereka. Di samping itu yang terjadi di Indonesia secara general adalah, keterlibatan pria dalam sektor domestik masih sangat sedikit, dan pandangan bahwa pria harus membantu pekerjaan-pekerjaan dalam rumah tangga belum banyak diterima (Budiman,1985).

Selain itu Epstein (1970) dalam Malika (2005) menyatakan bahwa mekanisme coping yang seharusnya dilakukan oleh wanita berperan ganda yang mengalami *work-family conflict* diantaranya adalah mengurangi hubungan sosial (*social relationship*) yang dibangun dan mereduksi keseluruhan kontak yang melibatkan hubungan interpersonal dalam arti membatasi besarnya keluarga maupun lingkungan pertemanan mereka.

Subyek penelitian adalah karyawan wanita yang telah berkeluarga di dua instansi pemerintah dan dua perusahaan swasta di Jakarta. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi para wanita karier yang berkeluarga, pengembangan SDM wanita, dan para pemerhati kajian wanita mengenai pentingnya penerapan nilai-nilai religi khususnya tawakal dan dukungan sosial bagi wanita, untuk membantu wanita karir yang berkeluarga mengatasi *work-family conflict*.

1.2. PERUMUSAN MASALAH PENELITIAN

Sebagaimana telah diuraikan pada latar belakang bahwa wanita memiliki peranan sentral di dalam sebuah keluarga, yaitu sebagai ibu yang kelak melahirkan generasi-generasi penerus bangsa, sebagai istri yang senantiasa menjadi pengobar semangat suami dalam meniti karirnya dan sebagai pengelola rumah tangga, yang kehadirannya mampu memberikan kesejukan dan semangat bagi anak-anak dan suami. Jika seorang wanita harus bekerja dan mencari nafkah otomatis ia harus menjalani peran yang lebih kompleks, yaitu sebagai istri, seorang ibu, karyawan dan pengelola rumah tangga, dimana hal ini kerap kali menjadi penyebab timbulnya stress.

Stevenson (1994), menyatakan bahwa stress yang paling berat bagi ibu bekerja adalah mengintegrasikan antara keluarga dan pekerjaan. Selebihnya dalam penelitian

Bedeian, et.al (1995) menunjukkan bahwa ketegangan antara peran keluarga dan pekerjaan mengarah pada menurunnya kesejahteraan psikologis dan fisik (dalam Wulandari, 1997)

Menurut data penelitian persatuan dokter kesehatan jiwa Indonesia tahun 2007 menyatakan bahwa 94% dari penduduk Indonesia saat ini mengalami depresi ringan hingga berat, dan dari data di atas ternyata tingkat depresi pada wanita ternyata dua kali lebih tinggi dari pada kaum pria. Menurut Dharmono (2007)², faktor yang memacu depresi pada wanita diantaranya adalah faktor hormonal.

Rini menyatakan bahwa, wanita yang bekerja adalah pihak yang mengalami stress lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Wanita yang bekerja kerap menghadapi konflik peran sebagai wanita karir sekaligus ibu rumah tangga. Terutama dalam alam kebudayaan Indonesia, wanita sangat dituntut perannya sebagai ibu rumah tangga yang baik dan benar sehingga banyak wanita karir yang merasa bersalah ketika harus bekerja. Perasaan bersalah ditambah dengan tuntutan dari dua sisi, yaitu pekerjaan dan ekonomi rumah tangga, sangat berpotensi menyebabkan wanita bekerja mengalami stress.

Sementara pada sekumpulan wanita bekerja yang berkeluarga lainnya ditemukan data bahwa ternyata wanita yang bekerja lebih sehat dan terbebas dari stress dibandingkan dengan wanita berkeluarga yang tidak bekerja di luar rumah. Penelitian yang dilakukan oleh Verbrugge dalam Baruch, et.al (1983) dikatakan bahwa ibu bekerja lebih sehat dibandingkan dengan ibu rumah tangga saja. Senada dengan pendapat diatas, sebuah penelitian lainnya menyimpulkan wanita bekerja yang berkeluarga ditemukan memiliki tingkat kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan wanita berkeluarga yang tidak bekerja (Matlin, 1987). Feld dalam Hoffman (1974) menyatakan bahwa gangguan psikosomatik, jantung berdebar, dan napas pendek lebih sedikit ditemukan pada ibu bekerja dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja.

Seperti telah dikemukakan diatas bahwa para wanita bekerja yang berkeluarga memiliki konflik dalam menjalani peran dalam keluarga dan pekerjaan atau yang disebut dengan istilah *Work-Family Conflict*, yang menyebabkannya rentan terhadap stress. Hanya saja stressor yang dihayati oleh masing-masing memiliki perbedaan. Sehingga pada pendapat pertama ditemukan kecenderungan terhadap stress karena mengalami kesulitan

² Dr.Suryo Dharmono, Sp.Kj adalah seorang psikiater dan staf pengajar bagian Psikiatri FKUI (Femina no 46/ November 2007)

dalam memenuhi perannya, sedangkan pada pendapat kedua stressor yang dihadapi tidak berujung pada kondisi stress karena mereka dapat memenuhi segala tuntutan perannya. Dengan demikian sangat penting untuk memahami faktor yang dapat menjadi memodifikasi stress yang berkaitan dengan diri individu, dalam penelitian ini faktor-faktor tersebut adalah tawakal dan dukungan sosial.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah terdapat fenomena di masyarakat bahwa pada penelitian mengenai stress pada wanita karir yang berkeluarga ditemukan perbedaan kondisi, dimana pada pendapat pertama ditemukan kelompok mereka yang mengalami kecenderungan stress lebih tinggi dalam memaknai harapan dan tuntutan perannya, dan pada pendapat kedua ditemukan bahwa mereka dapat mengatasi berbagai harapan dan tuntutan perannya sehingga kecenderungan terhadap stress lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja di luar rumah (ibu rumah tangga).

Dalam hal ini, Tawakal adalah salah satu bentuk dari hubungan dengan Allah (*Hablumnaullah*) dan dukungan sosial sebagai bentuk dari hubungan baik dengan sesama manusia (*Habluminanas*) sebagai faktor personal dan sosial yang dapat memodifikasi penilaian seseorang dalam merespon stressor dan mereduksi pengalaman stress.

Maka pertanyaan penelitian yang diajukan dalam tesis ini adalah sebagai berikut :

Apakah tawakal dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan yang dapat menjelaskan stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga?

1.3. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah :

- a. Tawakal dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan dengan stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga.

1.4. BATASAN MASALAH.

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Pada penelitian ini faktor-faktor yang menjadi variabel-variabel yang berpengaruh terhadap stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga hanya dibatasi pada tawakal dan dukungan sosial.

b. Wanita karir yang berkeluarga yang dijadikan sampel penelitian ini adalah wanita yang memiliki status sebagai istri dan juga seorang ibu yang memiliki rata-rata waktu kerja 40 jam dalam satu minggu, serta memiliki anak yang usianya dibawah 18 tahun dan bekerja di Jakarta.

1.5. MANFAAT PENELITIAN

Seiring dengan makin bertambahnya populasi wanita bekerja di Indonesia, pentingnya peran seorang ibu menurut pandangan Islam, dan dampak negatif dari stress konflik peran, maka peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- Secara praktis, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi para wanita bekerja yang berkeluarga, pengembangan SDM wanita, para pemerhati kajian wanita mengenai pentingnya penerapan nilai-nilai religi khususnya tawakal dan dukungan sosial bagi wanita, untuk membantu wanita bekerja yang berkeluarga mengatasi stress yang diakibatkan oleh *Work-Family Conflict*.

-Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan manfaat teoritis yang mampu membangkitkan penelitian-penelitian lain yang berkaitan dengan coping religius yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadist dalam penanggulangan stress.

1.6. SISTEMATIKA PENULISAN

Sistematika pembahasan dalam penulisan tesis ini adalah sebagai berikut :

Bab I : Berisi pendahuluan sebagai gambaran umum tentang penulisan tesis, yang terdiri dari penguraian latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, batasan masalah, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II : Dalam bab ini diuraikan landasan teori yang menjelaskan mengenai pengertian Wanita karir yang berkeluarga, Peran, Konflik Peran, *Work-Family Conflict*, Stress, Tawakal, Dukungan Sosial, Penelitian Terdahulu, Kerangka Pemikiran, Model Hubungan antar Variabel Penelitian dan Hipotesa Penelitian.

Bab III: Menguraikan tentang Metodologi Penelitian yang terdiri dari Paradigma penelitian, Populasi dan Sampel, Teknik Pengambilan Sampel, Identifikasi variabel penelitian, Instrumen Penelitian, Tahap Uji Coba Instrumen, yang terdiri dari Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian, dan Analisa Data.

Bab IV: Berisi mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang akan mengemukakan laporan penelitian yang terdiri dari Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian, Hasil Kuisisioner Penelitian, Gambaran umum Subyek Penelitian, dan Hasil Utama Penelitian.

Bab V : Merupakan penutup yang terdiri dari kesimpulan, diskusi hasil dan saran praktis dan metodologis yang berkaitan dengan penelitian ini.

BAB 2

KERANGKA TEORI

Untuk memberi pengertian yang jelas dan acuan yang tegas terhadap konsep-konsep yang akan digunakan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu perlu adanya uraian tentang konsep-konsep yang akan diterapkan. Beberapa konsep yang perlu ditegaskan pengertiannya dalam tesis ini adalah :

2.1. WANITA KARIR YANG BERKELUARGA.

2.1.1. Pengertian Wanita Karir yang Berkeluarga.

Menurut definisi Anoraga (2006) yang dimaksud dengan wanita karier adalah wanita yang memperoleh atau mengalami perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan, dan jabatan dengan cara bekerja.

Sementara yang dimaksud dengan bekerja menurut Achir dalam Munandar (1985) adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara teratur atau sinambung dalam jangka waktu tertentu dengan tujuan yang jelas, yaitu untuk menghasilkan atau mendapatkan sesuatu dalam bentuk benda, uang, jasa maupun ide.

Seorang wanita yang bekerja secara sinambung 'di luar rumah dapat dikatakan sebagai wanita karier, jika tujuan ia bekerja tidak semata-mata hanya berdasarkan motif ekonomi, atau uang, tapi ditambah juga dengan motif lainnya seperti untuk mengaplikasikan dan mengembangkan ilmu yang dimiliki, sebagai kebutuhan akan penghargaan atau sebagai aktualisasi diri. Sebagaimana yang ditegaskan oleh Suryadi (1989 dalam Anoraga,2006) bahwa yang dimaksud dengan wanita karier tidak sebatas dengan wanita yang bekerja saja melainkan pekerjaannya merupakan pengembangan jiwa, dan wanita tersebut juga memperoleh perkembangan, kemajuan dan jabatan dalam pekerjaannya.

Oleh karenanya dalam penelitian ini yang dimaksud dengan wanita karir yang berkeluarga adalah seorang wanita yang memiliki pekerjaan dan tanggung jawab di instansi atau perusahaan tertentu dengan dengan tujuan yang jelas, yaitu untuk

menghasilkan atau mendapatkan sesuatu dalam bentuk benda, uang, jasa, ide, jabatan atau sebagai aktualisasi diri. Dimana disamping itu karena tanggung jawabnya kepada keluarga, ia pun memiliki tuntutan untuk dapat bekerja di rumah tangga, dalam menunaikan tugasnya sebagai seorang ibu, seorang istri dan sebagai seorang pengelola rumah tangga.

Yanggo (Azzikra, April 2006) menyatakan bahwa Islam tidak melarang wanita untuk bekerja, selama ia berada dalam keadaan aman dan terlindungi baik dari bahaya dan dalam arti terlindungi martabatnya. Sejarah Islam mencatat Khadijah, istri Rasullulah sebagai seorang pengusaha yang piawai. Dikisahkan jika Imam Syafi'i pernah mendengarkan pengajaran yang diberikan oleh seorang guru besar wanita bernama Nafisah binti Abu Muhammad. (Chalil(1969) dalam *Dinamika Wanita Indonesia*, 1990).

Menurut Al-Qardhawi (1997) syariat tidak mengharamkan wanita untuk bekerja, namun terdapat beberapa syarat yang harus diperhatikan, yaitu :

- a. Pekerjaan yang dilakukan tidak melanggar syariat atau mengarah pada sesuatu yang haram. Seperti menjadi pembantu atau sekretaris pribadi dari pria, dimana pekerjaan mengharuskannya banyak berkhawatir dengan bukan muhrim.
- b. Hendaknya mematuhi etika wanita muslimah dalam bekerja dan ke luar rumah, seperti dalam segi berpakaian, berjalan, berbicara dan bertingkah laku.
- c. Pekerjaannya tidak boleh mengesampingkan kewajiban pokoknya, seperti kewajiban terhadap anak, suami dan rumah tangga.

Dan yang terpenting adalah tugas pokok seorang wanita yang utama dan tidak diperdebatkan adalah mendidik para generasi dalam arti mendidik anak-anak sebagai calon generasi penerus. Oleh karenanya wanita harus senantiasa mengingat jika ia tidak boleh disibukan oleh tugas lainnya sehingga memalingkannya dari tugas mendidik generasi (Sa'dawi, 2009)

2.1.2. Sebab-Sebab Wanita Memilih Untuk Bekerja.

Ada beberapa alasan yang mendasari mengapa seorang wanita yang berkeluarga tetap memilih untuk bekerja.

Menurut Hoffman (1984) alasan mengapa wanita memilih untuk bekerja terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor motivator dan faktor fasilitator. Dimana Faktor motivator

terdiri dari uang, aspek terhadap peran sebagai ibu rumah tangga, dan faktor kepribadian. Berikut adalah penjelasannya ;

1. Uang .

Uang kerap kali menjadi alasan utama mengapa seorang wanita bekerja. Selain jumlah pendapatan yang diterima ternyata kepuasan akan penerimaan uang tersebut menjadi hal yang penting. Hoffman juga memaparkan bahwa kebanyakan wanita bekerja dengan tujuan mendapatkan uang supaya dapat menjaga agar standar hidup keluarga tetap sesuai dengan keinginan.

2. Peran sebagai ibu dan Ibu rumah tangga (*housewife*).

Peran sebagai ibu rumah tangga dianggap membosankan dan kurang memberikan kepuasan. Karena pekerjaan rumah tangga yang tidak pernah berakhir. Kebosanan juga muncul pada saat anak-anak mulai masuk pre-school atau taman kanak-kanak, menunggu anak seharian di rumah dapat menjadi hal yang dapat membuat seorang ibu frustrasi (Hoffman, 1984).

3. Faktor Kepribadian.

Bukan hal yang mudah untuk menentukan faktor kepribadian khusus yang dimiliki ibu bekerja, namun terdapat beberapa ciri yang terdapat pada ibu bekerja yaitu kebutuhan akan penghargaan (*needs for achievement*) dan *power*, perasaan kompeten (*sense of competence*), dan sikap terhadap peran wanita.

Sedangkan faktor fasilitator, adalah faktor yang menyebabkan terwujudnya motivasi, hingga akhirnya seorang wanita memutuskan untuk bekerja setelah berkeluarga, yaitu :

1. Tuntutan Pekerjaan Rumah Tangga.

Hal yang paling penting bagi seorang wanita bekerja yang berkeluarga adalah bagaimana membagi waktu yang baik bagi pekerjaan dan keluarga. Memiliki anak usia pra sekolah menyebabkan seorang wanita memiliki tugas lebih di rumah untuk merawat dan menjaga anak dibandingkan yang tidak. Selain itu jumlah anak yang dimiliki, kesehatan fisik dan mental anak juga menjadi faktor pendukung apakah wanita memutuskan untuk bekerja atau tidak.

Faktor lainnya adalah keterkaitan suami terhadap tugas-tugas rumah tangga yang lainnya. Terdapatnya kerjasama antar suami istri mengenai tugas-tugas rumah tangga akan memungkinkan wanita memiliki waktu untuk bekerja di luar rumah.

Ketersediaan dukungan sosial, seperti tetangga, keluarga dan kerabat yang dapat membantu mengerjakan tugas-tugas rumah tangga juga menjadi faktor yang memungkinkan wanita untuk bekerja di luar rumah.

2. Sikap.

Sikap dan nilai menjadi sesuatu yang penting sebagai faktor motivasional. Sikap yang dimiliki oleh wanita itu sendiri, suami, anak, serta masyarakat sekitar mempengaruhi keputusan seorang wanita yang telah berkeluarga untuk bekerja di luar rumah.

3. Kesempatan Kerja.

Ketersediaan lapangan kerja yang sesuai dengan kualifikasi yang dimiliki wanita menjadi sesuatu yang berpengaruh dalam keputusan untuk bekerja. Begitu juga dengan lokasi tempat kerja yang terjangkau, biaya transportasi yang terjangkau, dan berbagai fasilitas lainnya dari pekerjaan.

2.2. Peran.

2.2.1. Pengertian Peran.

Biddle dan Thomas mendefinisikan peran sebagai:

“ the set of prescriptions defining what the behavior of a position member should be.”

(Biddle and Thomas, 1966:29)

Menurut Myers (1988), peran adalah kumpulan dari norma, dimana norma adalah pengharapan bagaimana seharusnya individu harus berperilaku.

Nordenmark (2004 dalam Esser dan Ferranini, 2008) memamparkan bahwa yang dimaksud dengan peran adalah posisi sosial yang membutuhkan komitmen dan tututan perilaku normatif, dimana kedua hal tersebut akan meningkatkan sekaligus membatasi kemungkinan adanya reaksi individual.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan jika peran adalah harapan-harapan sekaligus fungsi yang harus diemban oleh individu dalam lingkungan sosial.

2.2.2. Peran Majemuk Wanita Karier yang Berkeluarga.

Dalam Islam disebutkan bahwa tanggung jawab wanita adalah : memelihara dan mendidik anak serta mengatur urusan rumah tangga (Syuqqah,2008:116). Wanita karier yang berkeluarga memiliki peran majemuk yang harus dijalankan yang melampaui tugas dan kewajibannya sebagai seorang wanita. Terdapat beberapa peran yang harus dijalankan oleh seorang wanita bekerja yang berkeluarga, yaitu sebagai :

a. Ibu.

Menjadi seorang ibu jika dicermati bukanlah perkara yang mudah. Begitu beratnya tugas seorang ibu dalam membesarkan anaknya, oleh karenanya Islam sangat memuliakan derajat "seorang ibu". Seperti yang diriwayatkan dalam sebuah hadist Riwayat Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah r.a, bahwa Rasullulah pernah menyatakan bahwa ibu adalah orang yang paling berhak diperlakukan secara baik.

Seorang ibu merupakan guru pertama dan yang paling utama bagi seorang anak (Munandar,1985). Tugas seorang ibu adalah merawat dan mengurus anak. Terdapat berbagai tanggung jawab yang harus dipenuhi oleh seorang ibu, diantaranya adalah : memenuhi kebutuhan fisik anak, yaitu kebutuhan untuk menghilangkan rasa lapar dan dahaga, serta menjaga kebersihannya ; memenuhi kebutuhan jaminan keamanan jiwa, yaitu terjaganya anak dari bahaya dan ketelantaran ; memenuhi kebutuhan kasih sayang dan memenuhi kebutuhan anak akan pendidikan dan bimbingan.

b. Istri.

Menjadi seorang istri telah menjadi kodrat seorang wanita, sebagaimana sabda Nabi Muhammad Saw, yang artinya :

"Apabila seseorang telah menikah, maka berarti dia telah melaksanakan separoh dari agamanya. Maka hendaklah dia bertaqwa kepada Allah untuk menyempurnakan sisa separoh dari agamanya."

Sebagai istri, wanita adalah mitra bagi suami. Keduanya saling membutuhkan secara timbal balik untuk membentuk keluarga yang sakinah dan melahirkan generasi yang handal baik dalam iman dan taqwa maupun dalam ilmu pengetahuan.(Alawiyah dalam Gunadi et.al,2001) sebagaimana di firmankan Allah dalam ayat berikut :

72. Allah menjadikan bagi kamu isteri-isteri dari jenis kamu sendiri dan menjadikan bagimu dari isteri-isteri kamu itu, anak-anak dan cucu-cucu, dan

memberimu rezki dari yang baik-baik. Maka Mengapakah mereka beriman kepada yang bathil dan mengingkari nikmat Allah ?"
(Q.S.An-Nahl ; 72)

Sebagai istri, wanita memiliki peran sebagai berikut :

1. Al-Hushain (2008) menyatakan, sebagai istri seorang wanita hendaknya selalu melayani suami dan memenuhi kebutuhannya. Sebagaimana diriwayatkan dalam sebuah hadist, yang artinya :

Dari Hushain bin Mihshan bahwa bibinya datang kepada Nabi Muhammad untuk suatu keperluan. Setelah selesai dari keperluan tersebut Nabi bertanya kepadanya: "Apakah anda bersuami?". Bibinya menjawab : "Benar saya bersuami". Nabi bertanya lagi, "Bagaimana sikap anda terhadapnya?" Bibinya menjawab : "Saya selalu melayaninya kecuali ketika saya tidak mampu untuk melakukannya." Lalu Nabi bersabda : "perhatikanlah kedudukan Anda di sisinya. Karena suami anda adalah surga dan neraka anda."

(HR.Ahmad dan Ibn Saad dalam Ath-Thabrani)

2. Seorang istri dituntut untuk mampu menciptakan suasana kehidupan rumah tangga yang tentram, penuh cinta kasih serta mampu menjaga keharmonisan diantara anggota keluarga. Sesuai dengan firman Allah dalam surat Ar-Ruum : 21, yaitu :

21. dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.

(Q.S.Ar-Ruum : 21)

- c. Ibu Rumah Tangga.

Rumah tangga merupakan lahan kegiatan wanita yang utama. Oleh karenanya seorang wanita harus memenuhi fungsinya sebagai istri dan ibu yang baik. Seorang wanita yang telah berkeluarga sebagai ibu rumah tangga bertugas untuk mengelola rumah tangganya dengan baik.

Dalam Islam seorang wanita dituntut untuk mampu menjaga keamanan rumah tangganya, karena kebaikan dan keteraturan rumah tangga tergantung atas kebaikan sang istri selaku mitra bagi suami. Seorang ibu rumah tangga yang baik haruslah multi dimensi dalam arti, baik agama dan akhlakunya, dan memiliki keterampilan dan pengetahuan yang cukup.(Baried, dalam dinamika wanita Indonesia, 1990). Sebagaimana diungkapkan dalam sebuah hadist dalam Baried (Dinamika Wanita Indonesia, 1990),yang artinya :

Universitas Indonesia

“Wanita adalah pengelola rumah tangga suaminya dan kelak oleh Tuhan akan diminta pertanggungjawabannya”.

Al-Jauhari dan Khayyal (2005) menjabarkan peran yang harus dilakukan seorang wanita sebagai ibu rumah tangga, yaitu : Mendirikan rumah tangga diatas fondasi ketakwaan. Dan menata segala sesuatu yang ada di dalamnya dengan kebersihan, kerapihan dan kesederhanaan yang tidak menjatuhkan Allah ; mengatur segala kebutuhan dalam batas-batas kecukupan (hemat) ; dan menjadikan rumah sebagaimana kerajaan kecilnya dalam arti harus mengatur dan menata rumah dengan mencurahkan segenap kemampuan akal dan hatinya.

Rumah tangga adalah kerajaan besar bagi seorang wanita, oleh karenanya seorang wanita berkewajiban untuk mengerahkan segala kemampuannya untuk mengurus dan menjaganya.

d. Wanita Karir.

Tugas seorang wanita dalam pekerjaannya adalah bekerja sesuai dengan waktu yang ditetapkan oleh pihak yang mempekerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh pihak yang mempekerjakan.

Menurut Anoraga (2006), seorang pekerja yang baik harus melaksanakan disiplin dan efisiensi kerja. Disiplin kerja bermakna senantiasa taat dalam waktu, aturan dan tata tertib kerja yang diterapkan oleh perusahaan. Sedangkan efisiensi kerja diartikan dengan ahli, cermat dan terampil dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugasnya.

Buth dalam Kuntaraf & Kuntaraf(1999) menyatakan beberapa prasyarat yang harus dimiliki seorang wanita karier yang berkeluarga agar ia dapat berhasil dalam karier dan dalam rumah tangganya diantaranya adalah menjadi seorang yang intelek, dan pandai bergaul, memiliki tubuh Sehat dan tampak lebih muda dari usia yang sebenarnya, senantiasa mampu berbusana dan berpenampilan yang sesuai dengan tuntutan karier, disamping senantiasa mengembangkan kemampuan dan keahliannya sesuai dengan kariernya, tidak ketinggalan mengenai berita-berita terkini, senantiasa memperluas pandangan hidup dan pengetahuan, suasana dan kondisi rumah yang tertata dengan baik, mampu menjadi seorang istri yang pengertian dan selalu mendukung suami, tidak pernah menuntut dan selalu siap sedia memberikan pelayanan terhadap suami, mampu menjadi

orangtua yang penuh pengertian, dan senantiasa menjadwalkan waktu yang bermutu dengan anak, dan selalu memperbaiki keimanan kepada Allah, dengan senantiasa memiliki waktu untuk beribadah dan mengamalkan pengetahuan keagamaan.

2.3. Konflik Peran.

2.3.1. Pengertian Konflik Peran.

Kahn (1964) mendefinisikan konflik peran sebagai :

“Simultaneous occurrence of two (or more) sets of pressures such that compliance with one would make more difficult compliance with the other”.

Menurut Lindzey & Aronson (1968 dalam Wulandari,1997) konflik peran adalah suatu kondisi saat seseorang menjalani dua peran atau lebih secara bersamaan dimana harapan antara peran yang satu bertentangan dengan harapan peran yang lainnya.

Arber *et al.* 1985 dan Moen 1992:53 (dalam Esser & Ferrarini,2008) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan konflik peran adalah situasi dimana individu berada dalam situasi dimana harus memenuhi dua kewajiban yang saling bertentangan.

Definisi konflik peran menurut Frieze,et.al (1978) adalah situasi dimana harapan yang tidak dapat disejajarkan harus diterima seseorang berkaitan dengan posisinya sebagai anggota masyarakat.

Dari definisi-definisi diatas disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan konflik peran adalah kondisi dimana individu menghadapi tekanan dan harapan yang saling bertentangan dari peran-peran yang dimilikinya.

Konflik peran yang terjadi berkepanjangan akan menimbulkan ketegangan yang terus-menerus. Al-Qur'an tidak menghendaki seseorang berada dalam konflik yang berkepanjangan dan posisi dilematis yang berkelanjutan (Hude,2007). Sebagaimana dipaparkan pada ayat berikut :

مُدْبِذِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَىٰ هَٰؤُلَاءِ وَلَا إِلَىٰ هَٰؤُلَاءِ ۚ وَمَن يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَمُجِدَ لَهُ.



143. mereka dalam Keadaan ragu-ragu antara yang demikian (iman atau kafir): tidak masuk kepada golongan ini (orang-orang beriman) dan tidak (pula) kepada golongan itu (orang-orang kafir)], Maka kamu sekali-kali tidak akan mendapat jalan (untuk memberi petunjuk) baginya.

(An-Nisa : 143)

Myers (1988:199-200) membagi konflik peran menjadi 3, yaitu :

a. Konflik antara individu dengan peran.

Pertentangan antara kepribadian atau sikap individu dengan harapan maupun tuntutan dari perannya, misalnya adalah jika seorang wanita yang pada dasarnya adalah seorang yang lemah lembut, namun karena tuntutan pekerjaan sebagai supervisor di pabrik automotif ia diharuskan bersikap keras, dan agresif untuk menghadapi buruh-buruh pabrik.

b. *Intrarole Conflict*.

Ketegangan yang ditimbulkan oleh tuntutan dan harapan yang bertentangan bagaimana suatu peran harus dilakukan. Contohnya adalah seorang wanita karir dituntut atasnya untuk lembur dan pulang larut malam, sedangkan di sisi lain suaminya melarang untuk lembur dan pulang larut malam.

c. *Interrole Conflict*.

Ketegangan yang terjadi karena tuntutan dari dua peran yang berbeda yang harus dilakukan bersama. Konflik antara pekerjaan dan rumah tangga (*work-family conflict*) adalah bentuk dari *interrole conflict* (Thomas & Ganstres,1995). Contohnya adalah jika pada saat yang bersamaan seorang ibu harus mengantar anaknya pada hari pertama masuk sekolah, namun pada hari itu ia juga harus menghadiri rapat penting.

Oleh karenanya yang akan dibahas lebih lanjut dalam penelitian ini adalah *work-family conflict* sebagai bagian dari konflik peran.

2.3.2. Work-Family Conflict.

2.3.2.1. Pengertian Work-Family Conflict.

Work-family conflict menurut Greenhaus & Beutell (1985 dalam Grzywacz, et.al, 2007) adalah tipe dari inter-role konflik yang terjadi sebagai dampak dari tekanan peran yang tidak seimbang yang berasal dari peran dalam pekerjaan dan keluarga.

Duxbury dan Higgins (1991) mendefinisikan *work-family conflict* sebagai suatu bentuk *interrole konflik* dimana tuntutan peran dari pekerjaan dan keluarga tidak dapat disejajarkan secara mutual dalam beberapa hal.

Senada dengan pendapat diatas, Frone (2000) mengatakan bahwa *work-family conflict* adalah bentuk konflik peran dimana tuntutan peran dari pekerjaan dan keluarga secara mutual tidak dapat disejajarkan dalam beberapa hal. Hal ini biasanya terjadi pada saat seseorang berusaha memenuhi tuntutan peran dalam pekerjaan dan usaha tersebut dipengaruhi oleh kemampuan orang yang bersangkutan untuk memenuhi tuntutan keluarganya, atau sebaliknya, dimana pemenuhan tuntutan peran dalam keluarga dipengaruhi oleh kemampuan orang tersebut dalam memenuhi tuntutan pekerjaannya.

Disimpulkan jika yang dimaksud dengan *work-family conflict* dalam penelitian ini adalah bentuk konflik peran dimana terjadi ketegangan karena seorang wanita diharuskan memenuhi harapan dan tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga yang bertentangan dalam waktu yang bersamaan.

2.3.2.2. Jenis-jenis Work-Family Conflict.

Greenhaus dan Beutell (1985 dalam Triaryati, 2003) mengidentifikasikan tiga jenis *work-family conflict*, yaitu:

1. *Time-based conflict* atau konflik yang disebabkan oleh waktu. Waktu yang dibutuhkan untuk menjalankan salah satu tuntutan (keluarga atau pekerjaan) dapat mengurangi waktu untuk menjalankan tuntutan yang lainnya (pekerjaan atau keluarga). Contohnya adalah ketika seorang wanita sebagai pekerja ia diharuskan untuk menghadiri pertemuan penting di kantor yang tidak dapat ditunda sementara dilain pihak pada saat yang sama ia harus membawa anak yang sedang sakit ke dokter.

2. *Strain-based conflict*. Terjadi pada saat tekanan dari salah satu peran mempengaruhi kinerja peran yang lainnya. Contohnya ketika seorang ibu mengalami tekanan untuk memenuhi deadline target penjualan dalam pekerjaannya maka efeknya dapat berpengaruh pada interaksi dengan anak dan suaminya diantaranya emosi negatif dan tindakan agresif.

3. *Behavior-based conflict*. Berhubungan dengan ketidaksesuaian antara pola perilaku dengan yang diinginkan oleh kedua bagian (pekerjaan atau keluarga). Contohnya adalah ketika seorang wanita sebagai supervisor quality control di pabrik diharuskan untuk bertindak agresif, keras dan tegas, namun ketika menjalankan peran sebagai ibu dan istri di rumah ia harus berubah menjadi seorang yang lembut dan penuh kasih sayang.

2.3.2.3. Penyebab munculnya *Work-Family Conflict*.

Greenhaus (2000) memaparkan beberapa faktor yang dapat menyebabkan munculnya *work-family conflict*, yaitu :

- a. Tuntutan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan salah satu peran terganggu karena partisipasi dalam peran yang lainnya.
- b. Stress yang terjadi pada salah satu peran berefek negatif pada peran lainnya, yang berimplikasi mengurangi kualitas pelaksanaan peran lainnya.
- c. Pendekatan perilaku yang efektif untuk melaksanakan salah satu peran ternyata tidak efektif jika diterapkan pada peran yang lainnya.

Sementara terdapat juga beberapa faktor lingkungan yang dapat menyebabkan terjadinya *work-family conflict* (Greenhaus,2002), yaitu :

- a. Tekanan dari lingkungan pekerjaan.

Yang meliputi: waktu (jam) kerja yang padat tidak fleksibel, tidak teratur ; tugas luar yang padat ; beban pekerjaan yang terlalu banyak dan berbagai stressor kerja lainnya ; konflik interpersonal dalam pekerjaan ; masa transisi karir ; atasan dan tempat kerja yang tidak mendukung.

b. Tekanan dari lingkungan keluarga.

Yang meliputi : kehadiran anak dibawah umur (usia bayi-balita) ; tanggung jawab utama dalam pengurusan anak; tanggung jawab pengurusan orang tua; konflik interpersonal dengan anggota keluarga ; dan anggota keluarga yang tidak mendukung.

2.3.2.4. Dampak *Work-Family Conflict*.

Work-family conflict dapat mengakibatkan *psychological distress* sebagaimana ditegaskan oleh Frone(1992) yang dapat muncul dalam berbagai gejala dalam bentuk sebagai berikut :

- Job Distress : meliputi reaksi emosi negatif terhadap pengalaman sehari-hari ketika seseorang memikirkan peran mereka dalam pekerjaan.
- Family distress : meliputi reaksi emosi negatif terhadap pengalaman sehari-hari ketika seorang wanita memikirkan perannya sebagai istri dan sebagai ibu.
- Depresi, meliputi penurunan mood, perasaan bersalah dan tidak berharga, pesimis, gangguan tidur dan penurunan psikomotor.

2.4. STRESS.

Kata “stress” biasanya digunakan untuk menggambarkan “tekanan” (*pressure*) dan “tegangan” (*strain*) yang dirasakan akibat sesuatu yang terjadi di sekeliling kita. “Stress” telah menjadi sesuatu yang tidak asing lagi di berbagai lapisan masyarakat, siapapun sejak lahir hingga tutup usia pasti pernah mengalaminya. Kata “stress” pertama kali diambil dari bahasa latin “*stringere*” yang pada abad ke 17 dipergunakan untuk menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan penderitaan, tegangan, kesulitan atau kemalangan. Kemudian pada abad ke 18 dan 19 kata “stress” dipergunakan untuk menunjukkan kekuatan, tekanan, tegangan atau usaha yang kuat, yang berkaitan dengan seseorang atau obyek tertentu (Pestonjee,1992).

Stress dapat terjadi kapanpun pada siapapun. Namun stress yang berlebih dapat menyebabkan penuaan dini, kerentanan, penyakit, kesedihan dan kekhawatiran yang tidak semestinya (Atwater,1983:55).

Berikut adalah penjelasan yang lebih terperinci mengenai konsep stress :

2.4.1. Pengertian Stress.

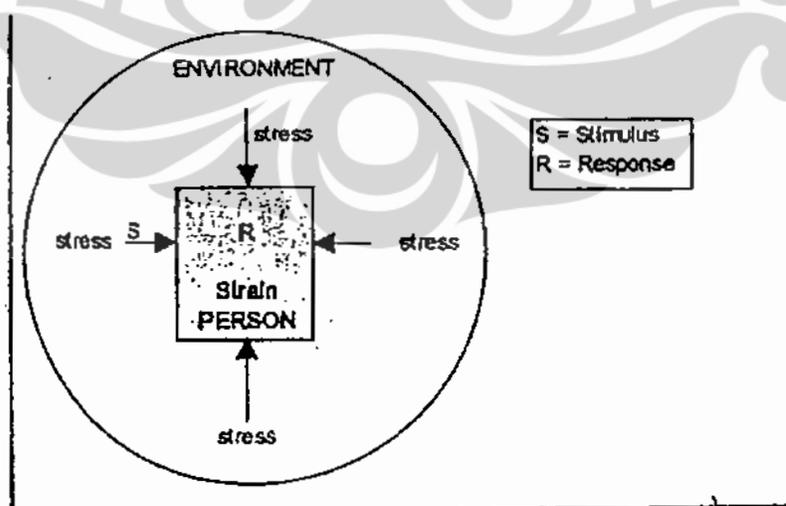
Penelitian tentang stress pertama kali disumbangkan oleh Cannon (1932) tentang respon *fight-or-flight*. Ia menyatakan bahwa ketika organisme merasakan adanya suatu ancaman, maka secara cepat tubuh akan terangsang dan termotivasi melalui sistem syaraf simpatetik dan endokrin untuk melawan atau melarikan diri dari ancaman tersebut (Smet, 1994). Menurutnya respon *figth-or-fligth* sangat adaptif karena mampu membuat organisme merespon ancaman dengan cepat. Namun di lain pihak, jika organisme tidak mampu untuk melawan atau melarikan diri dari kondisi stress, maka stress dapat sangat berbahaya karena dapat menyebabkan gangguan fungsi emosional dan fisiologis. (Taylor,1999)

Merumuskan secara tepat apa yang dimaksud dengan “stress” bukan sesuatu yang mudah, hal ini telah diungkapkan oleh beberapa ahli kesehatan dan psikolog dalam berbagai literatur dan penelitian. Namun terdapat tiga macam pendekatan yang mampu menjelaskan mengenai konsep stress (Baum,1990; Coyne & Holroyd, 1982; Hobfoll, 1989 dalam Sarafino,2002) berikut adalah penjelasannya :

A. Stress Sebagai Stimulus.

Gambar 1

Stress Sebagai Stimulus



Gambar III-1.: Stress sebagai suatu stimulus
Sumber: Sutherland & Cooper (1990, hal 16).

Universitas Indonesia

Pada pendekatan ini, sumber stress berasal dari lingkungan atau dari luar diri individu. Contohnya adalah bencana alam (gempa bumi, angin puting beliung atau tsunami), kejadian-kejadian di dalam kehidupan seseorang (kehilangan pekerjaan atau kehilangan orang yang dicintai), kondisi kronis atau kejadian tidak menyenangkan (hidup dengan kesakitan yang disebabkan penyakit seperti kusta, multiple sclerosis, atau kanker dan tinggal di lingkungan yang bising atau berpolusi).

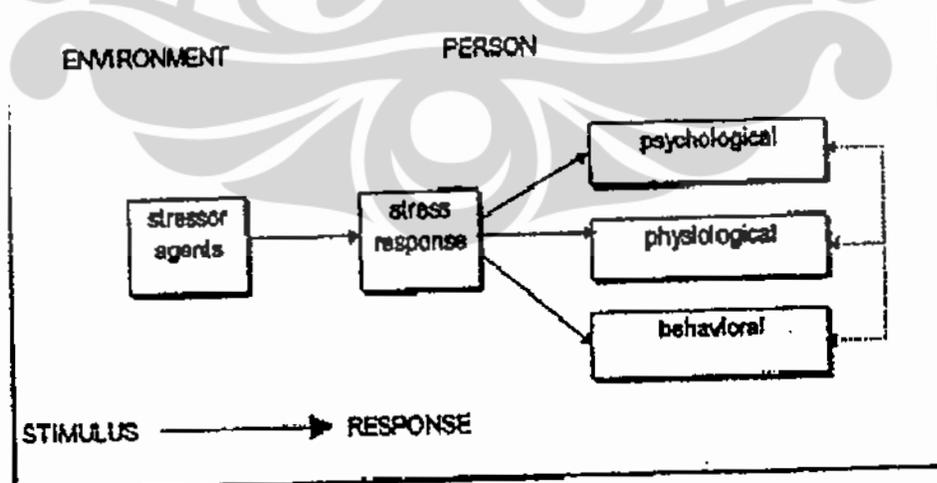
Pada pendekatan ini stress berasal dari penyebab atau kejadian yang akan memunculkan perasaan tertekan yang disebut "stressor" (Kaplan, et.al, 1993). Dalam pandangan ini stress merupakan variabel yang mempengaruhi.

Dalam paradigma stress sebagai stimulus, tidak memperhatikan perbedaan individual yang mempengaruhi penilaian seseorang terhadap stressor. Hanya berfokus pada kejadian di lingkungan.

Hipocrates pada awal abad 15, telah menyinggung dalam pernyataannya bahwa karakteristik kesehatan dan penyakit dikondisikan oleh lingkungan eksternal (Sutherland dan Cooper, 1990 dalam Smet, 1994). Oleh karenanya disimpulkan jika paradigma stress sebagai stimulus memfokuskan stressor sebagai dimensi terbesar dalam proses stress.

B. Stress Sebagai Respon.

Gambar 2
Stress Sebagai Respon



Gambar III-2: Stress sebagai suatu respon
Sumber: Sutherland & Cooper (1990, hal 11).

Universitas Indonesia

Pendekatan ini memfokuskan pada reaksi individu terhadap sumber stress (stressor) atau stress sebagai respon. Contohnya adalah jika seseorang mengalami stress pada saat disuruh untuk presentasi di depan umum. Terdapat dua komponen pada respon yang dialami yaitu : komponen psikologis yang berbentuk perilaku, pola pikir, emosi dan perasaan stress, dan komponen fisiologis yang berupa rangsangan-rangsangan fisik yang meningkat, jantung yang berdebar, mulut menjadi kering, badan berkeringat, perut kembung dan sebagainya. Kedua respon tersebut disebut dengan strain atau ketegangan.

Cara untuk mengenali sumber stress pada pendekatan ini adalah dengan mengenali reaksi yang terjadi pada individu, kemudian menelaah sumber dari reaksi tersebut.

C.Stress Sebagai Proses.

Dalam pendekatan ini stress digambarkan sebagai proses yang terdiri dari stressor, strain (ketegangan) dan hubungan antara individu dengan lingkungannya. Dalam hal ini termasuk didalamnya interaksi dan adaptasi yang senantiasa berlanjut antara individu dan lingkungannya yang disebut dengan "transaksi". Oleh karenanya melalui pendekatan ini stress tidak hanya dipandang sebagai stimulus dan respon melainkan juga sebagai proses individu berperan aktif dalam mempengaruhi dampak dari stressor melalui strategi perilaku, kognitif dan emosional.

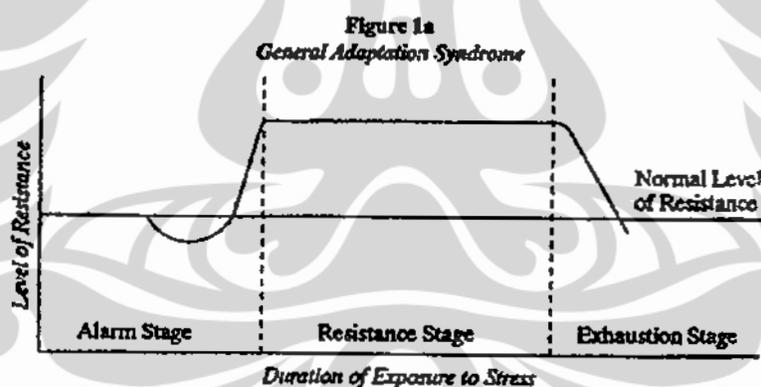
Individu akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap stressor yang sama. Contohnya pada saat ibu bekerja menghadapi anaknya yang rewel, sementara mereka sudah terlambat pergi ke tempat kerja dan harus segera bersiap untuk berangkat. Reaksi yang muncul adalah ada orang yang tenang-tenang saja, tetap bersikap lemah lembut pada si anak, namun ada juga orang yang gelisah, marah-marah, sakit perut menghadapinya, atau bahkan melakukan kekerasan pada si anak.

Berdasarkan tiga sudut pandang diatas, para ahli melakukan penelitian dan memberi definisi mengenai stress. Istilah "stress" ditemukan oleh Hans Selye pada tahun 1956. Ia memperkenalkan konsep stress sebagai bagian dari ilmu pengetahuan (Pestonjee,1992). Selye mengembangkan konsep stress dari sudut pandang medis dan fisiologis. Ia membuat rumusan bahwa yang dimaksud dengan stress adalah *tanggapan*

tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap aksi tuntutan atasnya. Sehingga tubuh bereaksi secara emosi dan fisik untuk mempertahankan kondisi fisik yang optimal.

Selye mengembangkan teori sindroma penyesuaian umum (GAS:General Adaption Syndrome) sebagai model komprehensif yang menjelaskan mengenai fenomena stress. Menurut Selye (Smet, 1994), ketika organisme berhadapan dengan stressor, maka ia akan mendorong dirinya sendiri untuk melakukan tindakan. GAS terdiri atas tiga tahap, Pestonjee (1992), yaitu : tahap tanda bahaya (*Alarm Reaction*) saat dimana tubuh melakukan mobilisasi respon dan memperlihatkan perubahan karakter akibat paparan pertama stressor. Yang kedua adalah tahap Pertahanan (*Stage of Resistance*), saat dimana adaptasi maksimum individu berlangsung selama tahap ini. Individu mulai melakukan upaya untuk mengatasi dan mengelola stress. Yang ketiga adalah tahap Kelelahan (*Stage of Exhaustion*), dimana organisme dapat mengalami kematian karena telah kehabisan tenaga ketika terus menerus menyesuaikan diri terhadap stressor yang sama. Sebagaimana dijelaskan pada gambar di bawah ini :

Gambar 3
Model General Adaption Sindrom (Selye)



Sarafino (2002) mendefinisikan stress sebagai “suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang”. Oleh karenanya jika tuntutan yang dihadapi seseorang tidak sesuai dengan potensi yang dimilikinya, maka ia akan mengalami stress.

Hampir senada, Taylor (1999) menyatakan bahwa stress adalah akibat dari proses penilaian seseorang, yaitu berupa penaksiran apakah individu memiliki potensi dalam diri yang memadai dalam menghadapi tuntutan lingkungannya.

Pestonjee (1992) memaparkan mengenai konsep stress yang dikembangkan oleh beberapa sarjana India kuno, dimana fenomena stress berhubungan dengan : *dukha* (penderitaan atau kesengsaraan, kesakitan), *klesa* (kemalangan), *kama* atau *trishna* (keinginan), *atman* dan *ahamkara* (self dan ego), *adhi* (penyimpangan mental) dan *prajnaparadha* (kegagalan atau kehilangan kesadaran).

Baum (1990 dalam Taylor,1999) mendefinisikan stress sebagai pengalaman emosional yang bersifat negatif, yang disertai dengan kemungkinan perubahan pada biokimiawi, fisiologis, kognitif dan perubahan perilaku yang langsung terjadi pada saat situasi yang penuh stress atau pada saat menampung efek dari situasi tersebut. Lebih lanjut Baum (1981,dalam Kaplan.et.al,1993) menyatakan bahwa stress juga merupakan proses dimana peristiwa dalam lingkungan kita atau kekuatan yang disebut dengan stressor telah mengancam eksistensi dan kesejahteraan organisme.

Lazarus (Rice,1992) menjelaskan kondisi stress melalui model pendekatan transaksi kognitif. Melalui pendekatan ini mekanisme terjadinya stress berkaitan dengan bagaimana otak manusia memproses informasi.

Terdapat beberapa pandangan mengenai stress dalam model transaksi kognitif, yaitu : pertama, jika dalam lingkungan yang sama suatu kejadian dapat dipandang sebagai hal yang penuh stress oleh satu individu, namun tidak dipandang demikian oleh individu yang lainnya. Kedua, seseorang menganggap suatu kejadian penuh stress, namun dilain waktu saat ia mengalaminya lagi tidak menganggap kejadian yang sama sebagai kejadian yang penuh stress.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stress sebagai hubungan yang khas antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu tersebut sebagai beban atau dianggap sebagai sesuatu yang melebihi potensinya hingga membahayakan kesejahteraan atau kesehatannya. Ketika individu tidak mampu menyesuaikan diri dalam hubungan tersebut maka individu tersebut akan mengalami penurunan kesehatan dan kesejahteraan psikis.

Menurut Atwater (1983:49), stress dapat didefinisikan sebagai berbagai tuntutan penyesuaian yang membutuhkan respon adaptif dari individu.

Sutherland & Cooper (1990;dalam Smet 1994) menyimpulkan beberapa pengertian stress, yaitu :

- a. Penilaian kognitif (*Cognitive appraisal*), dimana stress dianggap sebagai pengalaman subyektif yang didasarkan atas persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata tampak di lingkungan.
- b. Pengalaman (*Experience*), stress dianggap sebagai suatu situasi yang tergantung pada tingkat keakraban dengan situasi, keterbukaan semula, proses belajar, kemampuan nyata dan konsep reinforcement.
- c. Tuntutan (*Demand*), stress dianggap sebagai tekanan, tuntutan, keinginan atau rangsangan-rangsangan yang segera sifatnya yang dapat mempengaruhi cara-cara tuntutan yang dapat diterima.
- d. Pengaruh Interpersonal (*Interpersonal Influence*), stress timbul dipengaruhi oleh ada tidaknya seseorang, faktor situasional dan latar belakang yang mempengaruhi pengalaman subyektif, respon dan coping. Contohnya kehadiran orang lain bisa jadi menyebabkan kekacauan dan keributan, tapi di sisi lain juga dapat memberikan dukungan, identitas personal dan sebagainya.

Uraian-uraian di atas mengindikasikan jika sebenarnya stress tidak hanya bersifat negatif melainkan juga dapat bersifat positif jika dipandang sebagai tantangan. Stress yang sifatnya positif disebut *eustress*, jika seorang mengalami *eustress* maka ia akan menilai stressor sebagai tantangan. Sedangkan stress yang bersifat negatif disebut *distress*, jika seseorang mengalami *distress* maka ia akan menilai stressor sebagai hambatan. *Distress* atau stress yang negatif dapat berujung pada kecemasan (*anxiety*) dan depresi. Dalam pengalaman klinis gejala stress, cemas dan depresi sering terjadi secara bersamaan (Hawari,2006).

Al-Munajjid (2005) mengatakan bahwa stress dapat dimaknai dengan rasa kesal dalam hati seseorang apabila suatu peristiwa yang telah berlalu melahirkan kesedihan, apa yang akan terjadi menimbulkan kecemasan, dan situasi yang sedang dihadapi menimbulkan kegelisahan.

Dalam Al-Qur'an, mengenai kisah-kisah para Nabi dan kisah para sahabat Rasullulah terdapat beberapa kondisi yang mengindikasikan bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk mengalami stress . Seperti dikisahkan sebagai berikut :

a. Kisah Nabi Musa.

Nabi Musa AS merasakan **ketakutan akan kematian**. Sebagaimana diterangkan dalam Al-Qur'an mengenai ketakutan Nabi Musa dibunuh oleh Fir'aun, yaitu :

dan aku berdosa terhadap mereka, Maka aku takut mereka akan membunuhku".

(Q.S.Asy-Syu'araa'(26):14)

Musa berkata: "Ya Tuhanku Sesungguhnya Aku, telah membunuh seorang manusia dari golongan mereka, Maka aku takut mereka akan membunuhku.

(Q.S.Al-Qashash (28):33)

b. Kisah Nabi Muhammad.Saw.

Rasullulah pernah merasa **sedih** ketika melihat kaum kafir Makkah tidak mau menerima dakwahnya, maka Allah berfirman, yang artinya :

janganlah kamu disedihkan oleh orang-orang yang segera menjadi kafir, Sesungguhnya mereka tidak sekali-kali dapat memberi mudharat kepada Allah sedikitpun. Allah berkehendak tidak akan memberi sesuatu bahagian (dari pahala) kepada mereka di hari akhirat, dan bagi mereka azab yang besar.

(Q.S.Ali Imran (3):176)

Rasullulah pernah mengalami kegalauan ketika memikirkan bagaimana cara yang benar untuk mengumpulkan manusia untuk melaksanakan shalat. Ada yang mengatakan caranya adalah dengan memancang bendera saat waktu shalat tiba, membunyikan terompet, dan membunyikan genta. Namun tidak dapat memuaskannya dan membuat hatinya kian galau. Salah seorang sahabat, yaitu Abdullah bin Zaid bin Abdi Rabbih bermimpi, dan kemudian menemui Rasullulah. Ia berkata, "sesungguhnya saya berada diantara sadar dan tidur, ketika seseorang datang padaku dan memperlihatkan cara adzan."

(HR.Abu Dawud dari Abu Umair bin Anas)

c. Kisah Nabi Zakaria A.S

Nabi Zakaria merasakan kekhawatiran jika ajalnya tiba, sementara ia belum memiliki pewaris yang dapat melanjutkan kepemimpinan atas kaumnya. **Kekhawatiran** senantiasa mengganggu pikirannya. Ia juga merasa sangat **sedih** karena di usianya yang ke sembilan puluh tahun, ia belum juga dikaruniai keturunan. Sebagaimana digambarkan dalam doanya, sebagai berikut, yang artinya :

ia berkata "Ya Tuhanku, Sesungguhnya tulangku telah lemah dan kepalaku telah ditumbuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada Engkau, Ya Tuhanku. Dan Sesungguhnya aku khawatir terhadap mawaliku sepeninggalku, sedang isteriku adalah seorang yang mandul, Maka anugerahilah aku dari sisi Engkau seorang putera, yang akan mewarisi aku dan mewarisi sebahagian keluarga Ya'qub; dan Jadikanlah ia, Ya Tuhanku, seorang yang diridhai".

(Q.S.Maryam (19):4-6)

d. Kisah Nabi Nuh A.S.

Nabi Nuh merasakan **kelemahan dan penderitaan**, ia sangat membutuhkan bantuan dari Allah, ketika beliau disiksa dan diusir dari negerinya sendiri. Sebagaimana diungkapkan dalam sebuah doa, yang artinya :

Maka Dia mengadu kepada Tuhannya: "Bahwasanya aku ini adalah orang yang dikalahkan, oleh sebab itu menangkanlah (aku)."

(Q.S.Al-Qamar (54): 10)

Dalam Al-Qur'an dan hadist terdapat keterangan-keterangan mengenai kesulitan, beban, musibah atau kesedihan telah menjadi ketentuan Allah yang pasti dialami oleh seluruh umat manusia. Dalam berbagai kondisi, kehidupan manusia di dunia sarat dengan penderitaan dan kesulitan. Sebagaimana yang disebutkan dalam Al-Qur'an, surat Al-Balad (90):4), yang artinya :

"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah"

(Q.S.Al-Balad :4)

Namun bersamaan itu pula, Allah pun telah mengirimkan cara-cara menghadapi dan penanggulangannya. Oleh karenanya bagi umat-Nya yang beriman, maka akan memiliki

kemampuan dan pertahanan yang lebih memadai dalam mengatasi stress, sehingga tidak berujung pada gangguan kejiwaan dan perilaku maadadaptif. Sebagaimana yang ditegaskan oleh Al-Munajjid (2005), bahwa kadar dan tingkat stress dalam hati manusia berbeda-beda, yang terpenting adalah seseorang harus memiliki aqidah yang benar dan iman yang kokoh sehingga ia akan menemukan terapi yang tepat dengan petunjuk Allah.

Ditegaskan juga oleh Atwater (1983:49) bahwa stress adalah bagian dari kehidupan. Yang terpenting adalah bagaimana individu dapat menerima dan beradaptasi dengan situasi dan masalah yang menjadi penyebab stress.

Berikut adalah beberapa terjemahan ayat Al-Qur'an dan hadist yang mengindikasikan terjadinya kondisi stress, baik dalam bentuk kesulitan, penyakit, kesedihan dan gangguan, yang senantiasa disertai dengan kalimat yang berisi upaya pemecahan masalah :

Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu, dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap

(Q.S Alam Nasyrah (94) : 1-8)

dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

(Q.S.Al-Baqarah (2) : 155)

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

مُحْزَنُونَ

bahkan Barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.

(Q.S.Al-Baqarah (2):112)

Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena **Kesedihan** dan Dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya). mereka berkata: "Demi Allah, Senantiasa kamu mengingati Yusuf, sehingga kamu mengidapkan penyakit yang berat atau Termasuk orang-orang yang binasa". Ya'qub menjawab: "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya."

(Q.S.Yusuf (12) ; 84-86)

"Tidak seorang Mukmin pun yang tertimpa bencana, penyakit, kerisauan, hingga duka cita yang membelenggunya kecuali dihapuskan keburukan-keburukannya"

(HR.Muslim)

"Barangsiapa dikehendaki Allah kebaikan baginya, maka dia diuji (dicoba dengan suatu musibah)."

(HR.Bukhari)

"Tidaklah seorang mukmin ditimpa sebuah kesedihan, kegundahan, kerisauan, penyakit dan gangguan menumpuk pada dirinya, bahkan hingga duri yang mengoyak kakinya, kecuali Allah pasti akan menghapus sebagian dosa-dosanya."

(H.R.Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah r.a)

Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk syurga, Padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" **Ingatlah, Sesungguhnya pertolongan Allah itu Amat dekat.**

(Q.S.Al-Baqarah (2) : 214)

dan tidaklah Kami mengutus Para Rasul itu melainkan untuk memberikan kabar gembira dan memberi peringatan. Barangsiapa yang beriman dan Mengadakan perbaikan, Maka tak ada kekhawatiran (kecemasan) terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati.

(Q.S.Al-An'aam (6) : 48)

"Barangsiapa ingin agar doanya terkabul dan kesulitan-kesulitannya teratasi hendaklah ia menolong orang-orang yang dalam kesempitan"

(H.R.Ahmad)

Rasullulah pernah bersabda, bahwa "*Dunia adalah penjara bagi orang-orang mukmin dan surga bagi orang Kafir*"(HR.Muslim). Hadist ini menurut Al-Munajjid (2005) mengindikasikan bahwa karakter dunia adalah penyakit, siksaan dan penderitaan. Namun Allah telah menjamin, bahwa sesungguhnya setiap manusia telah diberikan potensi dan kapasitas yang maksimal untuk mampu mengatasi masalah ataupun kesulitan yang dialaminya asalkan mereka berikhtiar dan beramal sholeh sesuai yang diperintahkan Allah. Sebagaimana difirmankan Allah dalam surat-surat berikut ini :

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.

(Q.S.Al-Baqarah (2):286)

Kami tiada membebani seseorang melainkan menurut kesanggupannya, dan pada sisi Kami ada suatu kitab yang membicarakan kebenaran, dan mereka tidak dianiaya.

(Q.S.Al-M'минуun (23)

Al-Ghazali dalam Ihya 'Ulumudin menyatakan bahwa kesulitan berhubungan dengan meningkatnya target yang ditentukan oleh seseorang, makin tinggi target seseorang maka akan makin tinggi pula tingkat kesulitannya (Mubarak, 2007).

Bagi orang mukmin, berbagai macam tekanan, tegangan, masalah, kesulitan dan kesedihan telah dijamin penyelesaiannya oleh Allah, dimana sumber segala obat dan terapi terdapat dalam Al-Qur'an. Sebagaimana diungkapkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an berikut ini :

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram".

(Q.S.Ar'rad (13) :28)

"Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu, dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman."

(Q.S.Yunus (10):57)

“dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”

(Q.S..Al-Israa' (17):82)

“Sebaik-baiknya obat ialah Al-Qur'an”

(H.R Ibnu Majjah dai Ali RA)

Dari berbagai uraian di atas dapat disimpulkan jika stress adalah suatu hal yang lumrah terjadi pada siapapun, namun bagi orang yang beriman akan memiliki kemampuan dan kekuatan untuk mengadaptasinya sehingga kadar stress yang dialaminya dapat direduksi seminimal mungkin. Sehingga seorang mukmin yang mengalami stress, seperti tekanan, penyakit, dan kesedihan tidak akan merasa putus asa, dan berujung pada perilaku maladaptif dan gangguan kepribadian.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Najati (2005:268) bahwa seorang mukmin yang benar adalah yang tidak pernah diliputi cemas atau rasa takut. Ia tidak akan takut terhadap musibah, penyakit dan kecelakaan karena keyakinan dan kepercayaannya pada takdir Allah yang Maha Adil. Oleh karenanya, seorang mukmin yang baik akan memiliki ketenangan jiwa dan hati. Al-Qardhawi dalam Najati (2005:271) menambahkan bahwa seorang mukmin tidak akan tergoncang oleh kesedihan, tidak akan gusar terhadap sesuatu yang terlewatkan, tidak akan gelisah oleh masa lalu, serta tidak akan merasakan beban seperti yang dirasakan orang-orang pada umumnya.

Oleh karenanya disimpulkan jika stress adalah bagian dari sunatullah siapapun niscaya akan mengalaminya. Dalam Al-Qur'an disebutkan jika kelaparan, kekhawatiran, beban kehidupan, kekurangan harta, kesedihan, kecemasan, gangguan, tekanan, ketakutan, musibah yang berupa bencana alam, penyakit dan sebagainya adalah bentuk-bentuk ujian dari Allah yang wujudnya tidak menyenangkan. Siapapun pasti tidak akan luput dari bentuk-bentuk ujian tersebut. Sebagaimana yang disabdakan Rasullullah, *bahwa manusia yang paling berat ujiannya adalah para Nabi dan orang-orang yang menyamai kehidupannya.* (HR.Tirmidzi, Hadits Hasan Shahih).

Namun yang membedakan antara orang beriman dan yang tidak beriman adalah bagaimana cara menyingkapi stress yang dialaminya. Mereka yang beriman pada Allah

akan beradaptasi dengan stress melalui amal sholeh dan mendekatkan diri kepada Allah. Sehingga akan memiliki kemampuan yang maksimal untuk menetralkan kondisi stress yang dialaminya, dan tidak akan menyebabkan ketidakseimbangan psikologis dan berujung pada penyakit kronis.

Pada hakikatnya Allah telah menjamin bahwa berbagai kesulitan yang dialami seseorang tidak akan melampaui potensi yang dimilikinya. Jika seseorang mendapatkan musibah yang berat, berarti hal itu sebanding dengan potensi yang dimilikinya untuk menanggung beban tersebut.

Disamping itu Allah telah memberikan petunjuk dalam Al-Qur'an dan hadist, mengenai cara penanggulangan dan cara pencegahan dari efek negatif stress, yaitu dengan beramal shaleh, memandang berbagai masalah sebagai pembersihan dosa, menjadikan Allah sebagai tujuan tertinggi, berdoa, mengingat kematian, berserah diri pada Allah, beribadah, Berjihad di jalan Allah, berakhlak mulia, dan membina hubungan baik dengan ciptaan-Nya.

Berdasarkan beberapa definisi dan uraian-uraian di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan stress dalam penelitian ini adalah : kondisi dimana terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan, baik yang berasal dari dalam diri individu atau lingkungan dengan potensi yang dimiliki individu tersebut baik secara fisik, mental, sosial dan spiritual sehingga menimbulkan efek negatif yang berupa tekanan, ketegangan, dan gangguan pada fisik, emosi, kognitif serta perilaku.

2.4.2.Sumber Stress

Terdapat beragam hal yang dapat menjadi sumber stress atau stressor. Berikut adalah beberapa pandangan para ahli mengenai jenis-jenis stressor:

Sarafino (2002) membagi sumber stress sebagai berikut : dalam diri individu, keluarga, komunitas dan masyarakat. Berikut adalah penjelasannya :

a. Sumber stress dalam diri individu

Terkadang sumber stress berada dalam diri seseorang. Salah satunya adalah melalui sakit. Dimana tingkat stress yang ditimbulkan tergantung pada rasa sakit dan umur individu.

Bagi wanita bekerja yang berkeluarga sumber stress internal berupa ambisi karir, keterpaksaan dalam mencari nafkah, dan idealisme dalam berbagai peran.

b. Sumber-sumber stress dalam keluarga.

Dalam hal ini stress dapat bersumber dari interaksi antara para anggota keluarga. Diantaranya adalah kehilangan atau kematian pasangan, kehilangan orang tua atau anak; adanya anggota baru dalam keluarga, perselisihan antara anggota keluarga, perceraian, adanya anggota keluarga yang sakit, dan perbedaan tujuan.

c. Sumber-sumber stress pada komunitas dan lingkungan.

Dalam hal ini stress timbul karena adanya hubungan interpersonal antara individu dengan orang lain dan lingkungannya. Contohnya adalah stress kerja.

Bagi wanita bekerja yang berkeluarga, sumber stress eksternal yang berasal dari keluarga, komunitas dan lingkungan berasal dari tuntutan pekerjaan dan tuntutan peran tradisional.

Amin dan Al-Fandi (2007) memaparkan bahwa faktor internal penyebab stress adalah stressor yang berasal dari dalam diri seseorang yang berupa kualitas akhlak, kondisi emosi, perilaku dan kebiasaan. Kualitas akhlak yang baik adalah sesuatu yang penting dimiliki seseorang, karena akhlak yang kurang baik akan menyebabkan seseorang mengalami berbagai konflik batin dikarenakan harapan dan pikirannya tidak sesuai dengan norma-norma yang ditetapkan agama.

Berbagai penyakit hati yang merupakan bagian dari kualitas akhlak yang buruk yang dapat menyebabkan stress, diantaranya adalah : Iri hati, Dengki, Riya', tamak, takabur, pemaarah, dendam, munafik, dan kufur nikmat.

Stressor internal juga dapat berasal dari kondisi emosional yang dimiliki seseorang, seperti : perasaan cinta yang berlebihan pada harta duniawi, rasa takut yang berlebihan, kesedihan yang berlebihan, rasa bersalah, rasa benci, terkejut, khawatir atau was-was.

Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal penyebab stress adalah faktor penyebab stress yang berasal dari luar diri seseorang, yaitu berupa ujian yang datang dari Allah, baik ujian yang berwujud kelapangan atau kesempitan.

Ujian yang berupa kelapangan contohnya adalah ; jabatan yang tinggi, karier yang berhasil, kekayaan, popularitas, keberhasilan dan sebagainya. Adapun ujian dalam bentuk

kesempitan, diantaranya adalah kelaparan, kekurangan harta, musibah (penyakit, bencana alam, kematian, perceraian, kehilangan, dan berbagai peristiwa lainnya yang menyebabkan kesedihan), dan kekurangan dalam diri.

Menurut Najati (2004:326) stress bersumber dari tekanan batin, konflik kejiwaan, dan gangguan kejiwaan adalah persepsi yang menganggab diri paling super, perilaku meyimpang, perasaan putus asa, proses pembelajaran yang salah, perasaan yang menekan, atau karena peristiwa menyakitkan yang pernah dialami di masa lalu.

Atwater dan Eastwood (1983) menyatakan bahwa stress juga dapat disebabkan oleh beberapa hal berikut, yaitu:

- a. Tekanan, merupakan pengalaman yang menekan, berasal dari dalam diri, luar atau gabungan dari keduanya. Dalam porsi yang tidak berlebihan tekanan dari dalam diri individu memang diperlukan untuk dapat berbuat yang terbaik. Sebaliknya 'bila berlebihan tekanan dapat merugikan individu tersebut. Bagi wanita bekerja yang berkeluarga tekanan dapat berasal dari dalam diri dan tuntutan peran.
- b. Frustrasi, yaitu emosi negatif yang timbul sebagai akibat terhambatnya atau tidak tercapainya tujuan individu. Dapat juga diakibatkan oleh tidak adanya subyek atau obyek yang diinginkan. Jika individu memasuki suatu situasi psikologis baru, dapat terjadi frustrasi dan konflik atau mungkin gangguan emosional dan tingkah laku. Beberapa hal yang dapat menyebabkan terjadi pada wanita bekerja yang berkeluarga adalah kurangnya dukungan, kondisi kesehatan, dan kontrol personal (kepercayaan diri) yang dimiliki individu.
- c. Konflik adalah kondisi yang ditandai dengan adanya dua atau lebih pilihan yang bertentangan sehingga pemenuhan suatu pilihan akan menghalangi tercapainya pilihan yang lain. Contoh konflik yang kerap terjadi pada wanita bekerja yang berkeluarga adalah jika seseorang merasa bingung memilih prioritas antara pekerjaan dan peran ibu rumah tangga yang baik, serta ketika wanita memiliki keinginan untuk tetap bekerja dan mengejar karir namun dilain pihak ia pun merasa keberatan untuk meninggalkan keluarga.
- d. Kecemasan, sebagai sumber stress, sangat berhubungan dengan keadaan aman. Dalam kadar normal, kecemasan dapat membantu seseorang untuk lebih menyadari situasi yang

mengancam, tetapi sebaliknya jika berlebihan dapat memperburuk tingkah laku individu (Atwater,1983)

2.4.3. Indikator Stress.

Terdapat beberapa indikator stress, yang meliputi reaksi fisiologis, kognitif, emosional, dan respon perilaku (Taylor,1999), yaitu :

Reaksi fisiologis dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, sistem pernapasan, gangguan pencernaan atau kontipasi, nyeri di bagian dada diikuti jantung berdebar, keringat dingin, kehilangan gairah seksual, sakit dan nyeri di seluruh badan, mual dan pusing, perubahan faali pada kulit dan sebagainya.

Reaksi kognitif yang disebabkan oleh stress diantaranya adalah : ketidakmampuan untuk mengalihkan atau ketidakmampuan konsentrasi, gangguan menampilkan fungsi-fungsi kognitif, seperti : gangguan pikiran berulang atau pikiran yang tidak wajar, masalah ingatan, ketidakmampuan dalam membuat keputusan, gangguan konsentrasi (lupa), berprasangka buruk, kekhawatiran yang menetap, cemas. (Cohen,1980,Shaham,Singer,&Schaerfer,1992 dalam Taylor,1999; Smith,Gill & Segal,2008).

Reaksi emosional yang muncul karena stress (Taylor,1999) diantaranya adalah : kecemasan, ketakutan, sedih, mudah marah, murung, gairah yang berlebihan, malu, pasrah atau bahkan pengingkaran, bingung, mudah tersinggung, kesepian atau merasa terisolasi, gelisah tidak bisa santai, mood yang mudah berubah-ubah, depresi dan tidak gembira.

Reaksi yang berhubungan dengan respon perilaku yang diakibatkan oleh stress adalah konfrontasi (*fight*) dan menarik diri (*flight*) dari situasi yang mengancam. Konfrontasi contohnya adalah gelisah dengan tanda-tanda fisik seperti menggigit kuku, meremas-remas tangan dan sebagainya, timbulnya perilaku agresif, dimana efeknya akan terus berlanjut walaupun kondisi stress telah berakhir (Donnerstein & Wilson,1976 dalam Sarafino,2002). Bagi orang tua yang mengalami stress gejala yang sering terjadi adalah terjadinya tidakan agresif pada anak. Sebagaimana dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan antara stress pada orang tua dengan kekerasan pada anak (Kempe,1976,Kolbe.et.al.1986 dalam Sarafino,2002). Baik kekerasan fisik dan kekerasan

verbal. Menarik diri contohnya adalah mencoba melupakan masalah dengan mengkonsumsi rokok, alkohol, obat terlarang, menyendiri/menghindar dari orang lain, menghindari tanggung jawab, makan berlebih, tidak nafsu makan, tidur berlebih dan gangguan insomania.

Ditegaskan juga dalam Al-Qur'an mengenai berbagai reaksi fisiologis saat seseorang mengalami stress (Hude,2006), yaitu :

Perubahan Denyut Jantung yang ditandai dengan denyut nadi yang tidak teratur atau cenderung cepat (*wajilat qulubuhum*). Sebagaimana difirmankan Allah dalam surat Al-Azhab : 10-11, yang artinya,

إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ

الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظَّنُونَا ﴿١٠﴾ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا

10. (yaitu) ketika mereka datang kepadamu dari atas dan dari bawahmu, dan ketika tidak tetap lagi penglihatan(mu) dan hatimu naik menyesak sampai ke tenggorokan dan kamu menyangka terhadap Allah dengan bermacam-macam purbasangka.

11. Disitulah diuji orang-orang mukmin dan digoncangkan (hatinya) dengan goncangan yang sangat.
(Al-Azhab : 10-11)

Reaksi dalam sistem pernafasan (*Sadrah-dhayyiqah*). Allah menggambarkan orang yang sesak napas dilanda stress bagaikan orang yang berdada sempit yang mendaki langit, yang minim oksigen. Sebagaimana dipaparkan dalam ayat berikut :

125. Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. dan Barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman.

(Al-An'Am : 125)

Reaksi pada kulit (*Taqsyairru minhu Al-Julud*). Seperti merinding, permukaan kulit menegang (Galvanic skin response), perubahan warna kulit, gatal-gatal (biduan),

munculnya jenis alergi tertentu yang disebabkan stress (dermatitis alergi). Sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an surat Az-Zumar ayat 23, yang artinya :

23. Allah telah menurunkan Perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang , gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. dan Barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun.

(Az-Zumar : 23)

Perubahan pada raut wajah, yang berasal dari rasa sedih atau muram, sebagaimana ditegaskan dalam ayat berikut :

17. Padahal apabila salah seorang di antara mereka diberi kabar gembira dengan apa yang dijadikan sebagai misal bagi Allah yang Maha Pemurah; jadilah mukanya hitam pekat sedang Dia Amat menahan sedih.

(Q.S.Az-Zukhruf : 17)

Perubahan pada perilaku (gerakan anggota tubuh) yang berasal dari rasa takut, tertekan atau cemas, sebagaimana di ungkapkan dalam ayat-ayat berikut, yaitu :

42. dan harta kekayaannya dibinasakan; lalu ia membulak-balikkan kedua tangannya (tanda menyesal) terhadap apa yang ia telah belanjakan untuk itu, sedang pohon anggur itu roboh bersama para-paranya dan Dia berkata: "Aduhai kiranya dulu aku tidak mempersekutukan seorangpun dengan Tuhanku".

(Q.S.Al-Kahfi : 42)

9. Belumkah sampai kepadamu berita orang-orang sebelum kamu (yaitu) kaum Nuh, 'Ad, Tsamud dan orang-orang sesudah mereka. tidak ada yang mengetahui mereka selain Allah. telah datang Rasul-rasul kepada mereka (membawa) bukti-bukti yang nyata lalu mereka menutupkan tangannya ke mulutnya (karena kebencian), dan berkata: "Sesungguhnya Kami mengingkari apa yang kamu disuruh menyampaikannya (kepada kami), dan Sesungguhnya Kami benar-benar dalam keragu-raguan yang menggelisahkan terhadap apa yang kamu ajak Kami kepadanya".

(Q.S.Ibrahim : 19)

Saat mengalami stress maka seseorang akan merasa dirinya terancam, secara umum jenis emosi yang timbul adalah marah (*ghadhab*), sedih (*huzn*) dan cemas (*khauf*) dengan berbagai bentuk reaksi. Al-Quran memaparkan kondisi stress yang berupa reaksi amarah ketika keinginan tidak tercapai :

25. dan Allah menghalau orang-orang yang kafir itu yang Keadaan mereka penuh kejengkelan, (lagi) mereka tidak memperoleh Keuntungan apapun. dan Allah menghindarkan orang-orang mukmin dari peperangan dan adalah Allah Maha kuat lagi Maha Perkasa.

(Al-Ahzab : 25)

Kondisi stress berupa emosi kesedihan :

49. manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka Dia menjadi putus asa lagi putus harapan.

(Fushshilat : 49)

Kondisi stress berupa emosi kecemasan :

67. Maka Musa merasa takut dalam hatinya.

68. Kami berkata: "Janganlah kamu takut, Sesungguhnya kamulah yang paling unggul (menang).

(Thaaha : 67-68)

Beberapa reaksi stress yang muncul juga merupakan bagian dari akhlak tercela (*akhlaq madzmumah*), diantaranya adalah : Reaksi kognitif, seperti : masalah ingatan atau lupa (*al-gaflah wa al-nisyan*), gangguan panik hingga berimplikasi pada ketidakmampuan untuk berfikir atau tidak bisa berkonsentrasi, sampai berakibat pada fisik yang tidak mampu untuk bergerak. Sebagaimana dituangkan dalam ayat berikut, yaitu :

40. sebenarnya (*azab*) itu akan datang kepada mereka dengan sekonyong-konyong lalu membuat mereka menjadi panik, Maka mereka tidak sanggup menolaknya dan tidak (pula) mereka diberi tangguh.

(Al-Anbiyaa:40)

Reaksi perilaku seperti : Reaksi *figth* terdiri dari berbagai bentuk, contohnya adalah *ghadab* (marah ; tindakan kekerasan verbal dan fisik), reaksi *flight* ; melarikan diri dengan cara mengkonsumsi rokok, minuman keras dan narkoba dimana hal ini juga merupakan efek dari akhlak lalai (*ghaflah* atau *nisyan*), insomnia, asosial, menarik diri dari lingkungan, adalah reaksi yang timbul dari akhlak pemaarah (*ghadab*). Reaksi emosional seperti : kecemasan dan ketakutan yang tidak wajar, gelisah tidak bisa santai adalah reaksi yang stress timbul dari akhlak was-was, gangguan mood seperti sedih, depresi, perasaan tertekan, merasa bersalah, murung adalah reaksi stress yang timbul dari

akhlak pesimis dan apatis (*al-ya'is wa qunuth*), mudah merasa kesal, mudah marah, agresif, eksplosif intermiten (kemarahan yang meledak-ledak, adalah beberapa reaksi stress yang timbul dari akhlak pemarah (*ghadhab*).

2.5. Stress Konflik Peran pada wanita karier yang berkeluarga

Terdapat beberapa peristiwa yang sangat berpengaruh bagi kesejahteraan wanita dalam hidupnya yaitu mengenai pekerjaan, perkawinan, pengelolaan rumah tangga, anak-anak, orang tua, keuangan, dan kehidupan sex (Baruch, et.al.1983). Oleh karenanya pada sebagian wanita pasti akan mempertahankan semua aspek yang telah dimiliki tersebut dengan berusaha semaksimal mungkin dalam memenuhi berbagai perannya berkaitan dengan rumah tangga dan pekerjaan di luar rumah.

Dalam masyarakat dimana adat dan tradisi masih besar pengaruhnya terhadap kehidupan keluarga, para ibu kebanyakan sibuk seharian penuh dalam menjalankan berbagai tugas, seperti mengatur rumah tangga, menyediakan makanan bagi anak dan suami, mengasuh dan memberikan bimbingan pada anak, serta mendampingi suami dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.(Ihromi, 1990)

Sementara dilain pihak, para wanita kini juga berpandangan bahwa pekerjaan mereka di luar rumah adalah sesuatu yang sama penting dengan pekerjaan di rumah tangga. Komarovsky (1962 dalam Ferre; Hess,1984) menyatakan para wanita kini berpandangan bahwa pekerjaan yang baik berarti kehidupan yang sejahtera. Mereka menganggap bahwa pekerjaan mereka adalah sesuatu yang baik sebagaimana halnya makna keluarga bagi mereka (Rosen,1981 dalam Ferre; Hess,1984).

Pestonjee (1992) menyatakan bahwa semakin banyak peran yang harus dilakukan oleh seorang wanita, maka semakin rentan ia akan mengalami stress yang kemudian dapat menurunkan kepuasan akan dirinya. Masalah pengurusan anak dan konflik antara pekerjaan dan keluarga merupakan stressor yang paling sering dihadapi oleh wanita karier (Pestonjee, 1992). Wanita yang menjalankan tiga peran atau lebih memiliki tingkat ketegangan peran yang lebih tinggi dari mereka yang hanya menjalani satu peran saja (Baruch,et.al,1983:143).

Stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga terjadi diakibatkan karena adanya ketidak sesuaian atau pertentangan yang terjadi dalam memenuhi berbagai harapan dan tuntutan perannya atau lebih dikenal dengan istilah *work-family conflict*. *Work-family conflict* berhubungan sangat kuat dengan depresi dan kecemasan yang diderita oleh wanita dibandingkan pria (Frone, 2000).

Menurut Kahn (1964) *role conflict* (konflik peran) dan *role overload* (beban peran yang berlebihan) merupakan beberapa bentuk dari stress peran. Masalah yang dialami oleh wanita karir yang berkeluarga kerap kali berhubungan dengan konflik peran (*role conflict*) dan beban peran yang berlebihan (*role overload*). Bagi sebagian besar wanita menjalani peran majemuk sebagai pekerja, ibu rumah tangga dan sebagai orang tua dapat membuat seorang wanita rentan akan konflik peran dan kelebihan peran (Cheney dalam Taylor, 2002). Konflik peran berpotensi menyebabkan stress (Caplan & Jones, 1975, dalam Taylor, 2002), tekanan darah tinggi kronis, detak jantung yang relatif cepat, dan indikator-indikator stress dan penyakit lainnya (French & Caplan, 1973, dalam Taylor, 2002).

Berdasarkan berbagai uraian di atas maka disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan stress konflik peran dalam penelitian ini adalah ketegangan dan tekanan yang menimbulkan gangguan pada fisik, emosional, kognitif atau perilaku yang disebabkan oleh konflik peran pekerjaan dan keluarga (*work-family conflict*).

2.6. TAWAKAL.

Tawakal menjadi sesuatu yang sangat penting untuk dimiliki seorang mukmin. Manusia seringkali merasakan resah dan gelisah dalam kehidupan sehari-hari dan dalam menyongsong masa depan. Tawakal menjadi solusi bagi manusia untuk mendapatkan ketentraman hidup. Hanya kepada Allah sajalah tawakal harus ditujukan. Tawakal mampu menghadirkan ketenangan, rasa percaya diri, ketangguhan, sekaligus kepasrahan dan keyakinan kepada Allah, sebagaimana disabdakan Rasullulah Saw dalam sebuah hadist berikut, yang artinya :

“Seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benar tawakal, maka Allah pasti akan memberi kalian rezeki sebagaimana Ia memberi rezeki kepada burung yang pada pagi hari pergi dengan perut kosong dan pulang pada sore hari dengan perut kenyang.”
(HR.Ahmad)

Bukan merupakan perkara yang mudah untuk merumuskan definisi dari tawakal, karena tawakal merupakan suatu keadaan hati yang sulit untuk diterka pada batasan tertentu atau untuk diungkapkan dengan kata-kata. Sebagaimana diungkapkan oleh Al-Ghazali “.....tidak jelas dari segi makna dan sulit dari segi amal” (Ihya ‘Uluumuddin dalam dalam Ad-Dumaiji, 2005). Namun para ulama melalui keterangan dalam Al-Qur’an dan Hadist telah berupaya untuk menggali dan menafsirkan makna tawakal yang akan dijelaskan sebagai berikut :

2.6.1. Pengertian Tawakal.

Secara Lughawi (dari segi bahasa) terdapat beberapa pengertian tawakal (dalam Ad-Dumaiji, 2005), untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam table berikut :

Tabel 1
Pengertian Tawakal dari segi “bahasa”

No	Kata	Arti	Sumber
1	“Atawakulu” dari kata “wakala”	Berserah diri kepada-Nya.	Kitab Lisaanul ‘Arab
2	Raajulun Wakulun waukalatun	Orang yang lemah yang mewakili urusannya kepada orang lain sekaligus bersandar padanya.	Kitab Taajul Lughah wa Shihaah al-‘Arabiyah
3	Wukalaton	Menyerahkan urusannya kepada orang lain	Kitab Tahdziib al-Lughah
4	Tawakal	Mewakikan sekaligus menyerahkan	Ad-Dumaiji
5	Tawakal	Menjalankan tugas berdasarkan perwakilan yang diberikan oleh si pemberi hak tersebut.	Ad-Dumaiji

Secara Istilah kata Tawakal (Tawakkul) dalam Ad-Dumaiji (2005) mengandung penafsiran sebagai berikut :

- a. Percaya sepenuhnya kepada Allah (Ibnu ‘Abbas).
- b. Memutuskan pencarian disertai keputusan terhadap mahluk (Imam Ahmad dalam Kitab Thabaqaat al-Hanaabilah) dan tawakal berarti penyerahan urusan kepada Allah sekaligus percaya sepenuhnya hanya kepada-Nya (Imam Ahmad dalam Kitab Syu’abul Limaan).
- c. Prasangka baik kepada Allah (Abdullah bin Dawud al-Khuraibi).
- d. Ketenangan hati pada apa yang dijanjikan oleh Allah (Syaqiq bin Ibrahim).
- e. Ridha pada Allah (Al-Hasan).
- f. Melepaskan diri dari daya dan kekuatanmu serta daya dan kekuatan orang sepertimu (Ali bin Ahmad al-Busyanji).
- g. Penyerahan urusan kepada Allah sebagai bentuk kepercayaan penuh pada kebaikan pengelolaan-Nya (Ibnul Jauzi).

- h. Bersandarnya hati dengan sebenarnya kepada Allah dalam memperoleh kemaslahatan dan menolak mudharat dari urusan dunia dan akhirat secara keseluruhan (Ibnu Rajab al-Hanbali).
- i. Memalingkan pandangan dari berbagai sebab setelah disiapkannya sebab (Al-Hafizh Ibnu Hajar)
- j. Tindakan seorang hamba menyandarkan urusannya kepada Allah semata, yang tiada sekutu bagi-Nya dalam semua urusannya, baik urusan agama maupun urusan duniawinya (Abdullah bin Muhammad bin 'Abdil Wahhab).
- k. Keadaan hati yang berasal dari pengetahuan pada Allah, iman pada keesaan-Nya dalam menciptakan, mengendalikan, memberi mudharat dan manfaat, memberi dan menolak. Apa yang Dia kehendaki, pasti akan terjadi dan apa yang tidak dikehendaki pasti tidak akan pernah terjadi. Sehingga ada keharusan bersandar kepada-Nya sekaligus menyerahkan segala urusan kepada-Nya sekaligus merasa tenang dan percaya diri kepada-Nya. Juga yakin secara penuh pada kecukupan yang ada pada-Nya atas apa yang dia sandarkan kepada-Nya. (Al-Muqrizi, Kitab Madaarijus Saalikin)

Hawwa (2006) menyatakan bahwa tawakal berarti menyandarkan diri hanya kepada yang diwakilkan, dalam hal ini kepada Allah. Semakin seseorang bertawakal maka semakin tinggi kepercayaan dan keyakinannya kepada Allah. Hatinya akan tenang karena yakin bahwa segala urusannya akan dapat terselesaikan dengan baik melalui bantuan Allah.

Menurut Ibnu Qayyim (Ad-Dumaiji, 2006:53) tawakal mencakup ilmu dan amal. Ilmunya adalah keyakinan akan kecukupan dan kesempurnaan Allah, serta yakin tidak ada sesuatu apapun yang mampu menggantikan-Nya. Sedangkan amalnya adalah perasaan tenang, menyerahkan diri dan segala urusan kepada Allah, serta ridha' terhadap keputusan yang ditetapkan Allah.

Ibnu Taimiyah (2007) menggambarkan tawakal sebagai benteng jiwa tatkala seseorang sedang mencari kekuatan. Ia pun merangkum pendapat beberapa ulama yang mengatakan bahwa orang yang bertawakal adalah mereka yang senantiasa berpegangan kepada Allah dalam memperbaiki hati dan agamanya, serta menjaga lisan dan

kehendaknya. Oleh karena itu untuk mencapai tawakal diperlukan munajat kepada Allah dalam setiap shalat.

Imam Ahmad dalam Sholeh (2008) mengatakan bahwa tawakal adalah ibadah hati. Yang bermakna, tawakal dalam diri seseorang bertingkat-tingkat sejalan dengan bertambahnya iman seseorang.

Said bin Jubair berkata, bahwa tawakal adalah inti keimanan. Ber-tawakal tidaklah bertentangan dengan apa yang telah ditentukan Allah akan hal tersebut. Tawakal juga tidak bertentangan dengan hukum kausal dalam kehidupan yang diciptakan Allah. Berusaha dengan sekuat tenaga merupakan bentuk ketaatan kepada Allah, dan bertawakal dengan hati adalah bentuk pembenaran akan keimanan.

Seperti yang diungkapkan Sahal dalam Rajab, Qayyim & Al-Ghazali (2004), "Barangsiapa yang mencela sikap berusaha dan bekerja keras, berarti ia mencela Sunnah dan hukum alam kehidupan. Siapa yang mencela tawakal, berarti ia telah mencela keimanan.

Ungkapan diatas memiliki arti bahwa dalam tawakal terkandung sikap dan ikhtiar. Sebagaimana yang dilakukan Rasulullah Saw, ia senantiasa memiliki keyakinan kepada Allah yang tercermin dalam sikapnya, dan senantiasa berikhtiar yang merupakan sunnahnya.

Ibnu Qayyim berpendapat bahwa jika seseorang telah menggantungkan dirinya kepada Allah, maka tidak menjadi dosa baginya jika ia memiliki sepuluh jalan dan sepuluh ikhtiar (Al-Munajjid, 2004:38)

Dalam beramal, manusia harus memperhatikan kedua aspek yaitu ketaatan kepada Allah dan ikhtiar di jalan Allah, hingga berbuah tawakal. Seseorang tidaklah memiliki daya dan kekuatan tanpa kehendak Allah, namun disamping itu juga harus melakukan usaha yang merupakan bagian dari sunnatullah. Seperti dituturkan oleh Mujahid, Ikramah dan an-Nakha'iy dalam Ibn Qayyim, Rajab dan Al-Ghazali (2001), "*Rukhsah untuk meninggalkan ikhtiar sama sekali hanya diberikan bagi mereka yang hatinya benar-benar sudah putus dari mahluk*".

Tawakal bukan berarti hanya berdiam diri. Sebagaimana yang dipetuahkan oleh Imam Ghazali (Bya, 2004), bahwa maqam tawakal hanya dapat diraih dengan ikhtiar. Misalnya jika dalam keadaan haus dan lapar, terdapat hidangan dan minuman di

hadapannya, namun ia hanya berharap Allah memberikan rasa kenyang, tanpa ada usaha untuk meraih makanan, mengunyah dan menelannya. Hal tersebut jauh dari makna tawakal.

Tawakal bukan berarti meninggalkan amal dan perbuatan, melainkan melakukannya dengan Ilmu dan melihat keadaan (Qudamah,1997). Dengan ilmu maksudnya adalah mengetahui bahwa Allah yang menciptakan makanan, tangan dan kekuatan bergerak untuknya. Melihat keadaan maksudnya, bahwa hati dan penyandaran hendaknya hanya kepada Allah.

Tawakal seseorang tidak akan berkurang karena ia menutup pintu pada malam hari, bekerja mencari nafkah, menabung dan menyimpan makanan ataupun mengenakan baju besi saat pertempuran. Di dalam Ash-Shahihain disebutkan dari hadist Umar bin Al-Khaththab Radhiyallahu Anhu, bahwa Rasul pernah menjual kebun korma Bani Nadhir, dan menyimpan hasil penjualannya untuk makanan pokok keluarganya selama 1 tahun.

Melengkapi diri dengan senjata pada saat perang juga tidak mengeluarkan seseorang dari tawakal. Sebagaimana firman Allah dalam surat An-Nisa : 102, yang artinya :

..... *"Maka hendaklah segolongan dari mereka berdiri (shalat) besertamu dan menyandang senjata."*
(Q.S.An-Nisa : 102)

Demikian juga dengan tindakan menyingkirkan mudharat, seperti mengobati penyakit yang diderita, tidaklah mengurangi makna tawakal. Rasulullah Saw juga pernah berobat dan menganjurkan untuk berobat. Sebagaimana yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi :

"Berobatlah kalian, maka sesungguhnya Allah swt tidak mendatangkan suatu penyakit kecuali mendatangkan juga obatnya, kecuali penyakit tua."
(H.R.At Tirmidzi)

An-Nawawi dalam Al-Utsaimin (2005), menyatakan bahwa tawakal adalah buah dari keyakinan. Dimana keyakinan adalah kekuatan iman dan keteguhan sehingga seakan-akan manusia melihat langsung apa yang dikabarkan Allah dan Rasul-Nya. Tawakal kepada Allah adalah bersandarnya manusia kepada Tuhan dalam lahir dan

batinnya untuk mendapatkan manfaat dan menolak bahaya. Seperti difirmankan Allah dalam surat Ath-Thalaaq : 3, yaitu :

dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya.

Sesungguhnya Allah meluaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.

(Q.S Ath-Thaalaq : 3)

Tawakal adalah ibadah fisik dan ibadah qalbu. Seseorang yang tawakal hanya akan bergantung kepada Allah saja. Hakikat dari tawakal adalah ketulusan niat hanya kepada Allah dalam menggapai kepentingan dunia dan akhirat. Ia merupakan kesadaran qalbu akan ketentuan Allah dalam mencukupi hambanya.

Ibn Qayyim dalam Tahdzib Madarij as-Salikin dalam Asy-Syarif (2007), menyatakan bahwa tawakal adalah separuh dari agama, sedangkan separuhnya lagi adalah kembali kepada Allah. Tawakal merupakan inti dari ibadah dan ketulusan dalam bertauhid jika dilakukan dengan sebenar-benarnya.

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat mengenai makna dan perintah tawakal (Mujib, 2004), yaitu :

- a. Perilaku tawakal terkait dengan pertolongan, perlindungan dan pemeliharaan Allah. (Ali-Imran : 122,160,173), (An-Nissa : 109, 132, 171).
- b. Perilaku tawakal didahului oleh sikap lemah lembut, memaafkan, memohonkan ampunan, bermusyawarah dan membulatkan tekad (Ali-Imran : 159).
- c. Perilaku tawakal harus menghindari siasat buruk orang-orang munafiq (An-Nissa : 81).
- d. Perilaku tawakal didahului sikap beriman, mengingat nikmat Allah dan bertakwa (Al-Maidah : 110, (Yunus:84).
- e. Perilaku tawakal didahului dengan sikap beriman ketika disebut nama Allah, maka gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayatnya bertambahlah imannya. (Al-Anfal : 2).
- f. Perilaku tawakal membutuhkan ketegaran dalam memegang agama Allah dan tidak menghiraukan ejekan kaum kafir dan munafiq dan yang hatinya sakit (Al-Anfal ; 49, At-Taubah : 129, Al-Ahzab : 48).
- g. Perilaku tawakal didahului perdamaian (Al-Anfal : 61).

- h. Perilaku tawakal didahului oleh penyerahan yang bulat terhadap ketetapan Allah. (At-Taubah : 51).
- i. Perilaku tawakal menjauhkan dari fitnah orang-orang yang zalim (Yunus : 85).
- j. Perilaku tawakal berkaitan dengan kesabaran dalam menghadapi gangguan. (Ibrahim : 12, An-Nahl : 42, Al-Ankabut : 59).
- k. Perilaku tawakal hanya untuk zat yang hidup tidak mati, tidak pantas diuji, mengetahui rahasia seperti dosa-dosa, Perkasa dan Penyayang. (Al-Furqan : 58, Al-Syu'ara' : 217).
- l. Perilaku tawakal dapat menjamin rezeki sang hamba dari Tuhannya (At-Thalaq : 3)

Dari berbagai definisi dan uraian diatas, maka peneliti menyimpulkan makna tawakal dalam penelitian ini adalah, keadaan diri seseorang dikarenakan keyakinan dan ketaatannya kepada Allah maka menimbulkan sikap berserah diri kepada Allah dalam segala kondisi, karena yakin bahwa Allah sajalah yang menjamin rezeki, keselamatan dan nasibnya, dengan diiringi usaha semaksimal mungkin, hingga menghasilkan suatu kondisi yang tenang, optimis, tabah dan tegar.

2.6.2. Dimensi Tawakal.

Al-Ghazali (2006) menyatakan bahwa terdapat tiga tempat dalam hal bertawakal kepada Allah, yaitu :

a. Tawakal dalam hal *qismah* (nasib, bagian)

Yaitu percaya kepada Allah bahwa tidak akan luput apa yang dibagikan oleh Allah untuk umatnya. Keputusan Allah adalah sesuatu yang tidak akan berubah, apa yang sudah digariskan dalam *Lauhil Mahfudz* untuk umatnya pasti tidak akan luput, oleh karenanya kita wajib ber-tawakal.

b. Tawakal dalam Hal Pertolongan.

Manusia harus mengandalkan dan percaya pada pertolongan Allah dalam berbagai hal. Jikalau kita beriman kepada Allah dan berjuang di jalan-Nya, tidak perlu diragukan lagi jika Allah akan membantu kita.

c. Tawakal dalam hal rizki dan keperluan.

Allah sudah menjamin kekuatan untuk bekal beribadah kepada-Nya. Rizki seluruh umatnya telah dijamin oleh Allah. Dimana rizki sendiri terbagi menjadi empat, yaitu : rizki yang dijamin oleh Allah (tenaga gizi yang terdapat di dalam tubuh manusia), Rizki yang dibagikan oleh Allah tidak akan pernah datang sebelum yang ditetapkan dan tidak akan pernah datang terlambat (segala sesuatu yang dimakan, diminum, dipakai), Rizki yang dimiliki (apa yang dimiliki dari harta benda dunia), dan rizki yang dijanjikan (rizki yang dijanjikan pada orang yang bertaqwa, datangnya dari sesuatu yang halal dan tanpa susah payah).

Berdasarkan pengertian tawakal dan dimensi-dimensi tawakal di atas, maka dalam penelitian ini yang menjadi **indikator tawakal** adalah sikap berserah diri kepada Allah dalam segala kondisi dalam :

- a. Dimensi *qismah* (nasib;bagian), yang terdiri dari mensyukuri bagian dari Allah dan rela akan ketetapan Allah.
- b. Dimensi pertolongan, yang terdiri dari yakin akan petunjuk, kelapangan dan keselamatan dari Allah.
- c. Dimensi rizki, yang terdiri dari yakin akan kecukupan rizki dari Allah yang terdiri dari rizki yang dijamin, rizki yang dibagikan, rizki yang dimiliki dan rizki yang dijanjikan Allah.

Dimana semua dimensi berserah diri diawali dengan berikhtiar semaksimal mungkin, dengan tidak melupakan dan meninggalkan sunnatullah dalam pengerjaan.

2.6.3. Tingkatan Tawakal.

Al-Ghazali (dalam Hawwa (2001) memaparkan mengenai tiga tingkatan tawakal, yaitu : *tawakkul*, *taslim* dan *tafwidh*. Dimana pada tingkatan *tawakkul* seseorang akan merasa tenang akan janji yang Allah berikan kepadanya, karena Allah akan mengabulkan doa yang dipanjatkan kepadanya. Pada tingkatan *Taslim* seseorang akan merasa puas dengan pengetahuan mengenai eksistensi Allah, hanya kepada Allah sajalah sandaran dan tujuannya, yang diimplementasikan dengan cara berserah diri. Pada tingkat *tafwidh* seseorang akan merasa puas dengan kebijaksanaan Allah yang diberikan kepadanya, yang terimplementasikan dalam perilaku ridha dan rela akan ketentuan Allah.

2.6.4.Keutamaan Tawakal.

Dalam kehidupan sehari-hari kita tidak pernah terlepas dari kesulitan, berbagai masalah dan tingkat kesulitan datang menghampiri kita. Sementara kita adalah manusia biasa yang kadang labil dan goyah saat menerima cobaan-Nya. Oleh karenanya diperlukan sikap tawakal yang mampu memberikan ketenangan, kekuatan dan energi baru untuk menghadapi dan menyelesaikan segala cobaan yang menjelang.

Berikut adalah beberapa keutamaan tawakal (Ad-Dumaiji, 2005), yang akan dijabarkan dalam table berikut yaitu :

Tabel 2
Keutamaan Tawakal

No	Keutamaan	Surat dan Ayat dalam Al-Qur'an
1	Mewujudkan Iman	Al-Maidah : 23
2	Menimbulkan ketenangan jiwa dan kebahagiaan hati	At-Taubah : 51
3	Allah akan memberikan kecukupan dalam segi kehidupan	Ath-Thaalaq : 3,4, Al-Anfaal:64
4	Menjadi sebab terkuat dalam memperoleh manfaat dan mencegah mudharat.	Al-Anbiyaa':69-70, Ali-Imran:174, Al-Maidah:11
5	Melahirkan cinta Allah kepada hamba-Nya	Ali-Imran:159
6	Memberikan kekuatan hati, keberanian, keteguhan	An-Nisaa':81, Yuunus:71-72, Al-A'raaf:88-89
7	Mendatangkan kesabaran dan ketahanan	An-Nahl:41-42, Al-Ankabuut:58-59
8	Mendatangkan pertolongan dan kemenangan	Ali-Imran:159-160, Al-Anfaal:49
9	Memperkuat tekad dan keteguhan atas suatu perkara	Ali-Imran:159, At-Taubah:51
10	Melindungi diri dari penguasaan setan	An-Nahl:98-100

11	Pencegah sihir dan dengki	Yusuf:67
12	Mendatangkan rizki	Ath-Thaalaq:2-3, Ali Imran:173-174
13	Menghilangkan penyakit hati	Hadist Nabi
14	Melahirkan ridha' terhadap qadar	At-Taghaabun:11, An-Nisaa':65
15	Menjadi sebab masuk surga tanpa hisab	Hadist Nabi

2.6.5. Syarat Tawakal.

Ibnu Qayyim dalam Ad-Dumaiji (2006) memaparkan beberapa syarat yang menjadi derajat seorang insan yang bertawakal, yaitu :

a. Ma'rifah kepada Allah (Mengetahui Allah).

Ma'rifah kepada Allah dalam arti mengetahui sifat-sifatNya, kesempurnaanNya, kekuasaanNya, KeesaanNya, Larangan dan AmpunanNya, dan sebagainya yang berkaitan dengan keagungan Allah.

b. Menetapkan sebab-sebab, memelihara dan meyakini sebab-sebab tersebut.

Maksudnya tawakal harus disertai dengan ikhtiar. Karena segala sesuatu berjalan sesuai dengan sunnatullah dan ada sebabnya. Dalam hal ini seseorang diharuskan melaksanakan sebab sebaik-baiknya, kemudian melepaskan diri dari keterikatan hati dengan apa yang telah dilakukannya, dan hanya meyakini bahwa hanya Allah sajalah yang menentukan segalanya. Contohnya adalah jika ingin memiliki anak, diharuskan menikah atau jika ingin mendapatkan ilmu diharuskan belajar. Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dalam (AL-Munajjid,2004:43), dimana pada suatu hari Imam Ahmad bertemu dengan sekumpulan orang yang sedang duduk-duduk dan mengatakan bahwa diri mereka bertawakal. Mereka berkata, kami duduk dan rezeki kami ada di tangan Allah. Imam Ahmad berkata, bahwa itu adalah perkataan yang keji. Karena Allah telah berfirman dalam surat Al-Jumu'ah : 10 yang artinya :

....."bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi, dan carilah karunia Allah."

c. Hati yang kokoh dalam Tauhid.

Tawakal seseorang tidak akan sempurna jika tauhidnya tidak baik. Jika masih bercampur pada syirik maka tawakalnya adalah lemah.

d. Bersandar pada Allah, Tenang, dan Thumakninah.

Dengan bersandar pada Allah berarti percaya dan mengandalkan Allah sehingga otomatis akan melahirkan perasaan tenang dan thumakninah.

e. *Husnuzhzhann* kepada Allah.

Husnuzhzhann artinya berbaik sangka pada segala hal yang ditetapkan oleh Allah.

f. Motivasi hanya tertuju pada Allah.

Seorang yang tawakal hanya mencintai, membenci, melakukan atau meninggalkan sesuatu hanya karena Allah.

g. Penyerahan kepada Allah.

Dalam hal ini tercermin dalam penyerahan diri saat berdoa pada Allah.

h. *Ridha*.

Ridha' bermakna rela atas ketentuan Allah ; tidak murka terhadap yang ditetapkan Allah (Al-Munajjid,2004;25). Khomeini (2004:174) mendefinisikan *ridha* sebagai kegembiraan dan kesenangan hamba terhadap qadha dan qadar yang ditetapkan oleh Allah. Menurut Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah, seorang yang tawakal maka akan senantiasa *ridha'* pada apapun hasil yang ditentukan Allah.

2.6.6. Kondisi Psikologis Insan yang Tawakal

Syaikh Abu 'Ali al-Daqqaq (Bya, 2004) bahwa orang yang tawakal memiliki ciri ; merasa tenang karena senantiasa percaya akan janji Allah, merasa cukup dengan pengetahuan Allah, merasa puas atas hasil yang diberikan Allah.

Menurut Al-Muhasibi (2003) dalam Fierza (2007) menyatakan bahwa orang yang tawakal akan menghasilkan kondisi sebagai berikut :

1. Tenang

Orang yang bertawakal secara penuh adalah orang yang menganggap sebagian kecil dari pemberian Allah sebagai suatu pemberian yang besar dibanding dengan nilai

dirinya yang kecil karena pengetahuannya tentang keagungan nilai Allah. (At-Thalaaq : 3)

2. Optimis

Orang yang bertawakal kepada Allah akan menjadikan Allah sebagai pelindung yang mencukupinya dan tidak akan merasa kehilangan apa pun karena Allah telah menjamin dirinya. (Q.S.Al-An-am:17)

3. Bebas dari cemas

Orang yang tawakal akan mantab hatinya kepada Allah sehingga tidak akan pernah timbul rasa takut, kekhawatiran, cemas dan kesedihan dalam hatinya, karena bagi orang yang bertawakal harapannya hanya kepada Allah lebih besar dibanding ketakutannya terhadap ancaman makhluk. (Q.S.Al-Baqarah : 268)

Ass-Sarraj dalam kitab al-Luma' menyatakan mengenai ciri tawakalnya orang mukmin (dalam Bya, 2004), yaitu: melemparkan diri dalam penghambaan, ketergantungan hati dengan Sang Maha Memelihara, dan tenang dengan kecukupan. Yang bermakna jika diberi ia akan bersyukur, jika tidak diberi tetap bersabar dan rela dengan takdir yang telah ditentukan.

2.6.7. Penelitian Terdahulu.

Sejauh ini Peneliti belum menemukan penelitian mengenai hubungan tawakal dengan stress konflik peran pada wanita karier yang berkeluarga. Namun penelitian terdahulu mengenai hubungan tawakal dan kesehatan telah dilakukan oleh Hasan (2008) dan Fierza (2007).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasan (2008) disimpulkan bahwa tawakal memiliki aspek terapi yang bersifat universal dan tawakal dapat menjadi dasar terapi psikospiritual yang berupa transfer energi dalam proses penyembuhan.

Sementara penelitian yang dilakukan oleh Fierza (2007) meneliti mengenai hubungan tawakal dan perilaku asertif dengan kecemasan pada pencandu Narkoba dalam proses pemulihan.

Penelitian dilakukan di Balai Kasih Sayang Pamardi Siwi (BKSPS) serta Rumah Sakit Ketergantungan Obat (RSKO) yang keduanya berlokasi di Cibubur) yang terdiri dari 95 orang pencandu laki-laki, dengan rincian 50 orang dari BKSPS dan 45 orang dari RSKO.

Metode pengumpulan data yang dipilih adalah metode skala, yang berisi pernyataan-pernyataan dan responden memberikan jawaban dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang telah tersedia. Skala yang digunakan adalah skala tawakal, skala perilaku asertif dan skala kecemasan. Pengukuran menggunakan skala Likert dengan pernyataan positif dan negatif.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan antara tawakal dengan kecemasan pada pencandu Narkoba, dan tidak ada hubungan antara perilaku asertif dengan kecemasan pada pencandu Narkoba.

Dari kesimpulan diperoleh hasil bahwa semakin tinggi kondisi tawakal seseorang, maka dengan sendirinya kecemasannya akan semakin menurun, demikian juga apabila semakin rendah kondisi tawakal seseorang maka kecemasan dirinya akan semakin meningkat.

2.7. Dukungan Sosial (*Social Support*).

2.7.1. Pengertian Dukungan Sosial.

Mendapatkan batasan yang paling tepat mengenai dukungan sosial tidaklah mudah, karena terdapat begitu banyak definisi yang dikemukakan mengenai dukungan sosial. Berikut adalah beberapa pengertian mengenai dukungan sosial yang mendukung penelitian ini.

Gottlieb (dalam Smet, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi atau nasehat verbal atau non verbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial, atau didapat karena kehadiran mereka, dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Sarafino (2002) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau pertolongan yang diterima atau membantu seseorang dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain (Cobb, 1976; Gentry & Kobasa, 1984; Wallston, Alagna, DeVellis, 1983; Wills, 1984).

Sarason (1983 dalam Ogden, 1996) memaparkan bahwa yang dimaksud dengan dukungan sosial adalah jumlah teman yang dimiliki oleh individu. Dalam artian tidak hanya dari segi jumlah teman yang mampu memberikan dukungan sosial, melainkan juga dari segi kepuasan terhadap dukungan tersebut.

Menurut Siegel (1993) dalam Taylor (1999) dukungan sosial adalah informasi yang berasal dari orang-orang yang dicintai, disayangi, dihargai dan dihormati serta sebagai bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama dari orang tua, pasangan, keluarga, teman-teman dan lingkungan sosial lainnya. Hampir senada diungkapkan oleh Cobb (1976; dalam Kaplan, Sallis and Patterson, 1993) yaitu dukungan sosial sebagai perasaan memiliki jaringan sosial yang meliputi komunikasi dan kewajiban mutual. Dimana orang-orang yang berada dalam jaringan sosial adalah mereka yang dapat dijadikan sandaran dan menghargai, peduli dan menyanyangi diri kita. Taylor (1999) mengungkapkan bahwa mereka yang memiliki level dukungan sosial yang tinggi pada saat menghadapi kondisi stress akan mengalami stress yang lebih rendah sehingga mereka dapat menanggulangi masalah yang diakibatkannya dengan lebih baik.

Dukungan sosial juga diartikan sebagai jumlah hubungan sosial yang dimiliki atau kepuasan dari hubungan sosial yang dimiliki. (Kaplan, et.al, 1993, h.155).

Sarason dalam Kuntjoro (2002) mengatakan bahwa dukungan sosial selalu mencakup dua hal, yaitu :

1. Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia, yaitu merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan, atau pendekatan berdasarkan kuantitas dari jumlah dukungan sosial.
2. Tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima, yaitu berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi, atau pendekatan berdasarkan kualitas dari dukungan sosial.

Dukungan sosial yang berkualitas dalam jumlah kecil lebih bermakna dibandingkan dengan kuantitas dukungan sosial yang besar namun tidak berkualitas (Schultz & Saklofske, 1983 dalam Rice, 1993)

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dipaparkan, maka peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan dukungan sosial dalam penelitian ini adalah segala bentuk bantuan atau dukungan baik dalam dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan Instrumental, dukungan Informasi dan dukungan jaringan yang dimiliki dan diterima dari pihak lain, hingga individu yang menerimanya merasa dihargai, bernilai, dan merasakan kenyamanan fisik dan psikologis.

Dukungan sosial adalah sesuatu yang dianjurkan dalam Al-Qur'an dan Hadist. Sebagai sesama mukmin dianjurkan saling membantu dan saling tolong menolong dalam kebaikan. Sebagaimana yang diungkapkan dalam hadist berikut :

“Orang mukmin diibaratkan bangunan yang tersusun dengan teratur, sebagian memperkokoh sebagian yang lain”.

(HR.Bukhari)

“Perumpamaan orang-orang mukmin dalam cinta kasih sayang mereka seperti halnya tubuh. Jika salah satu anggotanya sakit, maka anggota tubuh yang lainnya ikut merasakannya seperti tidak tidur malam dan demam”.

(HR.Bukhari)

Islam sangat menganjurkan hubungan baik dengan sesama manusia sebagai cikal bakal dari dukungan sosial, dan memosisikannya beriringan dengan ibadah wajib kepada Allah. Sebagaimana disabdakan Rasulullah dalam sebuah hadist, yaitu :

"Beribadahlah kepada Allah dan jangan sekutukan Dia, tegakanlah shalat wajib, tunaikan zakat dan berpegang teguhlah pada ahli silaturrahim"

Terdapat beberapa hadist yang menyatakan mengenai anjuran dukungan sosial dalam Islam, yaitu :

"Siapa ingin dilapangkan rizki dan dipanjangkan umurnya, hendaklah ia menjalin silaturrahim" (H.R.Muttafaq 'alaihi)

"Barang siapa menjenguk orang sakit, atau mengunjungi saudaranya karena Allah, ada malaikat yang menyerunya, "Bagus sekali apa yang kamu lakukan, bagus sekali usahamu, dan semoga kamu akan mendiami sebuah tempat di surga." (HR.Ibnu Majah, Turmudzi)

"Amal yang paling utama adalah membuat seorang Mukmin bergembira." (Al-Hadist)

"Teman terbaik dalam pandangan Allah adalah yang terbaik bagi temannya dan tetangganya terbaik dalam pandangan Allah adalah yang terbaik bagi tetangganya." (Al-Hadist)

Seorang mukmin dianjurkan untuk saling memberikan dukungan sosial bagi sesamanya dan menjadi sumber dukungan kebaikan bagi sesamanya. Sebagaimana diungkapkan oleh Najati (2006:236) bahwa orang beriman memiliki ciri-ciri hubungan kemasyarakatan dan kekeluargaan sebagai berikut, yaitu :

- a. Berbuat baik kepada kedua orang tua dan kerabat.
- b. Mempergauli pasangan dengan baik.
- c. Menjaga serta memberi nafkah keluarga.
- d. Berhubungan baik dengan sesama manusia.
- e. Berakhlak mulia.
- f. Tolong Menolong.
- g. Berbuat baik pada orang lain.
- h. Mudah memaafkan
- i. Amar ma'ruf nahi munkar.
- j. Menganjurkan berbuat baik.

2.7.2. Jenis Dukungan Sosial.

Terdapat beberapa jenis dukungan sosial (Cobb, Cohen dan Mckay dalam Taylor, 1999), yaitu :

1. Dukungan Emosional (*Emotional Support*) yaitu ungkapan kepedulian dan perhatian, sikap empati, kasih sayang terhadap orang yang bersangkutan (contoh : umpan balik, penegasan).
2. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*), yaitu ungkapan penghargaan yang positif terhadap yang bersangkutan. Contohnya adalah dukungan atau persetujuan untuk maju, perbandingan positif orang yang bersangkutan dengan orang lain, dukungan atau larangan terhadap ide atau perasaan hingga yang bersangkutan akan merasa dihargai.
3. Dukungan Instrumental atau dukungan dalam bentuk nyata (*Tangible or Instrumental Support*), yaitu bantuan langsung yang bersifat materi (pinjaman uang dan sebagainya), atau bantuan langsung seperti membantu menjaga anak dan mengerjakan pekerjaan rumah.
4. Dukungan Informasi (*Informational Support*), yaitu berupa pemberian nasehat, informasi, saran-saran dan umpan balik.
5. Dukungan Jaringan (*Network Support*), yaitu perasaan memiliki keanggotaan dalam suatu kumpulan orang-orang yang dapat saling berbagi dalam hal kegiatan sosial atau keahlian.

Berbagai dimensi dukungan sosial diatas sejalan dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan hadist. Anjuran untuk saling memberi dukungan emosional :

يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعْبِيرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا

ءَامِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ

شَتَّانُ قَوْمٍ أَنْ صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَنْ تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ

وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

.....dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.

(Q.S.Al-Maidah : 2)

"Amal yang paling utama adalah membuat seorang mukmin bergembira."

(Al-Hadist)

Anjuran untuk saling memberikan dukungan penghargaan sejalan dengan yang dipaparkan dalam hadist-hadist berikut, yaitu anjuran untuk menghargai orang lain dengan jalan bertenggang rasa, yaitu :

Diriwayatkan dari Atha bin Abu Muslim Kharsani bahwa Rasulullah bersabda :

"Saling tenggang rasalah maka akan hilang kedengkian di antara kalian, saling memberikan petunjuk dan saling mencintai di antara sesama kalian akan menghilangkan kebencian."

(HR.Malik)

Dalam Islam menghargai seseorang sangat diutamakan sebagaimana kita diperintahkan untuk memanggil nama atau sebutan seseorang dengan nama kesukaannya yang baik disaat yang bersangkutan ada ataupun tidak ada di hadapannya. Sebagaimana pernah dikatakan oleh Umar.ra (Hawwa,2001):

" 3 hal yang dapat memurnikan kasih sayang saudaramu kepadamu, yaitu memberi salam ketika kamu bertemu dengannya, memperluas tempat untuknya di dalam majelis dan memanggilnya dengan nama yang disukainya"

Anjuran untuk saling memberikan dukungan instrumental sejalan dengan anjuran yang terdapat dalam beberapa hadist berikut :

"Siapa yang membantu menyiapkan persiapan untuk orang yang berperang di jalan Allah, maka samalah halnya ia ikut berperang dan siapa yang menjaga atau

memperhatikan keluarga yang ditinggalkannya dengan baik, berarti dia juga telah ikut berperang”

(HR.Bukhari Muslim)

“Hendaknya tiap dua orang dalam satu keluarga, yang satu keluar dan yang lain menjaga keluarga-keluarga yang ditinggal, niscaya pahalanya terbagi dua”.

(HR.Muslim)

Anjuran untuk saling memberikan dukungan Informasi sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an yang artinya :

demi masa, Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

(Al-'Ashr : 1-3)

Anjuran untuk saling memiliki jaringan yang dapat mengajak pada kebaikan dan ketakwaan tertuang dalam hadist yang berbunyi :

“Perumpamaan orang-orang mukmin dalam cinta kasih sayang mereka seperti halnya tubuh. Jika salah satu anggotanya sakit, maka anggota tubuh yang lainnya ikut merasakannya seperti tidak tidur malam hari dan demam.”

(HR.Bukhari)

Namun sebagai seorang yang beriman jika kita membutuhkan dukungan dan bantuan dari pihak lain, tidak berarti kita bersikap pasif menunggu dukungan yang datang atau menunggu orang lain mengerti kondisi diri kita. Tetapi kita dianjurkan untuk bersikap aktif terlebih dahulu untuk memberikan dukungan dan bantuan lebih dahulu pada mereka yang membutuhkan agar kelapangan dan kemudahan lebih segera datang pada diri kita. Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadist, yang artinya :

“Allah selalu menolong orang selama orang itu selalu menolong saudaranya (semuslim)”

(HR.Ahmad)

Dari hadist diatas juga dapat ditarik kesimpulan jika memberi dukungan pada seseorang yang membutuhkan, memiliki nilai pahala dan kebaikan yang amat besar, karena jaminannya adalah pertolongan Allah.

2.7.3.Sumber Dukungan Sosial.

Menurut Sarafino (2002) dukungan sosial dapat berasal dari banyak sumber yang berbeda seperti pasangan, penggemar, keluarga, teman, rekan kerja, dokter atau organisasi masyarakat.

Rook dan Dooley (1985, dalam Kuntjoro, 2002) menyatakan bahwa terdapat dua sumber dukungan sosial, yaitu sumber artifisial dan sumber natural. Yang dimaksud dengan sumber artifisial adalah dukungan sosial yang keberadaannya direncanakan untuk memenuhi kebutuhan primer seseorang. Contohnya adalah bantuan pada saat bencana alam. Sedangkan yang dimaksud dengan sumber natural adalah dukungan sosial yang berasal dari orang-orang terdekat kita sehari-hari yang sifatnya spontan, seperti bantuan dari suami, istri, keluarga, tetangga dan sebagainya.

Islam memberi berbagai petunjuk mengenai beberapa sumber dukungan sosial, yaitu :

A.Keluarga.

Yang dimaksud dengan keluarga adalah satuan sosial terkecil yang terdiri dari suami, istri dan anak. Menurut Islam, hubungan antara anggota keluarga adalah hubungan sakral yang erat hubungannya dengan Allah.(Al-Jauhari dan Khayyal, 2005)

Menurut Wills dalam Dalimunte (2006), dukungan sosial dari significant others merupakan sumber dukungan terbesar dari kehidupan seseorang karena memiliki keterikatan emosional. Dalam hal ini suami adalah salah satu orang terpenting yang dapat memberikan dukungan sosial.

Senada dengan pendapat diatas, Rodin dan Savoley (1989 dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa perkawinan dan keluarga merupakan sumber dukungan sosial yang paling penting.

Menurut Gottlieb (1983) dukungan suami memiliki kontribusi yang lebih banyak dibandingkan dengan dukungan dari pihak yang lainya, penyebabnya adalah :

- Dukungan dari suami lebih mudah diperoleh.
- Berakar pada hubungan keakraban yang sama.
- Memiliki kesesuaian norma dengan individu dalam hal kapan dan bagaimana dukungan sebaiknya diekspresikan.

- Memiliki cara pemberian dukungan yang sangat bervariasi, mulai dari pemberian dukungan material hingga hanya sekedar menjadi pendengar.

Wanita dalam Islam dipandang sebagai salah satu tanda kekuasaan Allah (Al-Jauhari dan Khayyal, 2002) sebagaimana diungkapkan dalam surat Ar-Rum : 21, yaitu :

.....*Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri* (Q.S Ar-Rum : 21),

Oleh karenanya Islam mengatur hubungan dan pergaulan antara suami istri dengan sangat sempurna. Allah menciptakan wanita sebagai istri agar pria dapat merasa tentram, demikian juga suami diharuskan mengulurkan cinta kasih dan sayangnya kepada istri.

Al-Qur'an menghimbau agar kaum suami melaksanakan hak-hak istri, dan menasehati istri dengan cara yang benar dan bijak.

Terdapat beberapa dukungan yang dapat dilakukan suami, yang secara mutlak menjadi hak sang istri (Al-Jauhari & Khayyal, 2005), yaitu:

1. Menafkahi, yang juga merupakan bagian dari dukungan instrumental.
2. Mempergaulinya dengan baik. Termasuk di dalamnya adalah : meringankan bebannya saat mengalami kelelahan, berterima kasih atas tugas yang telah dilakukan istri dalam merawat anak, suami dan rumah tangga, berbaik sangka dan tidak mencari-cari kesalahannya, serta membantunya jika sang istri membutuhkannya. Yang merupakan implementasi dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan materi dan informasi.
3. Mendidik yang merupakan bagian dari dukungan informasi. Jika sang suami tidak memiliki keluasan ilmu untuk mendidik sang istri, maka wajib mencarikan tempat atau orang lain yang mampu untuk mendidik sang istri, contohnya adalah menyekolahkan atau memfasilitasinya untuk belajar di tempat lain.

B.Kerabat.

Kerabat menurut Al-Hasyimi (1997) adalah orang-orang dekat yang memiliki hubungan persaudaraan dengan diri kita berdasarkan nasab. Konsep persaudaraan dalam Islam adalah bahwa persaudaraan adalah kesetaraan garis genetik antara satu orang dengan orang yang lainnya.

Islam sangat menekankan silaturahmi. Sebagaimana yang difirmankan Allah dalam surat An-Nisaa : 1 :

1. Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.

Berbuat baik kepada kerabat merupakan salah satu prinsip silaturahmi dalam Islam, yang akan membuahkan berkah bagi usia dan rezeki seseorang.

C. Tetangga.

Tetangga adalah orang-orang yang tempat tinggalnya berdekatan dengan diri kita (Al-Hasyimi (1997). Dalam ajaran Islam, tetangga adalah semua orang yang tinggal 40 rumah dari tempat tinggal seseorang ditinjau dari segala arah. Sebagaimana yang diungkapkan dalam sebuah hadist :

“Tiap empat puluh rumah adalah tetangga-tetangga, yang di depan, yang di belakang, di sebelah kanan, dan di sebelah kiri”.

(HR Thahawi)

Tetangga menjadi sumber dukungan sosial yang sangat penting, bahkan Rasulullah pernah bersabda mengenai kewajiban berbuat baik kepada tetangga, yaitu :

“Barangsiapa beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaklah dia berbuat baik kepada tetangganya”.

(Bukhari muslim)

“Diantara kebahagiaan seorang muslim di dunia adalah mempunyai tetangga yang baik, rumah yang luas, dan kendaraan yang nyaman.”

(HR. Ahmad dan Hakim)

Islam sangat menganjurkan hubungan baik dengan tetangga, sementara nilai-nilai ini sudah luntur dalam masyarakat. Bertolak belakang dengan fenomena yang terjadi, saat ini masyarakat urban sudah memiliki profesi yang sangat beragam dengan dunia yang

berbeda. Akibatnya, interaksi yang terjadi dalam masyarakat urban lebih banyak diikat solidaritas fungsional yaitu solidaritas yang dibangun berdasarkan pada persamaan profesi. Hal ini terbukti dengan banyaknya orang yang tidak mengenal tetangganya, tetapi lebih mengenal rekan seprofesi (Prasojo, Media Indonesia 21 Desember, 2008).

D. Teman dan Sahabat.

Teman dan Sahabat adalah orang-orang yang memiliki ikatan dalam persoalan-persoalan positif atau memiliki kesamaan minat. Dikatakan bahwa seorang muslim yang jujur adalah mereka yang mencintai teman dan sahabatnya, tidak ada pamrih untuk mencari keuntungan, bebas dari tujuan tertentu, murni dan tulus (Al-Hasyimi (1997).

Hubungan dengan teman dan sahabat dapat menjadi sumber dukungan sosial yang efektif jika didasarkan pada ketulusan dan keikhlasan. Islam memerintahkan umatnya untuk mencintai sahabatnya dengan tulus, sebagaimana diungkapkan dalam hadist berikut:

“Tidak ada yang lebih utama dari dua orang laki-laki yang saling mencintai kecuali yang lebih mendalam dari cintanya kepada sahabatnya”

(HR. Bukhari)

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sumber dukungan sosial adalah dukungan suami sebagai sumber utama, keluarga/kerabat, teman, rekan sekerja, atasan, tetangga terdekat, baby sitter atau tenaga pengasuh anak dan pembantu rumah tangga.

Suami dianggap sebagai sumber dukungan sosial karena seharusnya suami menjadi orang yang terdekat dan menurut Islam istri adalah sepenuhnya tanggung jawab suami.

Sebagaimana yang ditegaskan Thoits, 1982 (Dickerson, 2007) bahwa dukungan dari pasangan memiliki pengaruh lebih signifikan dibandingkan sumber dukungan lainnya karena pasangan (suami/istri) memiliki kesamaan dalam nilai dan karakteristik, dan keduanya memiliki kecenderungan untuk mengalami stressor yang sama. Dukungan sosial juga akan lebih efektif jika berasal dari pergaulan terdekat yang setiap saat menghadapi situasi dan kondisi yang sama.

2.7.4. Komponen dalam Dukungan Sosial.

Cutrona et.al (1994) mengemukakan adanya 6 (enam) komponen dukungan sosial yang disebut sebagai "*The Social Provision Scale*" (Kuntjoro,2002), yaitu kerekatan emosional, intregasi sosial, adanya pengakuan, ketergantungan yang dapat diandalkan, bimbingan dan kesempatan untuk mengasuh. Berikut adalah penjelasannya :

a. Kerekatan Emosional.

Komponen dukungan sosial ini memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan (kedekatan) secara emosional sehingga menimbulkan rasa aman, nyaman, tenang bagi yang menerimanya. Sumber dukungan sosial komponen ini umumnya didapatkan dari pasangan hidup, keluarga, anak atau teman dekat yang memiliki hubungan yang harmonis. Pada wanita bekerja yang berkeluarga komponen ini adalah yang terpenting. Karena suami, dan keluarga adalah pihak-pihak yang paling dekat dan merupakan pihak yang paling memungkinkan untuk memberikan bantuan domestik.

b. Integrasi Sosial (*Social Integration*).

Sumber dukungan ini bersumber dari kelompok yang memiliki kesamaan minat atau masyarakat.

c. Adanya Pengakuan (*Reassurance of Worth*)

Pada komponen dukungan sosial jenis ini, seseorang mendapat pengakuan atas pengakuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga. Dalam hal ini yang terpenting wanita bekerja yang berkeluarga membutuhkan pengakuan dari suami yang senantiasa mendukung dan menerima kondisinya.

d. Ketergantungan yang dapat Diandalkan (*Reliable Reliance*).

Bentuk komponen dukungan ini adalah berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika seorang wanita bekerja membutuhkannya. Bagi wanita bekerja yang berkeluarga komponen dukungan ini terutama bersumber dari keluarga, atau pembantu rumah tangga.

e. Bimbingan (*Guidance*).

Komponen ini berbentuk adanya hubungan kerja atau hubungan sosial yang memungkinkan seseorang untuk mendapatkan informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah yang dihadapi. Dalam hal ini dapat berupa bimbingan dari orang tua atau orang yang dituakan, suami, alim ulama, atau bimbingan psikolog.

f. Kesempatan untuk Mengasuh (*Opportunity for Nurturance*).

Komponen ini memaparkan bahwa perasaan dibutuhkan oleh orang lain amatlah penting. Perasaan dibutuhkan terutama oleh anak-anak menjadi faktor yang paling penting bagi wanita bekerja yang berkeluarga. Menurut Weiss (Cotuna dkk,1994), sumber dukungan sosial ini adalah keturunan (anak-anak) dan pasangan hidup.

2.7.5.Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Dukungan Sosial.

Tidak setiap orang mendapatkan dukungan sosial sesuai dengan yang mereka butuhkan (Brodhead et al.,1983; Connel & D'Augelli,1990; Wortman & Dunkel-Schetter,1987 dalam Sarafino 2002:101). Sarafino menguraikan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap perolehan dukungan sosial dari orang lain, yaitu :

1. Penerima Dukungan (*Recipients*).

Seseorang akan kesulitan menerima dukungan bila mereka tidak kurang ramah, tidak mau menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa mereka membutuhkan pertolongan. Ada orang yang tidak asertif untuk meminta bantuan orang lain, karena merasa seharusnya ia tidak tergantung dan tidak membebani orang lain, merasa tidak nyaman menyatakan pada orang lain atau tidak tahu kemana harus minta bantuan.

2. Penyedia Dukungan (*Provider*).

Seseorang tidak akan memperoleh dukungan jika mereka yang diharapkan dapat memberi dukungan ternyata tidak memiliki sumber-sumber yang dibutuhkan, penyedia dukungan sedang dalam kondisi stress, dan juga sedang butuh bantuan, atau penyedia dukungan tidak cukup peka terhadap kebutuhan orang yang memerlukan dukungan.

3. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial (*Hubungan individu dengan keluarga dan masyarakat*).

Hubungan ini bervariasi dalam :

- Ukuran, yaitu jumlah orang yang dapat dihubungi.
- Frekuensi hubungan, yaitu seberapa sering individu bertemu dengan orang tersebut.
- Komposisi, yaitu apakah orang tersebut adalah keluarga, teman, rekan sekerja dan sebagainya.
- Keintiman, yaitu kedekatan hubungan individu dan adanya keinginan untuk saling mempercayai.

2.7.6. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesehatan.

Memiliki dukungan sosial menjadi nilai positif bagi kesehatan seseorang (Berkman, 1995 dalam Sarafino, 2002). Dalam suatu penelitian yang dilakukan pada 4.700 pria dan wanita pada jangka waktu tertentu ditemukan data bahwa individu yang memiliki sedikit hubungan pertemanan memiliki angka kematian yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki hubungan pertemanan lebih luas dan lebih banyak.

Survei yang dilakukan mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan individu pada masa penyembuhan penyakit, ditemukan data bahwa mereka yang memiliki dukungan sosial lebih cepat mengalami penyembuhan dari waktu yang diperkirakan (Wallston, Alagna, DeVellis & DeVellis, 1983 dalam Sarafino, 2002).

Dalam studi yang dilakukan terhadap 256 orang dewasa yang memiliki kesehatan yang baik ditemukan bahwa wanita yang memiliki interaksi sosial yang luas memiliki fungsi kekebalan tubuh yang lebih baik (Kiecolt-Glaser, 1984 dalam Kaplan, et.al, 1993).

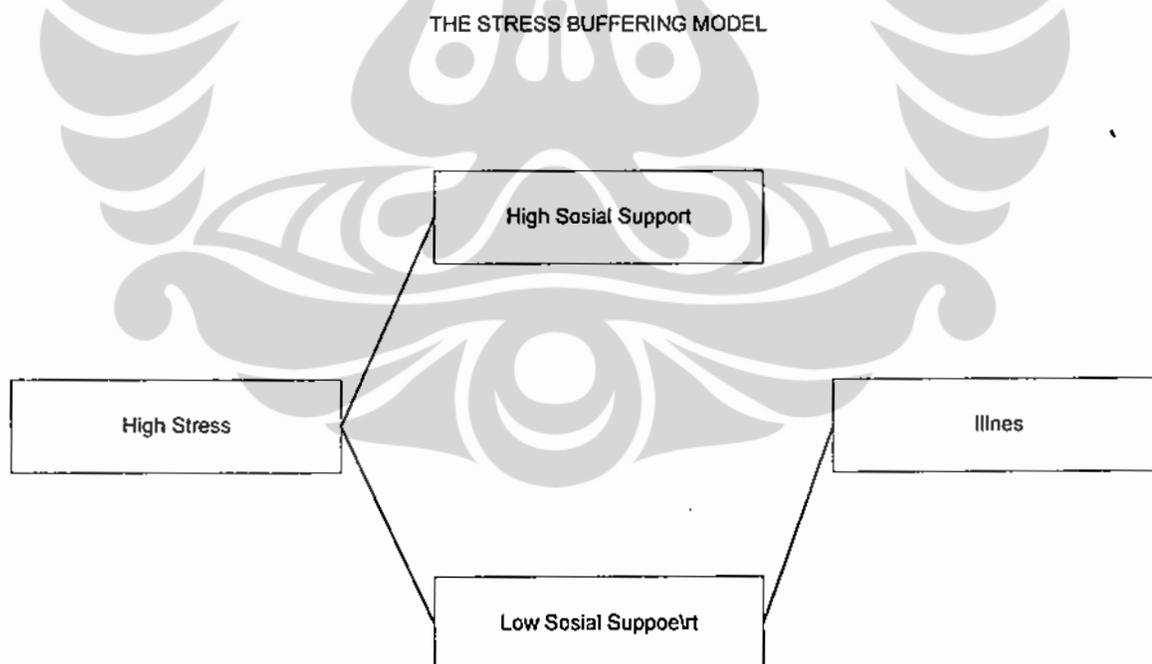
Beberapa penelitian yang dilakukan Berkman & Syme (1979) menyimpulkan bahwa dukungan dan jaringan sosial yang terbatas, dan buruk dapat menambah hormon glucocorticoids, yang dapat menekan fungsi kekebalan, akibatnya menyebabkan individu mudah diserang penyakit dan rendahnya harapan hidup (Kaplan, et.al. 1993).

Syrotuik & D'Arcy (1984 dalam Dickerson, 2007) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif bagi kesehatan mental. Khususnya bagi mereka yang memiliki suami/istri, anggota keluarga, atau teman yang mampu menjadi penyedia dukungan sosial.

Dukungan pasangan hidup sangat penting bagi kesejahteraan mental, sebagai sumber utama dukungan sosial, dukungan pasangan lebih berpengaruh untuk menangkalkan ketegangan psikis dibandingkan dukungan dari teman dan komunitas lainnya (Syrotuik & D'Arcy, 1984 dalam Dickeson, 2007).

Terdapat teori yang menjelaskan bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan seseorang, yaitu teori Hipotesis Penyangga (*Buffer hypothesis*) dan teori Hipotesis Efek Langsung (*Direct effect Hypothesis*) (Gottlieb (1983) dalam Smet, 1994)

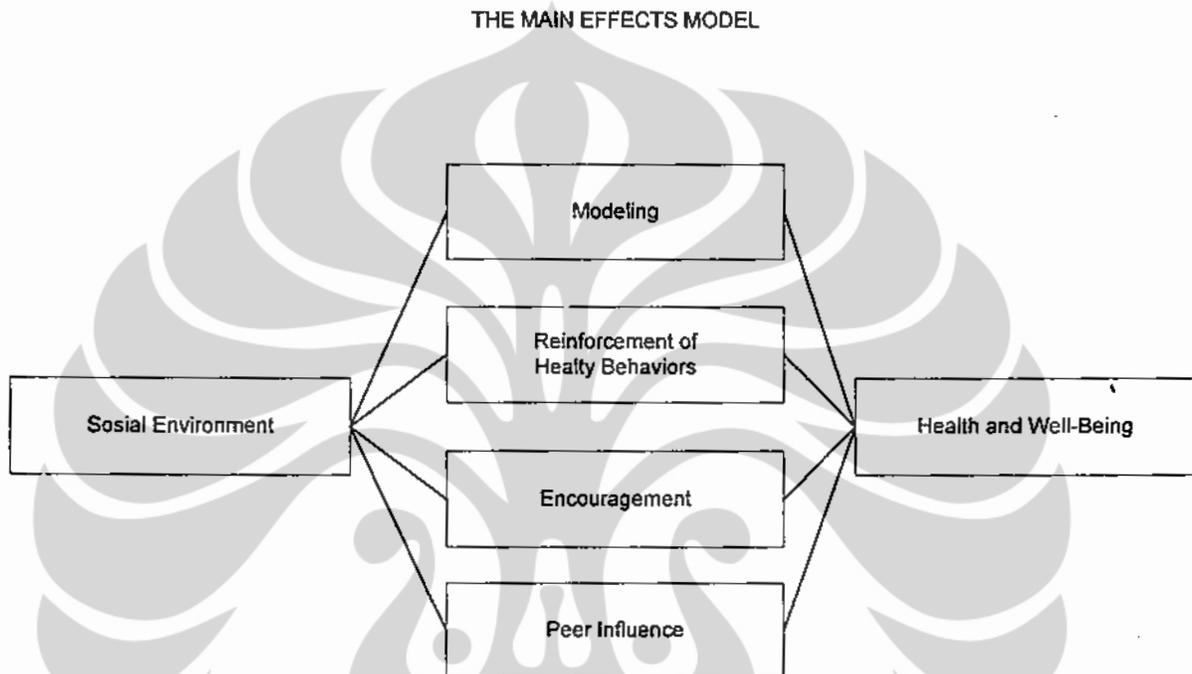
Menurut teori Buffer Hypothesis, dukungan sosial mempengaruhi kesehatan dengan cara melindungi individu dari efek negatif stress berat. Cara bekerjanya, pertama adalah bagi mereka yang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka tidak akan terlalu larut dalam situasi yang stressful, dikarenakan mereka mengetahui bahwa akan ada orang yang dapat membantu mereka. Kedua mereka yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan mengubah respon mereka terhadap sumber stress (contohnya jika seorang ibu bekerja membicarakan masalah tuntutan pekerjaan yang menjadi masalah dengan suaminya). Yang akan dijelaskan dalam **Gambar 4** berikut ini :



Sumber : Kaplan (1993) hal.144

Teori Hipotesa efek langsung (*The Main Effects Model*) menyatakan bahwa bagaimanapun keadaannya dukungan sosial tetap bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan, tidak memfokuskan pada berat ringannya stress yang dialami.

Gambar 5
Bagan Teori Hipotesa Efek Langsung



Sumber : Kaplan (1993).hal.142

2.8. Penelitian Sebelumnya.

Penelitian mengenai stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga sejauh ini belum ditemukan oleh peneliti. Peneliti hanya menemukan penelitian mengenai topik sejenis, yaitu mengenai *work-family conflict*, namun tidak membahas mengenai kondisi stress. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh :

1. Linda Thiede Thomas dan Daniel Ganster yang berjudul : *Impact of Family-Supportive Work Variables on Work-Family Conflict and Strain : A Control Perspective* (1995). Merupakan penelitian survey dengan 398 responden yang merupakan tenaga medis profesional yang berasal dari 45 rumah sakit yang

menangani penyakit akut. Responden yang dituju memiliki anak yang usianya 16 ke bawah. Hasil penelitian menginformasikan bahwa kontrol pribadi sangat berpengaruh terhadap tingkat *work-family conflict*. Dukungan dari keluarga, dukungan supervisor dan jadwal kerja memiliki pengaruh significant menurunkan *work-family conflict*.

2. Penelitian mengenai topik yang hampir sama telah dilakukan oleh Helena (1997), yang berjudul *Hubungan antara Work-Family Conflict, Pelibatan Kerja, Pelibatan Keluarga pada Karyawan dan Karyawati yang telah Berkeluarga*. Penelitian ini memperoleh 201 responden sebagai sumber data, yang terdiri dari 83 orang subyek pria dan 118 orang subyek wanita. Setelah diolah dengan metode kuantitatif disimpulkan jika terdapat perbedaan yang significant antara karyawan dan karyawati dalam pelibatan kerja dan pelibatan keluarga, dan tidak ada perbedaan yang significant antara karyawan dan karyawati dalam *work-family conflict*.

2.9. Kerangka Pemikiran.

2.9.1. Hubungan Tawakal dengan Stress Konflik Peran.

Pandangan mengenai pendekatan agama dalam menyelesaikan dan dalam menghadapi masalah, menurut beberapa psikolog Barat, pada awalnya adalah negatif. Seperti yang diungkapkan oleh Freud, bahwa agama hanyalah sebuah ilusi dan hanya sebagai kekuatan untuk membela dan bertahan (*mental defense*) dalam menghadapi segala musibah seperti bencana alam yakni gempa bumi, banjir, penyakit, dan lain sebagainya.

Lebih jauh Freud dalam Suseno (2006:85), mengatakan bahwa agama adalah pelarian neurosis dan infantil dari realitas. Ketakutan manusia menghadapi dunia nyata dengan segala tantangannya, membuatnya mencari keselamatan dari "Tuhan" yang tidak kelihatan dan tidak nyata. Menurutnya dengan penuh rasa takut manusia tunduk kepada sesuatu yang tidak ada kaitannya dengan dunia nyata dan tantangannya. Seperti layaknya sikap orang neurosis dan infantil. Bahkan menurut Freud agama adalah perilaku manusia sebagai simbolisasi dari kebencian terhadap ayah yang direfleksikan dalam bentuk rasa

takut kepada Tuhan. Oleh karenanya jika benar-benar ingin dapat menghadapi tantangan manusia harus membebaskan dirinya dari agama.

Penganut Behaviorisme memandang bahwa manusia berperilaku agama karena semata-mata di dorong oleh stimulus yang berupa *reward* (pahala) dan *punishment* (hukuman;siksa) (Ancok dalam Jalaludin, 2007).

Psikologi humanistik (terkecuali Maslow) secara umum mendasarkan pandangannya bahwa manusia adalah makhluk penentu yang serba bisa. Sehingga pandangan yang terlampau optimis menempatkan manusia sebagai penentu tunggal yang mampu melakukan peran Tuhan.(Ancok dalam Jalaludin, 2007). Secara garis besar para psikolog Barat menafsirkan bahwa agama hanyalah sandaran bagi manusia yang lemah.

Namun sejalan dengan berkembangnya penelitian dan kemajuan zaman terbukti bahwa pendekatan agama dalam menyelesaikan masalah dan dalam menyembuhkan penyakit fisik dan psikis terbukti amatlah efektif.

Jung menyatakan bahwa diantara pasiennya yang sudah berusia di atas 35 tahun, tak seorangpun yang menderita penyakit jiwa tanpa ada hubungannya dengan agama (Djam'an dalam Jalaluddin, 2007).

Seperti halnya Jung, Agosin, seorang psikiater (Rahmat,2003:190) mengatakan bahwa agama adalah akar dari banyak penyakit mental. Ia memberlakukan kerangka agama pada saat melakukan psikoterapi terhadap pasien-pasiennya dan memiliki hasil yang efektif.

Menurut Hasan (2008) dalam penelitian ilmiah telah terbukti bahwa mereka yang terlibat dengan aktivitas keagamaan cenderung lebih mampu mengendalikan stressor. Karena agama dapat memberikan pandangan yang baik mengenai kehidupan di dunia dan akhirat, yang mampu membuat seseorang bertahan menghadapi stressor.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Larson (Rahmat,2004) mengenai hubungan antara agama dengan kesehatan mental, kesehatan fisik dan kesejahteraan hidup (*well-being*), ditemukan data statistik mengenai pentingnya mempertimbangkan dimensi keagamaan, diantaranya adalah 84% penelitian psikiatrik tentang agama menemukan korelasi yang positif antara agama dan kesehatan. Penelitian serupa juga dilanjutkan oleh Koenig, Dossey, Levin dan lain-lain, yang memiliki hasil yang hampir serupa.

Dalam Al-Qur'an telah difirmankan mengenai fungsi pendekatan agama sebagai penyembuh. Dinyatakan bahwa Al-Qur'an yang merupakan firman Allah merupakan penyembuh dan penawar bagi berbagai penyakit jiwa. Seperti difirmankan Allah dalam surat dan ayat sebagai berikut :

*82. dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.
(Q.S. Al-Isra' : 82)*

*57. Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.
(Q.S. Yunus : 57)*

Studi dari Graham, Furr, Flower, Burke (2001) dalam Pitaloka menunjukkan bahwa agama hendaknya dilibatkan dalam konseling psikologis. Hal ini dikarenakan agama dan spiritualitas sangat penting dalam usaha untuk menanggulangi stres. Beberapa studi menunjukkan bahwa religi memainkan peranan penting dalam mengatasi stress. Sedangkan sumber coping yang kerap kali dilakukan adalah *pray and faith in God* (berdoa dan berserah diri).

Tawakal sebagai salah satu aspek dari ajaran Islam, memiliki hubungan dengan stress konflik peran pada wanita karier yang berkeluarga. Dalam hal ini tawakal mampu mereduksi pengalaman stress yang terjadi pada seseorang dan mampu menanggulagi kondisi stress.

Adapun yang dimaksud dengan konsep Tawakal menurut Ibnu Jauzi dalam (Ad-Dumadji,2008) adalah penyerahan urusan kepada Allah sebagai bentuk kepercayaan penuh pada kebaikan pengelolaan-Nya.

Dari definisi tawakal dipredikasi bahwa makin tinggi tingkat tawakal seseorang maka akan makin rendah tingkat stress konflik peran. Karena dalam makna tawakal yaitu berserah diri kepada Allah yang salah satunya dapat diwujudkan dengan berdoa adalah salah satu bentuk dari relief yang dapat membebaskan seseorang dari kondisi stress.

Stress berhubungan dengan segala sesuatu yang membuat eksistensi diri terancam. Dalam penelitian ini stressor pada wanita bekerja yang berkeluarga bersumber

pada *Work-Family Conflict*. Dimana konflik ini terjadi karena seorang wanita merasa terbebani dengan perannya yang terasa berlebih, mengalami kegelisahan dalam memilih prioritas antara pekerjaan dan keluarga, dan merasa cemas tidak mampu menjalankan peran majemuknya dengan maksimal.

Islam memiliki konsep yang holistik bagi umatnya untuk dapat beradaptasi dengan ujian dan kesulitan kehidupan yang tertuang dalam nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an, yaitu sabar, taubat, mengingat Allah, berdoa, rida', jihad, ihsan, ukhuwah dan tawakal (Husain dalam Koenig,1998). Tantangan dan kesulitan yang dihadapi merupakan bagian dari ujian hidup yang tiada henti sampai ajal menjelang.

Walaupun ujian kadang datang dalam bentuk yang tidak menyenangkan seperti dalam bentuk musibah, namun segalanya telah menjadi bagian dari ketentuan Allah. Seperti difirmankan dalam surat

53. dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, Maka dari Allah-lah (datangnya), dan bila kamu ditimpa oleh kemudharatan, Maka hanya kepada-Nya-lah kamu meminta pertolongan.

(Q.S.An-Nahl : 53)

Dengan bertawakal seseorang akan memiliki keyakinan dan kepercayaan bahwa Allah lah penjaminnya. Menyadari bahwa Allah lebih mengetahui apa yang terbaik bagi hambanya, dan tidak akan dapat terjadi suatu perkarapun tanpa izin Allah. Ciri-ciri orang yang tawakal menurut Ibnu Qayyim, diantaranya adalah optimis, baik sangka, dan ridha atas ketentuan Allah. Faktor-faktor tersebut akan melahirkan ketenangan dan menjauhkan diri dari tekanan dan ketegangan, gelisah dan kecemasan yang dapat mengakibatkan stress. Karena telah yakin sepenuhnya bahwa Allah adalah penjamin atas segala ketentuan dan kejadian.

Selain itu, seseorang yang bertawakal, otomatis ia adalah orang yang senantiasa mengingat Allah dan melibatkan Allah dalam setiap langkahnya, oleh karenanya Allah pasti akan menjauhkannya dari stress atau perasaan tertekan. Sebagaimana difirmankan dalam Al-Qur'an surat Al-Ra'd ayat 28, yaitu :

. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

(Q.S.Ar-Ra'd : 28)

Tawakal mampu menjadi coping bagi stress konflik peran, berikut adalah penjabarannya :

Ditinjau berdasarkan rumusan Steptoe (Cooper & Payne,1991) mengenai taxonomi strategi penanggulangan stress (coping), ternyata dalam beberapa indikator dari sikap tawakal memiliki kesesuaian dengan butir-butir dalam taxonomi coping, diantaranya adalah :

a. *Problem Focused Behavioural Coping.*

Salah satu bentuk dari *problem focused behavioural coping* adalah optimisme dan self efficacy. Seorang yang tawakal karena keyakinannya pada Allah maka ia akan memiliki rasa optimis dan self efficacy yang tinggi, karena ia yakin hanya Allah sajalah penentu segalanya.

b. *Problem Focused Cognitive Coping.*

Implementasi sikap tawakal yang termasuk dalam *problem focused cognitive coping* diantaranya adalah berprasangka baik (*positive thinking*). Seorang yang tawakal memiliki keyakinan bahwa apapun yang terjadi pada hakikatnya adalah hanya dengan izin Allah. Jika ia menemui masalah ia akan berfikir bahwa hal itu adalah ujian dari Allah untuk mengangkat derajatnya.

c. *Emotion Focused Behavioural Coping.*

Implementasi sikap tawakal yang termasuk dalam *emotion focused behavioural coping* diantaranya adalah mencari informasi (*information-seeking*) dan mencari dukungan sosial (*Seeking Social Support*). Dalam tawakal, hal ini berkaitan dengan ikhtiar semaksimalnya dalam menyelesaikan masalah.

d. *Emotion Focused Cognitive Coping.*

Implementasi sikap tawakal yang termasuk dalam *emotion focused cognitive coping* adalah menahan amarah dan emosi negatif . Hal ini memiliki kesesuaian dengan tenang atau thumakninah. dimana seseorang yang mampu menahan amarah dan emosi negatifnya akan menimbulkan ketenangan. Disamping itu hal ini juga bisa disamakan

dengan ciri lainnya seorang yang tawakal yaitu *ridha'*, yang bermakna tidak murka terhadap yang ditetapkan Allah (Al-Munajjid,2004;25).

Penelitian yang dilakukan oleh Pargament melahirkan teori mengenai coping religius, atau strategi dalam penanggulangan stress yang bersumber pada agama. Terdapat tiga strategi coping religius yang dirumuskan oleh Pargament (Pargament.et.al. 1988 dalam Pargament,Ano&Wachholtz; Paloutzian,2005:481) , yaitu :

- a. Berserah diri (*deferring approach*), dimana individu tidak melakukan usaha apapun menyerahkan tanggung jawab dan menunggu penyelesaian masalah dengan hanya pasrah, bersifat pasif dan hanya menunggu hasil dari keputusan Tuhan.
- b. Arah diri (*Self-directing approach*), individu menganggap bahwa Tuhan telah memberi kemampuan dan potensi kepada mereka untuk secara leluasa memilih cara dan jalan untuk meyelesaikan masalahnya. Dalam hal ini individu sangat aktif mengandalkan diri sendiri dalam menyelesaikan masalah.
- c. Kerjasama (*Collaborative approach*), individu berusaha menyelesaikan masalahnya dengan cara bekerjasama dengan Tuhan dalam setiap langkah yang dilakukannya. Tetap berusaha semaksimal mungkin dan melibatkan Tuhan dalam setiap usahanya.

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti menyimpulkan jika makna tawakal terkandung dalam salah satu jenis coping religius, yaitu kerjasama (*collaborative approach*), menjadikan Tuhan sebagai mitra dalam penyelesaian masalah.

Dalam tawakal, seseorang tidak hanya pasif tanpa usaha, dan hanya mengandalkan pertolongan Allah, juga tidak serta merta mengandalkan potensi dirinya sendiri tanpa berdoa dan bermohon pada Allah. Melainkan sejak awal menghadapi suatu masalah aktif berikhtiar semampunya diiringi dengan doa, dan berserah diri pada Allah mengenai hasilnya. Jadi apapun yang dilakukan, seseorang yang tawakal tetap disertai dengan iman dan harapan bahwa Allah sajalah yang menuntun dan menentukan langkahnya dalam tahap menyelesaikan masalah.

Cohen dan Lazarus dalam Taylor (1999), menjelaskan mengenai fungsi coping (*coping task*), yaitu: mempertahankan keseimbangan emosional, mempertahankan gambaran diri yang positif, mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang

negatif, melanjutkan kepuasan dalam hubungan dengan orang lain, dan mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya.

Beberapa item diatas berhubungan dengan makna yang dikandung dalam tawakal. Yang pertama adalah dengan tawakal maka akan terlahir **keseimbangan emosional**, karena seorang yang telah berserah diri kepada Allah akan melahirkan perasaan tenang dan tentram. Kemudian **mempertahankan gambaran diri positif dan mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif**, seorang yang tawakal akan berprasangka baik kepada Allah, bahkan ridha' pada ketentuan Allah walaupun dalam bentuk kesempitan dan kekurangan. Sehingga "*self concept*" yang baik tetap terjaga. ,

Item berikutnya adalah **melanjutkan hubungan yang baik dengan orang lain**, dengan tawakal seseorang dalam mencapai tujuannya tidak akan melupakan sebab, dan pengaruh dari sebab, dalam sebuah hadist disebutkan, *jika kita dalam kesulitan atau sedang menghadapi musibah, hendaklah kita melapangkan jalan orang lain yang sedang dalam kesulitan. Karena hal itu akan memudahkan diri kita untuk terbebas dari kesulitan dan musibah yang sedang kita alami.* Hal ini termasuk dalam ikhtiar yang disertai dengan keyakinan dan kepasrahan kepada Allah. Melanjutkan hubungan baik dengan orang lain juga dapat diartikan dengan tetap mampu menjaga silaturahmi walaupun dalam kondisi stress, dalam arti tidak menarik diri (*flight*) dan konfrontasi (*figth*) dengan orang lain.

Tawakal salah satu aspeknya yaitu kepasrahan dapat diwujudkan dengan berdoa kepada Allah. Dalam berdoa kita dapat memohon agar diri kita mampu **mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya.**

Berdasarkan ungkapan dari Ibnu Qayyim dalam Ad-Dumaiji (2006), bahwa tawakal adalah ilmu dan amal. Dimana yang dimaksud dengan ilmu adalah keyakinan pada Allah. Sedangkan amalnya antara lain adalah mengenal Allah, penyerahan diri, tenang, thumakninah dan ridha' pada ketentuan Allah. Sehingga dapat disimpulkan jika keyakinan pada Allah merupakan bagian dari tawakal. Tawakal adalah suatu ungkapan yang memiliki makna khusus dan menyeluruh yang tidak mampu untuk diwakili oleh "term lain". Namun dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa tawakal mendekati dengan term "*Faith in God*" (keyakinan ; penyerahan diri kepada Tuhan). ,

Terdapat faktor personal yang mempengaruhi penilaian individu (*personal appraisal*) terhadap kondisi stress, yaitu komitmen (*commitments*) dan keyakinan (*belief*) (Lazarus & Folkman, 1984). Belief (keyakinan) terdiri dari dua faktor, yaitu keyakinan akan kontrol personal dan keyakinan eksistensial.

Dalam keyakinan eksistensial (*Existensial Beliefs*) diantaranya mencakup "*faith in God*", kepercayaan pada takdir, dan keyakinan lainnya yang fungsinya dapat membuat seseorang merasa memiliki makna hidup dan menjaga eksistensi harapan yang dimilikinya pada saat mengalami kondisi sulit (Lazarus & Folkman, 1984:77).

Oleh karenanya dalam penelitian ini dapat disimpulkan jika tawakal dapat dikategorikan sebagai keyakinan eksistensial (*Existensial Beliefs*) karena dalam dimensi tawakal terkandung keyakinan pada Allah, dan kerelaan pada takdir (Ridha'), serta tawakal jug dapat dimaknai dengan "*Faith in God*".

Oleh karenanya melalui penerapan teori yang diungkapkan oleh Lazarus, dan Folkman (1984) hubungan antara tawakal dengan stress adalah tawakal dapat menjadi faktor yang mempengaruhi penilaian personal seseorang terhadap kondisi stress. Makin tinggi nilai tawakal seseorang maka penilaiannya terhadap stressor akan makin positif.

2.9.2. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stress Konflik Peran.

Dukungan sosial mampu mengurangi stress yang dialami seseorang (Sarafino, 2002). Dalam suatu penelitian mengenai hubungan stress kerja dan dukungan sosial ditemukan data bahwa pada mereka yang memiliki dukungan sosial yang relatif besar, dilaporkan memiliki ketegangan psikologi yang relatif lebih rendah (LaRocco, House & French, 1980 dalam Sarafino, 2002).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Porrit (1979 dalam Kaplan, et.al, 1993) menyatakan bahwa keluarga, teman, dan hubungan sosial lainnya dapat mengurangi stress emosional yang diakibatkan luka karena kecelakaan mobil.

Beberapa penelitian mengetengahkan bahwa dukungan sosial sangat efektif untuk meminimalkan psychological distress, seperti depresi, kecemasan, dan ketika sedang mengalami stress (Taylor, 2002:223). Sedangkan minimnya dukungan sosial pada saat dibutuhkan dapat menyebabkan kondisi penuh stress.

Namun tidak selamanya dukungan sosial yang dimiliki dapat mengurangi stress konflik peran. Pada kondisi tertentu dukungan sosial tidak membantu, bahkan dapat membuat seseorang mengalami stress yang lebih besar, penyebabnya adalah :

- a. Jika dukungan telah tersedia bagi kita, namun tidak dirasakan sebagai dukungan oleh orang yang menerimanya (Dunkel-Schetter & Bennet, 1990; Wilcox, Kasl, & Berkman, 1994 dalam Sarafino, 2002). Mungkin saja karena dukungan yang diberikan tidak mencukupi atau karena individu penerima dukungan tidak menyadari dukungan yang diterimanya.
- b. Jika dukungan yang didapatkan tidak sesuai dengan stress yang dihasilkan. Contohnya apabila seorang ibu bekerja membutuhkan pertolongan orang lain untuk menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, yang dibutuhkan adalah bantuan instrumental dalam bentuk bantuan langsung, atau pembantu rumah tangga, jika yang tersedia adalah bantuan emosional dalam bentuk nasehat tentulah kurang efektif.
- c. Jika teman-teman atau lingkungan pergaulan ternyata tidak memberikan kontribusi positif atau malah mengajak pada hal yang negatif. Misalnya jika sedang berusaha menghentikan kebiasaan merokok, namun lingkungan kita ternyata mengajak kembali untuk merokok. Atau jika kita sedang memiliki masalah keuangan namun orang-orang di sekeliling kita malah mengajak berjalan-jalan ke mall.

Penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan stress pada wanita bekerja yang berkeluarga secara spesifik sejauh ini belum ditemukan oleh peneliti. Namun terdapat berbagai penelitian yang memiliki esensi yang hampir sama, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Dickerson (2007) dengan judul penelitian "*The Impact of Marital Status and Social Support on Psychological Distress Among African American Women*".

Penelitian yang menggunakan metode survey ini mengambil sampel yang terdiri dari wanita Amerika keturunan Afrika (Ras kulit hitam) yang berusia 18 tahun keatas. Penelitian ini didasari dengan sensus yang datanya diambil dari *National Survey of Black Americans* (NSBA). Data diambil pada tahun 1979-1980, 1987-1988, 1988-1989, dan tahun 1992, dengan sampel yang terdiri dari 1,310 wanita Amerika keturunan Afrika.

Metode pengumpulan data menggunakan skala yang diolah dengan analisa statistik multivariat. Diperoleh hasil penelitian jika ternyata pernikahan tidak

menyumbangkan nilai positif bagi kesejahteraan psikologis. Walaupun memiliki akses dukungan sosial yang lebih besar, wanita yang menikah ternyata memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan wanita yang menjanda atau belum pernah menikah. Dukungan sosial yang diterima dari suami ternyata tidak memiliki hubungan dengan kesehatan mental. Yang kemudian disimpulkan jika ternyata dukungan sosial dari suami tidak dapat melindungi istri dari stress. Bahkan peneliti menemukan jika jenis dukungan sosial tertentu berhubungan dengan tingkat stress yang tinggi.

2.9.3. Hubungan Tawakal dan Dukungan Sosial dengan Stress Konflik Peran pada Wanita Karir yang Berkeluarga.

Kahn (1964) menyatakan bahwa konflik peran merupakan faktor yang dapat menimbulkan stress dan menjadi pencetus berbagai manifestasi dari konflik inti dan tegangan.

Stress konflik peran adalah kondisi dimana terjadi tekanan dan tegangan yang menyebabkan gangguan pada fisik, emosional, kognitif dan perilaku diakibatkan pemaknaan atau penghayatan subyektif individu mengenai pemenuhan harapan dan tuntutan peran dalam keluarga atau pekerjaan.

Stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga penting diteliti karena jumlah wanita karir yang berkeluarga di Indonesia semakin banyak. Sementara menurut data diketemukan bahwa sebagian besar wanita bekerja mengalami konflik peran (Unger dan Crawford, 1992). Konflik peran antara pekerjaan dan keluarga (*Work-family conflict*) juga berhubungan sangat kuat dengan depresi dan kecemasan yang diderita oleh wanita dibandingkan pria (Frone, 2000). Taylor (2002) menambahkan bahwa stress yang bersumber pada kombinasi pemenuhan beberapa peran kerap terjadi dan menjadi masalah tersendiri pada wanita dan dapat berpotensi menimbulkan stress kronis.

Fenomena tersebut patut dicermati mengingat posisi wanita yang amat penting di dalam keluarga sebagai sosok yang kelak menumbuhkan generasi-generasi yang shaleh, sebagai pendamping suami dalam melaksanakan aktivitas kerjanya dan juga sebagai sumber daya dari organisasi dan industri yang memperkerjakan mereka.

Oleh karena itu perlu diketahui mengenai beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengalaman stress individu yang terdiri dari karakteristik kepribadian (kepribadian introvert/ekstrovert, kepribadian tipe A, *Hardiness*, dan optimisme), dukungan sosial, gaya atribusi (*self efficacy*, *perceived control*, *locus of control*), variabel dalam kondisi individu (kondisi fisik, ekonomi, genetik, pendidikan, intelegensi dan sebagainya), dan strategi coping. Seorang ahli kejiwaan, Setiawan Sp.Kj.menambahkan bahwa agama dapat menjadi faktor yang dapat mengubah pengalaman stress.

Tawakal sebagai bentuk dari strategi coping dan dukungan social, merupakan faktor internal dan faktor eksternal yang menjadi variabel prediktor dalam penelitian ini yang akan diteliti hubungannya dengan stress konflik peran. Dimana subyek penelitian dalam penelitian ini adalah wanita yang bekerja purna waktu di perusahaan swasta atau instansi pemerintah, dengan kisaran 40 jam dalam 1 minggu, memiliki anak minimal 1 orang yang usianya dibawah 18 tahun .

Wanita karir yang berkeluarga adalah seorang wanita yang memiliki pekerjaan dan tanggung jawab di instansi atau perusahaan tertentu dengan dengan tujuan yang jelas, yaitu untuk menghasilkan atau mendapatkan sesuatu dalam bentuk benda, uang, jasa, ide, jabatan atau sebagai aktualisasi diri. Dimana disamping itu karena tanggung jawabnya kepada keluarga, ia pun memiliki tuntutan untuk dapat bekerja di rumah tangga, dalam menunaikan tugasnya sebagai seorang ibu, seorang istri dan sebagai seorang pengelola rumah tangga.

Tuntutan peran majemuk bagi wanita karir yang berkeluarga diberikan oleh suami, anak, keluarga, rekan kerja, atasan dan instansi tempatnya bekerja. Dimana peran yang disandang seorang wanita karir yang berkeluarga selalu akan berhubungan dengan pemberi peran, sekaligus para pemberi peran tersebut akan memberikan tuntutan yang berbeda-beda. Dalam perannya dalam keluarga yang memberi peran adalah anak, suami, orang tua dan saudara, sementara pemberi peran dalam pekerjaan adalah tempat bekerja dan lingkungan kerja. Oleh karenanya hal ini akan menyebabkan adanya tuntutan peran pekerjaan dan keluarga yang terjadi dalam waktu yang bersamaan.

Terdapatnya tuntutan peran pekerjaan dan keluarga yang terjadi dalam waktu yang bersamaan memungkinkan terjadinya pertentangan antara pemenuhan peran yang

satu dengan pemenuhan peran yang lainnya. Yang disebut dengan konflik peran atau lebih tepatnya dikenal dengan istilah *work-family conflict*.

Kesulitan dalam pemenuhan peran dapat terjadi disebabkan karena waktu yang terbatas untuk menyelesaikan semua tuntutan peran dalam waktu yang bersamaan, dan tuntutan peran yang berlebih (*role overload*), yang tidak memungkinkan untuk segera dipenuhi sehingga menimbulkan ketegangan dan tekanan.

Kondisi tersebut jika dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan stress. Sebagaimana dinyatakan Taylor (2002) bahwa stress yang bersumber pada kombinasi pemenuhan beberapa peran kerap terjadi dan menjadi masalah tersendiri pada wanita dan dapat berpotensi menimbulkan stress kronis.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan variabel strategi coping yang berasal dari ajaran agama (*religious coping*) sebagai faktor yang dapat memodifikasi reaksi stress konflik peran yang dirasakan seseorang, dalam hal ini tawakal .

Berbagai penelitian dan literatur telah menjabarkan mengenai hubungan antara peran agama, dukungan sosial dengan stress. Miller dan Thoresen (2003 dalam Paloutzian 2005:435) menyatakan bahwa selama akhir dekade terakhir ini telah makin bertambah studi mengenai hubungan positif antara pengaruh keagamaan dengan kesehatan mental dan fisik seseorang.

Tawakal menurut Ibnu Jauzi dalam (Ad-Dumadji,2008) adalah penyerahan urusan kepada Allah sebagai bentuk kepercayaan penuh pada kebaikan pengelolaan-Nya. Tawakal diprediksi sebagai variabel yang dapat memodifikasi pengalaman stress. Dalam hal ini tawakal dapat dijadikan sebagai bentuk dari strategi coping berdasarkan agama, sebagai keyakinan eksistensial yang mempengaruhi penilaian seseorang terhadap stressor yang dihadapi atau sebagai atribusi religius yaitu sikap tawakal berpengaruh bagaimana seseorang memaknai suatu masalah yang dihadapinya.

Dukungan sosial adalah kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau pertolongan yang diterima atau membantu seseorang dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain (Sarafino,2002).

Hubungan dukungan sosial dengan stress konflik peran adalah hubungan negatif, dimana dukungan sosial yang tinggi mampu mereduksi atau bahkan mencegah pengalaman stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga.

Variabel tawakal dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan dengan stress konflik peran sebagaimana dijabarkan berikut : dalam sebuah studi empirik mengetengahkan bahwa pengaruh agama terhadap kesehatan fisik rata-rata melalui mediasi kesehatan mental, *hubungan sosial* yang dibangun, kemampuan coping dan perilaku kesehatan (Oman & Thoersen dalam Paloutzian,2005 :435).

Religiusitas memiliki pengaruh dalam membantu membangun jaringan sosial yang luas dan kuat yang akhirnya dapat menyumbangkan ketersediaan dukungan sosial yang besar, yang merupakan faktor yang memiliki pengaruh dalam membentuk dan menjaga kesehatan seseorang sebagai coping dalam menghadapi stressor (Oman & Thoersen dalam Paloutzian,2005 : 440).

Disimpulkan jika dukungan sosial berfungsi sebagai variabel perantara pengaruh religi terhadap kesehatan. Dalam rata-rata penelitian yang ada disimpulkan ,jika sesungguhnya dukungan dan jaringan sosial yang memiliki efek langsung dalam mereduksi stress, namun akan lebih efektif lagi jika dukungan sosial dan jaringan sosial tersebut memiliki iklim keagamaan yang sama. Religi dapat menjadi media yang efektif dalam menanggulangi situasi dan kondisi yang penuh stress. Bagi mereka yang religius maka akan cenderung menggunakan coping yang berorientasi pada agama.

Keyakinan terhadap agama merupakan elemen penting dalam strategi coping (Witmer,1986 dalam Rice,1993). Kelompok religius merupakan sistem dukungan sosial yang sangat kokoh (Rice,1993). yang mampu mempengaruhi pandangan dan perilaku seseorang. Oleh karenanya untuk memupuk nilai-nilai tawakal yang merupakan salah satu bentuk dari religiusitas, melalui dukungan sosial yang berbentuk kelompok ta'lim atau tarbiyah dapat menjadi media yang sangat efektif.

Jaringan sosial yang religius dan berakar pada agama yang sama dapat menjadi dukungan sosial yang efektif. Argyle's (1999 dalam Paloutzian,2005:464) menyatakan bahwa ideologi (agama) yang sama dalam kelompok dan atmosfer dalam kelompok keagamaan yang penuh kasih dapat membuat seseorang lebih dekat dengan Tuhan dan berpengaruh pada kesejahteraan dalam beragama (*religiosity on well-being*).

Metode penanggulangan stress dengan agama (coping religius) memiliki berbagai keutamaan, yaitu dapat menimbulkan kenyamanan, merangsang pertumbuhan kepribadian, membangun kedekatan dengan Tuhan, memberikan makna hidup, dan

mampu merekatkan hubungan dengan sesama (Pargament & Park,1995 dalam Pargament & Brant ; Koenig,1998:118). Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan jika tawakal sebagai salah satu bentuk coping religius dapat mempengaruhi terbentuknya kerekatan hubungan dengan sesama, yang dapat diartikan jika tawakal mampu mempengaruhi terbentuknya dukungan sosial, yang secara bersama-sama mampu mereduksi stress.

Dengan memiliki dukungan sosial yang religius, salah satu implementasinya adalah ikut aktif dalam kelompok religius, seperti majelis ta'lim dan kelompok tarbiyah (liqa') dapat memberikan stimulus untuk menumbuhkan sikap tawakal.

Sebagaimana Al-Qur'an sangat menganjurkan jiwa berkelompok dalam umat Islam seperti keutamaan lebih pada mereka yang melakukan shalat berjama'ah, mencintai orang lain, berkumpul dan menyatukan barisan, serta memberi nasihat dan melakukan hal yang bermanfaat bagi orang lain.

Hal ini pun telah diperjelas oleh berbagai penelitian dan kajian empirik mengenai pentingnya dukungan sosial bagi kesehatan dan kesejahteraan psikis seseorang. Seperti yang dinyatakan oleh Adler dalam Najati (2005:276), bahwa seorang pasien penyakit kejiwaan yang dapat bergabung dan menjadi bagian dari komunitas masyarakat berarti ia telah sembuh. Ia menambahkan bahwa seseorang dapat terlepas dari perasaan khawatir dan cemas jika ia telah mampu untuk memperkuat hubungannya dengan masyarakat sekelilingnya.

Dukungan sosial juga dapat melahirkan tawakal pada diri seseorang. Telah kita ketahui bahwa berbagai terapi kejiwaan dilakukan untuk menyembuhkan mereka yang memiliki masalah kecemasan dan gangguan psikis lainnya, memiliki metode yang intinya adalah pasien dapat menjadi tenang dan merasa tentram setelah mengadukan atau mengungkapkan masalah hidupnya kepada orang lain. Seperti metode terapi yang dilakukan oleh Wolby dan Joseph Luboy (Najati, 2005).

Dalam berbagai penelitian yang telah dilakukan Adler, Sarafino, Kaplan, Lazarus, Taylor dan sebagainya diketahui jika dukungan sosial yang dimiliki mampu mereduksi stress (Najati,2005). Menceritakan masalah pada pihak lain dapat memberikan ketenangan pada seseorang.

Kondisi kejiwaan seseorang terbukti dapat membaik setelah menuturkan masalah pada sahabat, psikolog atau psikiater, yang tentunya memiliki keterbatasan mengenai

jenis dukungan yang dapat mereka berikan. Contohnya seorang psikolog atau psikiater hanya dapat memberikan dukungan emosional, informasi, dukungan penghargaan atau dukungan instrumental dalam bentuk psikofarmaka. Jika demikian sebagai orang beriman tentunya akan terfikirkan jika dukungan sosial saja sudah mampu membantu kita terbebas dari masalah, bagaimana jika manusia menyerahkan diri dan berbagai masalahnya kepada Allah Sang Pencipta, yang mampu mencukupkan segala kebutuhan mahluknya, dan yang berkuasa atas segala kejadian di alam semesta.

Sebagaimana yang difirmankan Allah dalam ayat, berikut :

dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.

(Q.S.Al-Baqarah (2) : 186)

dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam Keadaan hina dina".

(Q.S.Mu'min (40):60)

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tawakal dapat tumbuh melalui peran dukungan sosial yang dimiliki.

Najati (2005:284) menyatakan bahwa pengaduan seorang hamba kepada Allah dalam dzikir dan doa sama saja pengaduan kepada sahabat, dan orang-orang dekatnya. Hanya saja Allah mampu merubah permasalahan seseorang menjadi sesuatu yang membahagiakan dan menolongnya, sedangkan sahabat dan orang terdekat hanya dapat menasehati dan mendoakan.

Dalam sebuah penelitian diketemukan bahwa peningkatan tingkat religiusitas seseorang berhubungan dengan optimisme, dukungan jaringan sosial yang besar, kontak sosial yang luas dan kepuasan yang besar terhadap dukungan (Sethi & Seligman 1993 dalam Johnson, Tompkins & Webb, 2008). Bahkan dari 23 penelitian mengenai hubungan agama dengan dukungan sosial diketemukan 19 penelitian yang menyatakan bahwa pelibatan dan komitmen terhadap agama memiliki hubungan dengan meningkatnya dukungan sosial (Johnson, Tompkins & Webb, 2008).

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan jika tawakal adalah salah satu dari bentuk religiusitas yang membutuhkan pemahaman, dan pelibatan terhadap agama yang mendalam, memiliki hubungan dengan tingginya dukungan sosial yang dimiliki.

Menurut pernyataan Ad-Dumaiji, (2005) tawakal memiliki buah keutamaan diantaranya adalah sebagai berikut : Menimbulkan Ketenangan Jiwa dan Kebahagiaan Hati, memberikan Kecukupan dalam segala segi Kehidupannya, Tawakal menjadi sebab terkuat dalam memperoleh Manfaat dan Mencegah Mudharat, Mendatangkan Kesabaran dan Ketahanan, Mendatangkan Pertolongan dan Kemenangan, Memperkuat Tekad dan Keteguhan atas suatu Perkara, Melindungi Diri dari Penguasaan Syaitan, dan Melahirkan Ridha terhadap Qadha'. Dari berbagai keutamaan tersebut disimpulkan jika tawakal mampu mendatangkan pertolongan Allah.

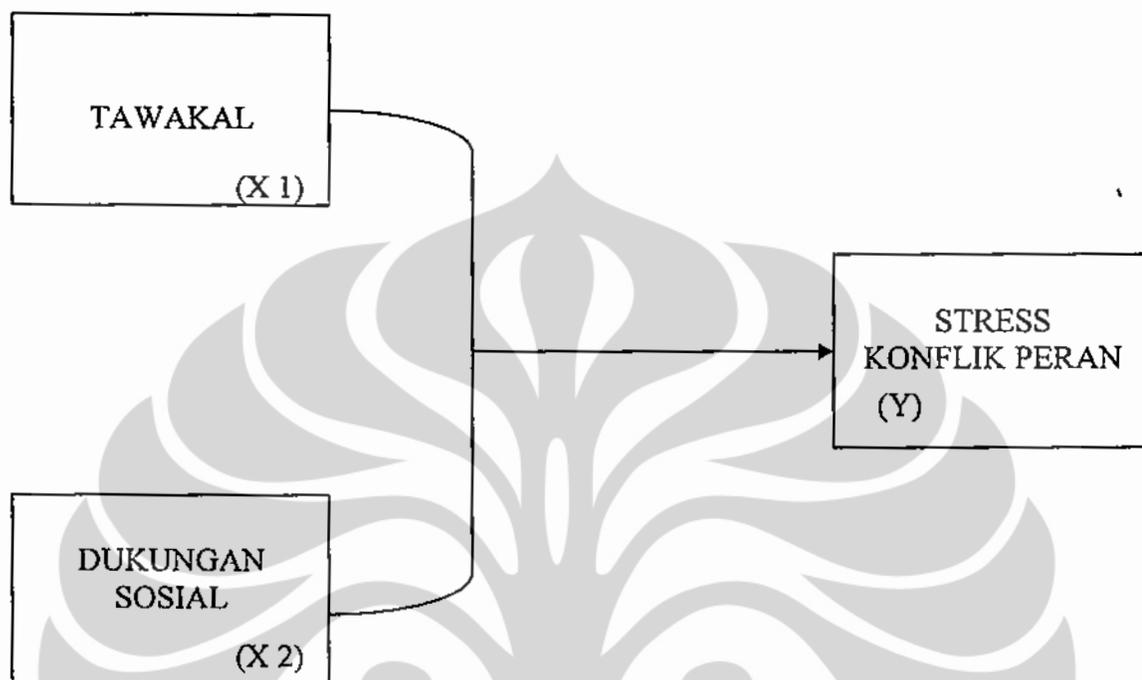
Pertolongan Allah dapat berwujud dalam berbagai bentuk, diantaranya adalah pertolongan melalui bantuan dari dukungan sosial yang dimiliki.

Disimpulkan bahwa tawakal dan dukungan sosial mampu menjadi stimulus, proses dan respon yang mampu menghasilkan mekanisme untuk mempertahankan diri dari stressor eksternal dan internal. Tawakal dan dukungan sosial akan melahirkan ketangguhan, optimisme, keberhargaan diri, kepercayaan diri dan perasaan tenang yang mampu mereduksi dan mengubah pengalaman stress.

2.10. Model Hubungan Antar Variabel Penelitian.

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, maka disusunlah kerangka pemikiran dalam sebuah skema relasi antar variabel. Kerangka pemikiran (*theoretical framework*) dapat dipahami sebagai kerangka konseptual yang mempertegas adanya hubungan beberapa faktor yang terkait dengan pokok permasalahan penelitian (Sekaran, hal 91). Berdasarkan penelusuran literatur-literatur dan penelitian terkait sebelumnya, dapat dirumuskan bahwa kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

GAMBAR 6
Model Hubungan antar variabel Penelitian



Keterangan :

- X1** : Variabel prediktor (tawakal)
X2 : Variabel prediktor (Dukungan Sosial)
Y : Variabel kriterium (Stress Konflik Peran)

2.11.Hipotesa Penelitian.

Hipotesa adalah pernyataan yang bersifat rekaan dari hubungan antara dua variabel atau lebih variabel, yang kebenarannya harus diuji coba secara empiris (Kerlinger dalam Nazir,1988).

Berdasarkan kerangka teori dan model pemiliran di atas, maka hipotesa dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak ada hubungan antara tawakal dan dukungan sosial dengan stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga.

H1 : Terdapat hubungan antara tawakal dan dukungan sosial dengan stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga



METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Paradigma Penelitian.

Jenis penelitian yang digunakan dalam tesis ini adalah deskripsi korelasional, yaitu menggambarkan fenomena dengan cara mengungkapkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan dalam tesis ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif (survei) adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpul data pokok (Singarimbun dalam Singarimbun&Effendi,1987:3). Penelitian survey dilakukan untuk mengambil suatu generalisasi dari pengamatan yang tidak mendalam, tetapi generalisasi yang dilakukan bisa lebih akurat bila digunakan sample yang representatif (Kerlinger,1996 dalam Riduwan,2004)

Adapun tujuan dari pendekatan kuantitatif adalah untuk mengembangkan generalisasi yang meyumbang teori dan yang memungkinkan orang untuk memprediksikan, menjelaskan, dan memahami fenomena dengan lebih baik (Creswell,1994:6).

Ciri dari pendekatan ini adalah memberikan uraian kuantitatif maupun numerik sejumlah pecahan populasi-sampel-melalui proses pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan bagi banyak orang, yang selanjutnya hasil pengumpulan data tersebut memungkinkan peneliti untuk menggeneralisasikan temuan-temuan dari suatu sampel tanggapan terhadap populasi (Fowler,1998 dalam Creswell,1994).

3.2. Populasi dan Sampel.

3.2.1. Populasi.

Populasi adalah keseluruhan orang, kejadian, hal yang menjadi perhatian yang akan diteliti oleh peneliti (Sekaran, dalam Awangga 2007). Populasi akan digunakan sebagai sumber penarikan sampel yang digunakan untuk pengukuran statistik (Sastradipoera,2005:288). Dalam penelitian ini populasi sasaran penelitian mengacu pada seluruh wanita karir yang berkeluarga, yang berprofesi sebagai karyawan swasta

dan pegawai negeri yang memiliki jam kerja rata-rata 40 jam dalam seminggu yang bekerja di Jakarta.

3.2.2.Sampel.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Terdiri atas individu-individu yang dipilih dari sebuah kelompok orang atau disebut populasi (Sastradipoera,2005:297).

Menimbang besarnya populasi maka dalam penelitian ini akan digunakan non probability sampling design (tidak acak). Dalam penelitian ini akan diambil 150 orang sampel dari jumlah populasi. Jumlah sampel tersebut telah memenuhi nilai minimal, sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sekaran (2000, dalam Awangga, 2005:171), yaitu : jumlah sampel yang lebih besar dari 30 dan kurang dari 500 sudah cukup dalam penelitian.

Peneliti mengambil 150 orang untuk dijadikan sampel, dengan pertimbangan bahwa untuk penelitian yang menggunakan tiga buah variabel, jumlah minimal sampel adalah 30 dikalikan dengan 3 (variabel), yang jumlahnya adalah 90 orang.

Pengambilan sampel dilakukan di perpustakaan Nasional Republik Indonesia, Mahkamah Agung RI, sebagai sampel dari instansi pemerintah dan Perusahaan Sekuritas (PT.X), dan Hotel Atlet Century Park Jakarta sebagai sampel dari perusahaan swasta yang semuanya berlokasi di Jakarta. Dengan pertimbangan kemudahan akses yang dimiliki peneliti untuk menemukan sasaran subyek penelitian yang sesuai dengan karakteristik yang diharapkan. Selain itu berdasarkan peneliti memilih tempat penelitian diatas berkaitan dengan topik yang diteliti yaitu “stress konflik peran”, berdasarkan informasi dan yang peneliti peroleh dari karyawan yang bekerja di instansi dan perusahaan diatas, disimpulkan jika instansi dan perusahaan di atas memiliki tuntutan pekerjaan yang cukup tinggi, karena berkaitan dengan keadilan, pelayanan masyarakat dan jasa.

Karena tidak mudah untuk dapat menemukan karakteristik sampel yang diharapkan hanya di satu lokasi, maka peneliti mengambil sampel di beberapa lokasi yang berbeda.

A. Karakteristik Sampel.

Dalam penelitian ini sample yang dituju memiliki karakteristik sesuai dengan yang dijelaskan dibawah ini :

1. Wanita berkeluarga, yang bekerja purna waktu dengan rata-rata jam kerja 40 jam dalam seminggu.
2. Memiliki minimal 1 orang anak yang usianya di bawah 18 tahun.
Dengan pertimbangan bahwa usia 0-17 tahun merupakan saat di mana seorang anak masih sangat membutuhkan asuhan ; bimbingan dan perhatian dari seorang ibu.
3. Memiliki Suami yang juga bekerja.
Dengan pertimbangan bahwa bimbingan dan pengasuhan anak, serta pembagian tugas rumah tangga akan lebih dirasakan.
4. Pendidikan minimal SLTA.
Diharapkan Subyek tidak mengalami kesulitan dalam menjawab dan memahami pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam kuisisioner.
5. Memiliki profesi yang memungkinkan kesempatan untuk berkarir (mengembangkan diri atau memperoleh kenaikan jabatan/penghasilan)

B. Teknik Pengambilan Sampel.

Penelitian ini tidak meneliti secara keseluruhan seluruh populasi yang ada, tapi mengambil sebagian dari populasi atau menggunakan sampel. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling non-random (*nonrandom sampling techique*), dimana pada penarikan sampel ini tidak semua subyek penelitian dari populasi mendapatkan peluang yang sama untuk menjadi anggota sampel (Sastradipoera,2005:299).

Lebih khususnya, peneliti menggunakan *incidental sampling*, yaitu teknik penentuan sample berdasarkan faktor spontanitas dengan syarat sesuai dengan karakteristik yang diharapkan (Riduwan,2004:62). Teknik sampling ini memiliki beberapa keunggulan, diantaranya adalah dapat dilakukan lebih cepat dan lebih murah dibandingkan probability sampling, dan hasil survei dapat merancang total populasi (Melindra et.al.rancangan mata kuliah UNJ)

3.3. Identifikasi Variabel Penelitian.

A. Variabel Penelitian.

Variabel Prediktor (X1) adalah Tawakal.

Variabel Prediktor (X2) adalah Dukungan Sosial.

Variabel Kriteria (Y) adalah Stress Konflik Peran.

B. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian.

Definisi konseptual dan operasional dari variabel-variabelnya adalah sebagai berikut :

a. Tawakal (X1).

Definisi Konseptual.

Yang dimaksud dengan tawakal dalam penelitian ini adalah keadaan diri seseorang dikarenakan keyakinan dan ketaatannya kepada Allah maka menimbulkan sikap berserah diri kepada Allah dalam segala kondisi, karena yakin bahwa Allah sajalah yang menjamin rezeki, keselamatan dan nasibnya, dengan diiringi usaha semaksimal mungkin, hingga menghasilkan suatu kondisi yang tenang, optimis, tabah dan tegar.

Definisi Operasional

Skor yang diperoleh dari subyek penelitian tentang keadaan dalam diri seseorang yang dikarenakan keyakinan dan ketaatannya kepada Allah, maka menimbulkan sikap berserah diri kepada Allah dalam segala kondisi dengan diiringi usaha maksimal, hingga menghasilkan suatu kondisi yang tenang, optimis, tabah dan tegar.

Al-Ghazali (2006) mengatakan bahwa tempat dari tawakal diimplementasikan dalam hal : qismah (nasib, bagian), pertolongan, dan rizki. Oleh karenanya dalam penelitian ini dimensi tawakal dijabarkan menjadi : setelah berikhtiar semaksimal mungkin kemudian berserah diri kepada Allah dalam dimensi qismah (nasib ; bagian), pertolongan dan rizki.

Yang dimaksud dengan berserah diri dalam tawakal tidak hanya pasrah semata, tetapi harus didahului dengan ikhtiar semaksimalnya. Oleh karenanya dimensi tawakal dalam penelitian ini diawali dengan ikhtiar semaksimalnya lalu setelah itu berserah diri dalam dimensi :

- a. qismah (nasib ; bagian) yang dibagi lagi menjadi indikator mensyukuri apa yang dimiliki dan menerima apa yang telah menjadi ketentuan Allah.
- b. Pertolongan yang dibagi dalam indikator percaya akan petunjuk, kelapangan dan keselamatan dari Allah.

c. Rezeki yang dibagi berdasarkan indikator rezeki menurut Al-Ghazali, yaitu rezeki yang dijamin, rezeki yang dimiliki, rezeki dibagikan dan rezeki yang dijanjikan oleh Allah.

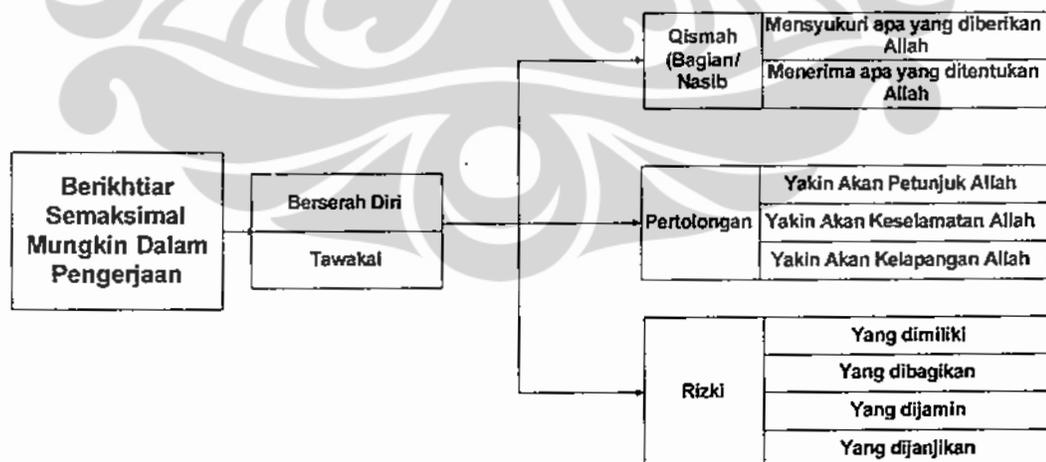
Karena penelitian tesis ini berkaitan dengan stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga maka seluruh butir pertanyaan yang dibuat akan dikaitkan dengan kerangka *work-family conflict*.

Indikator-indikator variabel dapat dirumuskan sebagai berikut :

Tabel 3
Distribusi Item Instrument Tawakal sebelum Uji Coba

No.	Dimensi	Nomor Butir		Total Item
		Favorable	Unfavorable	
1.	Berserah diri dalam dimensi qismah (nasib;bagian)	2	4,5,6,7,8,22,24,25,3,11,15,18,19	14
2.	Berserah diri dalam dimensi pertolongan	32,34	15,16,17,23,29,30,33,40,20,21,26,28	14
3.	Berserah diri dalam dimensi Rizki	31,35,38,39,31	1,9,10,12,14,36,37	12
Jumlah		5	35	40

Gambar 7
Dimensi Tawakal



b. Dukungan Sosial (X2).

Definisi Konseptual.

Yang dimaksud dengan dukungan sosial dalam penelitian ini adalah adalah segala bentuk bantuan atau dukungan baik dalam bentuk dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan yang dimiliki dan diterima dari pihak lain, hingga membuat individu yang menerimanya merasa dihargai, bernilai, dan merasakan kenyamanan fisik dan psikologis.

Definisi Operasional.

Skor yang diperoleh dari subyek penelitian tentang berbagai bentuk dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan yang dimiliki dan diterima dari pihak lain, hingga membuat individu yang menerimanya merasa dihargai, bernilai dan merasakan kenyamanan fisik dan psikologis.

Dalam penelitian ini dimensi dukungan sosial adalah : dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*tangible; material support* dukungan informasi, dan dukungan jaringan (*network support*) yang dirasakan oleh subyek penelitian.

Tabel 4

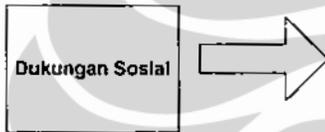
Distribusi Item Instrumen Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba

No.	Dimensi	Nomor Butir		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Dukungan Emosional</i>	1,2,3,4,5		5
2.	<i>Dukungan Penghargaan</i>	12,13,14,16,17	15	6
3.	<i>Dukungan Instrumental</i>	20,21,22,23,25,32	19,24	8
4.	<i>Dukungan Informasi</i>	6,7,8,9,10,11		6
5.	<i>Dukungan Jaringan</i>	26,27,28,29,30,31,32		7
Jumlah		29	3	32

Gambar 8

Dimensi-dimensi variabel dapat dirumuskan sebagai berikut :

Dimensi	Sub Dimensi
DUKUNGAN EMOSIONAL (EMOTIONAL SUPPORT)	<ul style="list-style-type: none"> -Ungkapan kepedulian dan perhatian -Sikap empati -kasih sayang
DUKUNGAN PENGHARGAAN (ESTEEM SUPPORT)	<ul style="list-style-type: none"> -Ungkapan penghargaan positif -dukungan persetujuan untuk maju -perbandingan positif orang yang bersangkutan dengan orang lain
DUKUNGAN INSTRUMENTAL / MATERIAL (TANGIBLE / INSTRUMENTAL SUPPORT)	<ul style="list-style-type: none"> -Bantuan materi (pinjaman uang dan sebagainya) -bantuan langsung (membantu pekerjaan, menjaga dan mengurus anak)
DUKUNGAN INFORMASI (INFORMATIONAL SUPPORT)	<ul style="list-style-type: none"> -Pemberian nasehat, informasi, saran-saran, dan umpan balik
DUKUNGAN JARINGAN (NETWORK SUPPORT)	<ul style="list-style-type: none"> -Perasaan memiliki peer group -Perasaan memiliki keanggotaan dalam suatu kumpulan orang-orang yang dapat saling berbagi dalam kegiatan sosial, keagamaan, keahlian dan hobby



c. Stress Konflik Peran (Y).

Definisi Konseptual.

Yang dimaksud dengan stress konflik peran dalam penelitian ini adalah yaitu tekanan dan tegangan yang menyebabkan terjadinya gangguan fisik, emosional, kognitif atau perilaku yang disebabkan oleh konflik peran pekerjaan dan keluarga (*work -family conflict*).

Definisi Operasional.

Skor yang diperoleh dari subyek penelitian mengenai tekanan dan tegangan yang dirasakan menyebabkan terjadinya gangguan pada fisik, emosi, kognitif atau perilaku yang disebabkan oleh konflik peran pekerjaan dan keluarga (*work family conflict*).

Berdasarkan respon stress yang diungkapkan dalam Taylor (1999) yaitu respon fisik, kognitif, emosional dan perilaku maka, dirumuskan bahwa indikator stress dalam penelitian ini adalah terjadinya gejala-gejala yang berupa gangguan fisik, emosi, kognitif dan perilaku.

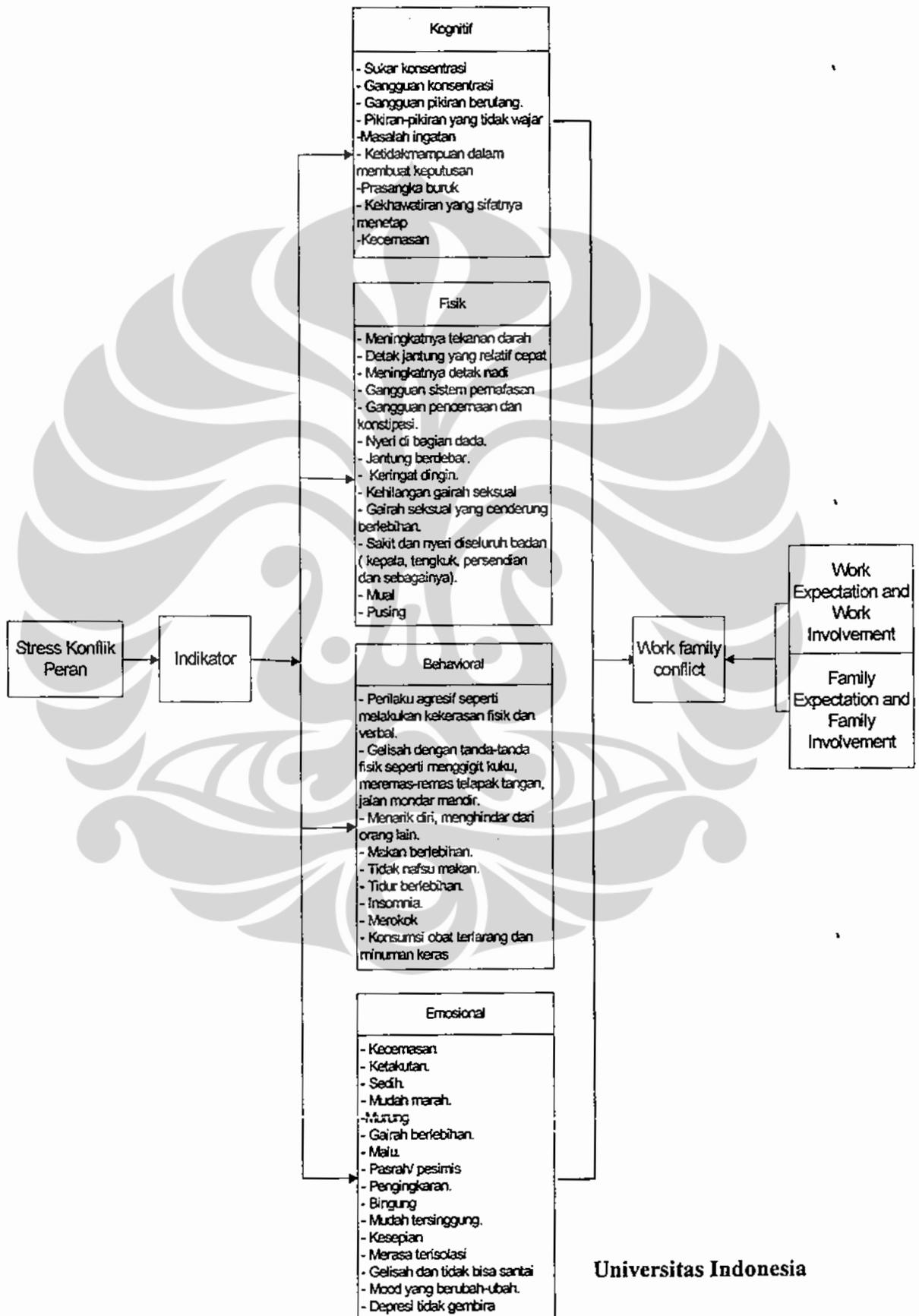
Sedangkan Aspek-aspek yang berkaitan dengan *Work-Family Conflict* (Greenhaus,2002) adalah :

- a. Tekanan dari lingkungan pekerjaan yang meliputi : waktu (jam) kerja yang padat tidak fleksibel, tidak teratur ; tugas luar yang padat ; pekerjaan yang terlalu banyak ; konflik interpersonal dalam pekerjaan ; masa transisi karir ; atasan yang tidak mendukung.
- b. Tekanan dari lingkungan keluarga yang meliputi : kehadiran anak dibawah umur (usia bayi-balita) ; tanggung jawab utama dalam pengurusan anak; tanggung jawab pengurusan orang tua ; konflik interpersonal dengan anggota keluarga ; dan anggota keluarga yang tidak mendukung.

Yang disimpulkan menjadi aspek-aspek *Work-Family Conflict* adalah : harapan dan pelibatan dalam peran keluarga dan pekerjaan (*Work or family involvement and Work or family expectations*)

Indikator-indikator variabel dapat dirumuskan sebagai berikut :

Gambar 9
INDIKATOR STRESS



Tabel 5
Distribusi Butir Instrumen Stress Konflik Peran Sebelum Uji Coba

No.	Indikator	Nomor Butir		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Fisiologis</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12,13,14,15,16,17,18,19, 20		20
2.	<i>Emosional</i>	21,22,23,24,25,26,27,28, 29,30,31,32,33,34,35, 36,38,39,40,41,42	37	22
3.	<i>Kognitif</i>	64,65,66,67,68,69,70,71, 72,73,74,75,76,77,78, 79,80,81,82,83	72,81	22
4.	<i>Behavior</i>	43,44,45,46,47,48,49,50, 51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62	63	21
Jumlah		79	4	83

3.4. Instrumen Penelitian.

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Dalam penelitian ini instrumen yang dipergunakan adalah skala. Peneliti menggunakan tiga buah skala untuk tiga variabel yang di teliti, skala yang dibuat oleh peneliti dibuat berdasarkan teori-teori yang dibahas dalam kerangka teori, dengan mengikuti langkah-langkah penyusunan instrumen penelitian. Alternatif jawaban untuk alat ukur dibuat berdasarkan skala Likert.

Peneliti menggunakan instrumen dalam bentuk kuisisioner karena dianggap memiliki kelebihan, selain praktis, juga hemat waktu dan biaya. Namun kuisisioner juga memiliki kelemahan, yaitu jawaban yang diberikan dalam angket memiliki kemungkinan tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Kelemahan kuisisioner juga berkaitan dengan kemungkinan adanya unsur-unsur yang tidak dapat terungkap dan kemungkinan jawaban dipengaruhi oleh keinginan pribadi dari responden. Untuk mengurangi resiko ketidaksesuaian, penulis berupaya untuk membagikan kuisisioner langsung, dan menjelaskan terlebih dahulu bahwa tidak ada jawaban yang benar atau salah, yang diharapkan adalah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi masing-masing.

Skala model likert digunakan dalam pertanyaan angket yang bergradasi pada salah satu dari 5 kemungkinan, disini responden diminta untuk membaca dengan seksama setiap pertanyaan yang terdapat dalam format dengan lima pilihan, bila jawabannya sangat positif maka ditempatkan pada pilihan yang pertama dan yang terakhir sebagai pilihan yang paling negatif.

Untuk memberikan gambaran tentang sikap subyek yang diteliti maka jawaban yang diberikan diberi skor, yaitu :

a. Untuk pertanyaan yang bersifat positif maka kategori jawaban dan skor nya adalah :

SS (Sangat Setuju) = 5 S (Setuju) = 4
 KS (Kurang Setuju) = 3 TS (Tidak Setuju) = 2
 STS (Sangat Tidak Setuju) = 1

b. Untuk pertanyaan yang bersifat negatif maka kategori jawaban dan skornya adalah:

SS (Sangat Setuju) = 1 S (Setuju) = 2
 KS (Kurang Setuju) = 3 TS (Tidak Setuju) = 4
 STS (Sangat Tidak Setuju) = 5

3.5. Tahap Uji Coba Instrumen.

Untuk mendapatkan instrumen yang benar-benar valid dan reliabel tidaklah mudah. Peneliti harus membuat item yang benar-benar mewakili melalui proses uji coba, penelitian dan konsultasi beberapa tahap. Sebagaimana yang diuraikan dalam narasi di bawah ini. Uji coba instrumen pada penelitian ini, melalui tahapan sebagai berikut :

Peneliti membuat instrumen berdasarkan Kerangka teori dan studi literatur yang terdapat pada Bab 2 untuk masing-masing variabel stress konflik peran, tawakal dan dukungan sosial.

Adapun tujuan dari uji coba instrumen adalah untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen yang dipergunakan.

A. Validitas.

Validitas berasal dari kata validity yang maknanya adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 1986). Validitas mengacu pada kebenaran atau kesalahan proporsi yang dilahirkan oleh penelitian (Sastradipoera, 2005). Validitas selalu terkait dengan kriteria.

Berikut adalah tahap pengujian validitas instrumen penelitian :

- a. Peneliti melakukan uji validitas alat, yang pertama adalah tahap pengujian validitas isi atau *face validity*. *Face validity* memiliki dua pengertian yang pertama adalah berhubungan dengan penilaian ahli terhadap alat ukur (Nazir,1988). Yang kedua adalah untuk mengetahui apakah alat ukur yang direncanakan peneliti, secara keseluruhan sudah sesuai dengan pemahaman responden. Sehingga isi skala yang dimaksudkan oleh peneliti akan sama dengan yang dipahami responden.
- b. Melakukan *rational judgement*, atau melakukan *validitas content* yaitu apakah item yang telah disusun cukup representatif untuk menggambarkan content masing-masing item yang dapat mengukur variabel sebagaimana yang direncanakan peneliti. Dalam hal ini peneliti mengkonsultasikan dengan ahli, untuk memperoleh masukan dan melakukan beberapa perbaikan. Setelah itu instrumen disebarakan.
- c. Melakukan uji masing-masing skala pada responden yang memiliki karakter sesuai dengan subyek penelitian. Sebagaimana dijabarkan berikut :
 - Uji coba skala tawakal dilakukan pada kelompok responden yang dinyatakan memiliki kriteria orang yang mendekati indikator tawakal dan kelompok responden yang dinyatakan mendekati indikator orang yang tidak tawakal.
 - Uji coba skala dukungan sosial dilakukan pada kelompok responden yang dinyatakan memiliki kriteria orang yang memiliki dukungan sosial tinggi dan kriteria orang yang dukungannya rendah.
 - Uji coba skala stress konflik peran dilakukan pada kelompok yang peneliti yakin sedang mengalami stress konflik peran dan kelompok yang peneliti yakin tidak mengalami stress konflik peran.

Tahap ini dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh item-item yang memiliki validitas *prediktif concurrent*, yaitu untuk mengetahui hubungan antara skor dengan kriteria (Nazir,1988)

e. Pengujian *Validitas Konstrak* (validitas item). Adapun validitas konstrak akan merepresentasikan sejauh mana skala dapat mengakses konstrak teoritis yang dirancang untuk diakses (Shaughnessy,et.al,2007). Validitas konstrak dilakukan setelah data uji coba skala tawakal, skala dukungan sosial dan skala stress konflik peran terkumpul, dengan cara melakukan pengujian konvergen dan diskriminan

masing-masing dimensi untuk masing-masing skala. Semua perhitungan dilakukan dengan bantuan program statistik SPSS ver.10,1. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menentukan sejumlah skor dimensi berdasarkan korelasi antara dimensi-dimensi skala.

Untuk memperoleh indeks validitas diukur indeks korelasi antara skala dengan kriteria perilaku. Penjabaran dari masing-masing instrumen hasil analisis korelasional tersebut adalah sebagai berikut :

1. Hasil uji validasi item-item instrumen tawakal.

Jumlah item kontekstual adalah 40 item yang terdiri dari indikator berikhtiar sekuat tenaga untuk kemudian berserah diri pada Allah dalam dimensi qismah, pertolongan dan rizki. Setelah analisis faktor ternyata hanya 27 item yang valid, 13 item yang lain gugur, yakni item 3,11,13,18,19,20,21,26,27,28,31,35, dan 39. Validitas item 0,919.

Tabel 6
Validitas Total Uji Coba Instrumen Tawakal

		Correlations	
		validtotal	kelompok
validtotal	Pearson Correlation	1	.919**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	7	7
kelompok	Pearson Correlation	.919**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	7	7

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2. Hasil uji validasi item-item instrumen Dukungan Sosial.

Jumlah item kontekstual adalah 32 item yang terdiri dari 5 faktor, yaitu dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan dan dukungan jaringan.

Setelah dianalisa ternyata hanya 28 item yang valid, 8 item yang lain gugur, yakni item 6,11,14,16,17,19,20,27. Setelah dikurangi item yang gugur dan dikurangi item yang dapat menaikkan nilai reliabilitas maka alat ukur dinyatakan valid 0.808.

Tabel 7
Validitas Total Uji Coba Instrumen Dukungan Sosial

Correlations

		VAR00001	kelompok
VAR00001	Pearson Correlation	1	.808*
	Sig. (2-tailed)		.028
	N	7	7
kelompok	Pearson Correlation	.808*	1
	Sig. (2-tailed)	.028	
	N	7	7

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3. Hasil uji validasi item-item instrumen Stress Konflik Peran.

Jumlah item kontekstual adalah 83 item yang terdiri dari 4 faktor, yaitu gangguan fisik 20 item, gangguan emosional 22 item, gangguan perilaku 21 item, dan gangguan kognitif 20 item.

Setelah dianalisa ternyata 69 item yang valid, 14 item yang lain gugur, yakni item 18,19,36,45,50,54,57,58,68,69,70,71,72, dan 78. Setelah dikurangi item yang gugur alat ukur dinyatakan valid 0.957.

Tabel 8
Validitas Total Uji Coba Instrumen Stress Konflik Peran

Correlations

		validtotal	kelompok
validtotal	Pearson Correlation	1	.957**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	10	10
kelompok	Pearson Correlation	.957**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	10	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

B. Reliabilitas.

Reliabilitas adalah tingkat keterpercayaan suatu tes yang tercermin dalam konsistensi dari skor-skor sesuai mengadakan pengukuran yang berulang kali terhadap kelompok yang sama (Sastradipoera, 2005:306).

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach yang dilakukan dengan bantuan program statistik SPSS 10,1. Hasil uji reliabilitas untuk masing-masing instrumen adalah sebagai berikut :

b.1.Uji Reliabilitas Instrumen Tawakal

Untuk Tawakal nilai cronbach alpha adalah 0,939

Tabel 9

Reliabilitas Instrumen Tawakal

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.939	.944	27

b.2.Uji Reliabilitas Instrumen Dukungan Sosial.

Untuk instrumen dukungan sosial nilai cronbach alpha adalah : 0,935

Tabel 10

Reliabilitas Instrumen Dukungan Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.935	24

b.3.Uji Reliabilitas Stress Konflik Peran

Untuk instrumen Stress konflik peran : nilai cronbach alpha adalah 0.980.

Tabel 11

Reliabilitas Instrumen Stress Konflik Peran

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.980	.979	70

3.6. Analisa Data.

Dalam mengolah data hasil penelitian peneliti menggunakan analisis deskriptif dan kuantitatif. Data kuantitatif yang didapat setelah dikumpulkan kemudian dikelola secara statistik. Untuk mengukur tingkat validitas alat ukur, digunakan uji validitas internal (internal consistency) dengan rumus korelasi Product Moment dari Karl Pearson, untuk menguji tingkat reliabilitas alat ukur dilakukan dengan teknik alpha cronbach. Kemudian semua data mentah yang diperoleh diolah lagi dengan Analisis Regresi Linier Berganda (Multiple Regression) yang digunakan untuk menganalisa hubungan antara beberapa variabel. Adapun dalam penelitian ini, pengolahan statistik dilakukan sepenuhnya dengan menggunakan program statistik SPSS.ver.10,1.



BAB 4
HASIL PENELITIAN DAN ANALISA HASIL

4.1. Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian.

4.1.1. Tawakal.

Berikut adalah kisi-kisi yang berisi sebaran item instrument tawakal berdasarkan item valid dan item tidak valid setelah melalui proses validasi.

Tabel 12
Kisi-kisi Instrument Tawakal Setelah Validasi Item

No.	Dimensi	Nomor Butir		Total Item
		Favorable	Unfavorable	
1.	Berserah diri dalam dimensi qismah (nasib; bagian)	2*	4*,5*,6*,7*,8, 22*,24*,25*, 38*	14
2.	Berserah diri dalam dimensi pertolongan	32*,34*	31,11,15,18,19 15*,16*,17*, 23*,29*,30*, 33*, 40*,20,21,26, 28	14
3.	Berserah diri dalam dimensi Rizki	31,35,39,31	1*,9*,10*,12*, 14*, 36*,37*	12
Jumlah		5	35	40

* = item yang valid

Setelah validasi item dengan menggunakan teknik korelasi internal consistensi, maka skala tawakal yang siap disebarakan sebagai kuisisioner terdiri dari 26 item yang dinyatakan valid. Dimana nomor-nomor item yang valid selanjutnya disusun lagi dalam bentuk dan nomor urut baru sesuai yang tertera pada kuisisioner yang dipergunakan dalam penelitian, sebagaimana dijabarkan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 13

Kisi-kisi Instrument Tawakal yang disebarakan sebagai kuisisioner penelitian

No.	Dimensi	Nomor Butir		Total Item
		Favorable	Unfavorable	
1.	Berserah diri dalam dimensi qismah (nasib;bagian)	18	19,20,21,22,23,24,25,26	9
2.	Berserah diri dalam dimensi pertolongan	8,16	9,10,11,12,13,14,15,17	10
3.	Berserah diri dalam dimensi Rizki		1,2,3,4,5,6,7,	7
Jumlah		3	23	26

4.1.2. Dukungan Sosial.

Berikut adalah kisi-kisi yang berisi sebaran item instrument dukungan sosial berdasarkan item valid dan item tidak valid setelah melalui proses validasi.

Tabel 14

Kisi-kisi Instrument Dukungan Sosial setelah validasi Item

No	Dimensi	Nomor Butir		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Dukungan Emosional</i>	1*,2*,3*,4*,5*		5
2.	<i>Dukungan Informasi</i>	6,7*,8*,9*,10*,11		6
3.	<i>Dukungan Penghargaan</i>	12*,13*,31*,16,17,18*	15*	7
4.	<i>Dukungan Instrumental</i>	19,20,21*,22*,23*,25*	24*	7
5.	<i>Dukungan Jaringan</i>	26*,27,28*,29,30*,14,32*		7
Jumlah		30	2	32

* = item yang valid

Setelah validasi item dengan menggunakan teknik korelasi internal consistensi, maka skala dukungan sosial yang valid dipilih kembali untuk siap disebarakan sebagai kuisisioner. Dari 23 item yang dinyatakan valid, peneliti memilih 18 item yang mewakili masing-masing dimensi untuk siap disebarakan dalam bentuk kuisisioner. Dimana nomor-

nomor item yang dipilih tersebut selanjutnya disusun lagi dalam bentuk dan nomor urut baru sebagaimana yang tertera pada kuisioner yang disebarakan untuk responden, berikut adalah penjabarannya :

Tabel 15

Kisi-kisi Instrument Dukungan Sosial yang disebarakan sebagai kuisioner penelitian

No.	Dimensi	Nomor Butir		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Dukungan Emosional</i>	1,2,3,4		4
2.	<i>Dukungan Informasi</i>	5,6,7		3
3.	<i>Dukungan Penghargaan</i>	8,9,10,12,	11	5
4.	<i>Dukungan Instrumental</i>	13,15	14	3
5.	<i>Dukungan Jaringan</i>	16,17,18		3
Jumlah		16	2	18

4.1.3. Stress Konflik Peran.

Berikut adalah kisi-kisi yang berisi sebaran item stress konflik peran berdasarkan item valid dan item tidak valid setelah melalui proses validasi.

Tabel.16

Kisi-kisi Instrument Stress Konflik Peran setelah validasi Item

No.	Indikator	Nomor Butir		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Fisiologis</i>	1*,2*,3*,4*,5*,6*,7*,8*,9*,10*,11*,12*,13,14*,15*,16*,17*,18,19,20*		20
2.	<i>Emosional</i>	21*,22*,23*,24*,25*,26*,27*,28*,29*,30*,31*,32*,33*,34*,35,36,38*,39*,40*,41*,42*	37*	22
3.	<i>Kognitif</i>	64*,65*,66*,67*,68,69,70,71,73*,74*,75*,76*,77*,78,79*,80*,82*,83*	72,81*	22
4.	<i>Perilaku</i>	43*,44*,45*,46*,47*,48*,49*,50,51*,52*,53*,54,55*,56*,57,58,59*,60*,61,62*	63*	21
Jumlah		79	4	83

* = item yang valid

Setelah validasi item dengan menggunakan teknik korelasi internal consistensi, maka skala dukungan stress konflik peran valid dipilih kembali untuk siap disebarakan sebagai kuisisioner. Dari 69 item yang dinyatakan valid, peneliti memilih 30 item yang mewakili masing-masing dimensi untuk siap disebarakan dalam bentuk kuisisioner. Dimana nomor-nomor item yang dipilih tersebut selanjutnya disusun lagi dalam bentuk dan nomor urut baru sebagaimana yang tertera pada kuisisioner yang disebarakan untuk responden, berikut adalah penjabarannya :

Tabel 17
Kisi-kisi Instrument Stress Konflik Peran yang disebarakan sebagai kuisisioner penelitian

No.	Indikator	Nomor Butir		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Fisiologis</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,		
2.	<i>Emosional</i>	9,10,11,12,13,14,15,16, 17,18		
3.	<i>Kognitif</i>	19,20,21,22,23		
4.	<i>Perilaku</i>	24,25,26,27,28,30	29	
Jumlah		29	1	30

4.2. Hasil Kuisisioner Penelitian.

Kuisisioner yang disebarakan seluruhnya berjumlah 230 kuisisioner dengan distribusi penyebaran sebagai berikut :

Tabel 18
Distribusi Penyebaran Instrumen Penelitian Berdasarkan Tempat Bekerja Subyek

No	Tempat	Jumlah Kuisisioner	Kuisisioner yang Kembali
1	Mahkamah Agung Republik Indonesia	70	52
2	Perpustakaan Nasional Republik Indonesia	100	72
3	Hotel Atlet Century Park	30	25
4	Perusahaan Sekuritas (PT.X)	30	11
Total		230	160

Peneliti semula menyebarkan 230 kuisisioner dan dari seluruh kuisisioner yang disebarkan hanya 160 kuisisioner yang kembali dikarenakan jumlah subyek yang memenuhi karakteristik subyek penelitian, menurut keterangan masing-masing contact person di tempat penelitian tidak mencapai jumlah tersebut. Dan ternyata dari 160 kuisisioner yang kembali hanya 150 yang layak atau memenuhi syarat untuk dianalisa.

4.3. Gambaran Subyek Penelitian

4.3.1. Tempat Bekerja Subjek Penelitian.

Berikut adalah tabel mengenai data klasifikasi subyek penelitian berdasarkan tempat bekerja.

Tabel 19

Klasifikasi Berdasarkan Tempat Bekerja Subyek Penelitian

Tempat Bekerja	Jumlah	%
Makamah Agung	52	35%
Perpustakaan Nasional	65	43%
Hotel Atlet Century Park	22	15%
Perusahaan Sekuritas PT.X	11	7%
Total	150	100%

Dari data tempat bekerja subyek penelitian diketahui bahwa sebagian besar subyek penelitian bekerja di instansi pemerintah yaitu sebanyak 78%.

4.3.2. Jumlah anak yang dimiliki Subyek.

Berikut adalah data mengenai jumlah anak yang dimiliki oleh subyek penelitian ;

Tabel 20
Jumlah Anak yang dimiliki subyek penelitian

Jumlah Anak	Jumlah	%
1	53	35%
2	63	42%
3	29	19%
4	4	3%
5	1	1%
Total	150	100%

Dari data jumlah anak yang dimiliki subyek penelitian diketahui bahwa sebagian besar jumlah anak yang dimiliki subyek penelitian adalah 2 orang yaitu sebanyak 42%..

4.3.3. Usia anak subyek.

Berikut adalah data mengenai jumlah anak yang dimiliki subyek berdasarkan kategori usia anak mulai 0-17 tahun :

Tabel 21
Jumlah anak Subyek penelitian berdasarkan pengelompokan usia 0-17 tahun

Usia Anak (tahun)	Jumlah	%
0-1	24	12%
2-3	37	18%
4-6	49	24%
7-11	84	40%
12-15	47	23%
16-18	37	18%
Total	208	100 %

Dari data jumlah anak yang dimiliki subyek yang usianya dibawah 17 diketahui bahwa sebagian besar jumlah anak yang dimiliki subyek penelitian berkisar 7-11 tahun, yaitu sebanyak 40%.

4.3.4. Penjaga anak di rumah saat Subyek Bekerja.

Berikut adalah data yang menggambarkan mengenai penjaga atau penanggung jawab anak di rumah saat subyek sedang bekerja :

Tabel 22

Data Mengenai Penjaga/Penanggung Jawab di rumah saat Subyek Bekerja

Penjaga/Penanggung jawab Anak	Jumlah	%
Orang Tua	27	18%
Saudara	20	13%
Pembantu	81	54%
Tidak ada	22	15%
Total	150	100%

Dari data hasil penunggu atau penanggung jawab anak di rumah saat subyek bekerja diketahui bahwa sebagian besar yang menunggu anak di rumah adalah pembantu rumah tangga yaitu sebesar 54 %. Sementara prosentase antara orang tua, saudara ataupun tidak ada penunggu hasilnya hampir sama. Disimpulkan jika dukungan social utama pada saat ibu bekerja berasal dari pembantu rumah tangga.

4.4. HASIL UTAMA PENELITIAN.

4.4.1. Korelasi antara Tawakal dan Dukungan Sosial secara bersama-sama dengan Stress Konflik Peran pada Wanita Karir yang Berkeluarga.

Hasil analisis hubungan antara tawakal dan dukungan sosial dengan stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga, dianalisis dengan teknik multiple regression dengan menggunakan SPSS ver.10,1. Hasil analisis tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 23
Hasil Uji Korelasi Tawakal dan Dukungan Sosial secara bersama-sama dengan
Stress Konflik Peran

Model Summary

Model	Change Statistics				
	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.526 ^a	78.840	2	142	.000

a. Predictors: (Constant), dukungansos, tawakal

Berdasarkan hasil analisis statistik regresi linier berganda diatas maka interpretasinya adalah sebagai berikut :

Dalam tabel Model Summary koefisien (R^2) atau nilai R Square adalah untuk mengetahui nilai Koefisien Determinasi, yaitu besarnya prosentase hubungan antara variabel prediktor dengan variabel kriterium. Yaitu sebesar 0,526 yang menunjukkan bahwa variabel tawakal secara bersama-sama dengan Dukungan Sosial memberikan kontribusi untuk menurunkan stress konflik peran sebesar 52,6%. Sedangkan sisanya adalah karena adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi stress konflik peran.

Korelasi antara tawakal dan dukungan sosial dengan stress konflik peran bersifat berlawanan atau ber-korelasi negatif. Artinya jika tawakal dan dukungan sosial makin tinggi maka akan diikuti dengan penurunan stress konflik peran. Sebagaimana terlihat dalam keterangan pada table dibawah ini :

Tabel.24

Output Koefisien

Coefficients^a

Model		Correlations		
		Zero-order	Partial	Part
1	skor tw	-.704	-.662	-.607
	skor ds	-.397	-.248	-.176

a. Dependent Variable: skor str

Berdasarkan hasil pada tabel diatas dapat diketahui mengenai besarnya sumbangan tiap-tiap variabel predictor terhadap variabel kriterium berdasarkan jumlah nilai kuadrat korelasi parsial.

Tabel 25

Hasil perhitungan jumlah kuadrat untuk masing-masing variabel Kriterium

Variabel Kriterium	Korelasi Parsial	Nilai Kuadrat	Kontribusi (%)
Tawakal	0,662	0,438224	43,82%
Dukungan Sosial	0,248	0,061504	6,15%
Jumlah	0,91	0,499728	49,97%

Berdasarkan variabel table diatas diketahui jika korelasi antara tawakal dan dukungan sosial terhadap stress konflik peran adalah korelasi negatif.

A. Korelasi Parsial (Kontribusi tawakal terhadap stress konflik peran) dengan mengontrol Dukungan Sosial

Berdasarkan nilai pada korelasi determinasi dari korelasi parsial dapat dilihat jika kontribusi tawakal untuk menurunkan stress konflik peran dengan mengontrol dukungan sosial adalah sebesar 43,8%.

Kenaikan pada variabel tawakal akan diikuti penurunan pada variabel stress konflik peran.

B. Korelasi Parsial (Kontribusi dukungan sosial terhadap stress konflik peran) dengan mengontrol Tawakal

Berdasarkan nilai pada korelasi determinasi dari korelasi parsial dapat dilihat jika kontribusi dukungan sosial untuk menurunkan stress konflik peran dengan mengontrol tawakal adalah sebesar 6,15%.

Kenaikan pada variabel dukungan sosial akan diikuti penurunan pada variabel stress konflik peran.

Berdasarkan analisa diatas maka disimpulkan jika Hipotesis 1 (H0) yang menyatakan “tidak ada hubungan antara tawakal dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan stress konflik peran) ditolak dan Hipotesis 2 (H1) diterima, karena ternyata hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan antara tawakal dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan stress konflik peran, dimana korelasinya adalah korelasi negatif.



BAB 5

KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.

Dari hasil analisis sebagaimana telah diuraikan pada bab IV maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Ada korelasi yang significant antara tawakal dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan stress konflik peran pada wanita karir yang berkeluarga. Dimana kontribusi tawakal dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan konflik peran adalah sebesar 52,6 %.
2. Tawakal memberikan kontribusi sebesar 43,82% untuk menurunkan stress konflik peran.
3. Dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 6,15% untuk menurunkan stress konflik peran.
4. Dalam penelitian ini kontribusi Tawakal lebih tinggi dari dukungan sosial.

5.2. Diskusi Hasil.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan jika kondisi tawakal seseorang memberikan kontribusi yang besar untuk menurunkan stress konflik peran. Tingginya tingkat tawakal berkaitan erat dengan tingginya tingkat religiusitas seseorang, yang berpengaruh untuk menurunkan stress yang dialami seseorang. Sebagaimana dikatakan oleh Graham, Furr, Flower, Burke (2001) dalam Pitaloka menunjukkan bahwa agama hendaknya dilibatkan dalam konseling psikologis. Hal ini dikarenakan agama dan spiritualitas sangat penting dalam usaha untuk menanggulangi stres. Beberapa studi menunjukkan bahwa religi memainkan peranan penting dalam mengatasi stress. Sedangkan sumber coping yang kerap kali dilakukan adalah *pray and faith in God* (berdoa dan berserah diri). Dalam hal ini berserah diri adalah makna dari tawakal.

Menurut Husain dalam Koenig (1998) tawakal adalah salah satu konsep yang holistik bagi umat untuk dapat beradaptasi dengan ujian dan kesulitan kehidupan. Termasuk dalam menangani dan menghadapi stressor yang berasal dari *work-family conflict*.

Seseorang yang tawakal akan memiliki keyakinan bahwa kemampuan untuk mengontrol kehidupan dan mengontrol lingkungan tidak terpusat pada diri sendiri melainkan diserahkan kepada Allah oleh karenanya ia akan terhindar dari stress.

Allah-pun telah menjamin umatnya yang ber-tawakal kepada-Nya sebagaimana yang difirmankan dalam Al-Qur'an surat Ath-Thaalaq ayat 3, yang berbunyi:

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ

قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

3. dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.

Dari ayat diatas dapat disimpulkan berbagai ujian dan masalah yang dihadapi dalam kehidupan telah dijamin penyelesaian, kemudahan dan kelapangan, asalkan umatnya bertawakal. Termasuk dalam memenuhi harapan dan tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga.

Seseorang yang tawakal akan memaknai setiap masalah dengan lebih bijaksana, dan tidak serta merta menganggapnya sebagai ancaman. Sebagaimana ditegaskan dalam teori atribusi religius (Paloutzian,1996; Pargament.et.al,1998) bahwa agama memiliki pengaruh terhadap bagaimana seseorang memahami makna berbagai masalah. Tawakal akan membantu individu untuk memahami kejadian, dan mengontrol diri. Karena orang – orang yang tawakal otomatis adalah orang-orang yang senantiasa mengingat Allah, maka ia akan merasakan ketenangan dalam hidupnya, sesuai dengan yang dinyatakan dalam surat Ar-Raad : 28, yaitu :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

28. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Dari hasil penelitian juga diperoleh informasi jika sumbangan dukungan sosial untuk menurunkan stress konflik peran memiliki prosentase yang jauh lebih kecil dibandingkan dengan tawakal, yaitu hanya sebesar 6,15 %. Sementara dalam berbagai teori dinyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang sangat besar dalam mengurangi dan menanggulangi stress.

Seperti yang ditegaskan oleh Sarafino (2002) bahwa dukungan sosial mampu mengurangi stress yang dialami seseorang. Dalam penelitian lainnya mengenai hubungan stress kerja dan dukungan sosial ditemukan data bahwa pada mereka yang memiliki dukungan sosial yang relatif besar, dilaporkan memiliki ketegangan psikologi yang relatif lebih rendah (LaRocco, House & French, 1980 dalam Sarafino, 2002).

Ada sesuatu yang baru dari hasil penelitian ini, dimana diperoleh data kuisioner jika walaupun responden memiliki tingkat dukungan sosial yang cukup tinggi, dalam hal ini yang diukur adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan yang dipersepsi subyek, dan terutama berasal dari suami, rekan, saudara dan pembantu rumah tangga sebagai significant others dari wanita karir yang berkeluarga namun ternyata tidak memiliki pengaruh besar terhadap rendahnya tingkat stress konflik peran.

Hal ini bisa terjadi demikian dikarenakan subyek penelitian ini adalah wanita, dimana menurut Kartono, Scanzoni dan Santrock dinyatakan bahwa wanita cenderung pada peran ekspresif dan domestic, oleh karenanya walaupun mereka memiliki dukungan sosial yang besar dalam hal membantu melaksanakan berbagai tuntutan peran dalam rumah tangga, namun mereka tetap tidak mudah untuk dapat merubah penilaian dan perasaan kodrati mereka mengenai kecenderungan pada peran ekspresif dan peran domestiknya. Yang membuatnya tetap merasakan konflik peran jika tidak bisa sendiri atau tidak maksimal dalam memenuhi tuntutan perannya.

Jika ditinjau dari psikologi lintas budaya atau Indigenous Psychology ada sesuatu yang menarik dari hasil penelitian ini, yaitu ada kecenderungan pada orang-orang "Timur" bahwa jika mereka menghadapi masalah mereka lebih introspeksi diri atau lebih memperhatikan kekurangan diri, berbeda dengan orang "Barat" jika menghadapi masalah mereka lebih memperhatikan aspek di luar diri mereka dalam arti lebih menyalahkan system atau hal-hal yang berada di luar diri mereka. Pemikiran diatas

dikuatkan oleh pendapat dari Matsumoto (2008), bahwa orang Amerika (Barat) lebih cenderung mengatribusikan penyebab kegembiraan, takut, malu atau kejadian-kejadian yang membuat sedih pada orang lain, sedangkan bagi orang Jepang dan bangsa Timur lainnya lebih cenderung mengatribusikan emosi-emosi di atas atau kejadian yang membuat sedih pada diri mereka sendiri dan faktor nasib. Oleh karenanya teori yang mengatakan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh untuk menurunkan stress setelah diimplementasikan pada responden yang berasal dari "Timur" ternyata kontribusi yang diberikan prosentasinya sangatlah kecil.

Disimpulkan jika pada subyek penelitian dalam penelitian ini penilaian terhadap stressor (*work-family conflict*) lebih dipengaruhi oleh faktor internal dari subyek, yaitu kondisi psikologis subyek, bukan factor eksternal yang berasal dari dukungan sosial. Dalam arti seluas-luasnya dukungan sosial yang diperoleh, jika dalam diri individu yang bersangkutan tidak berupaya sendiri untuk mereduksi emosi negatif, maka tidak akan banyak membantu untuk mengatasi tekanan. Sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an bahwa diperlukan usaha dari diri sendiri dalam mencapai sesuatu, sebagaimana tertuang dalam surat Ar-Ra'd ayat 11 ayat berikut ini :

لَهُ مَعْقَبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا
 بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ
 مِن وَّالٍ ﴿١١﴾

11. bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

5.3.Saran.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas disarankan hal-hal sebagai berikut :

5.3.1. Saran Praktis.

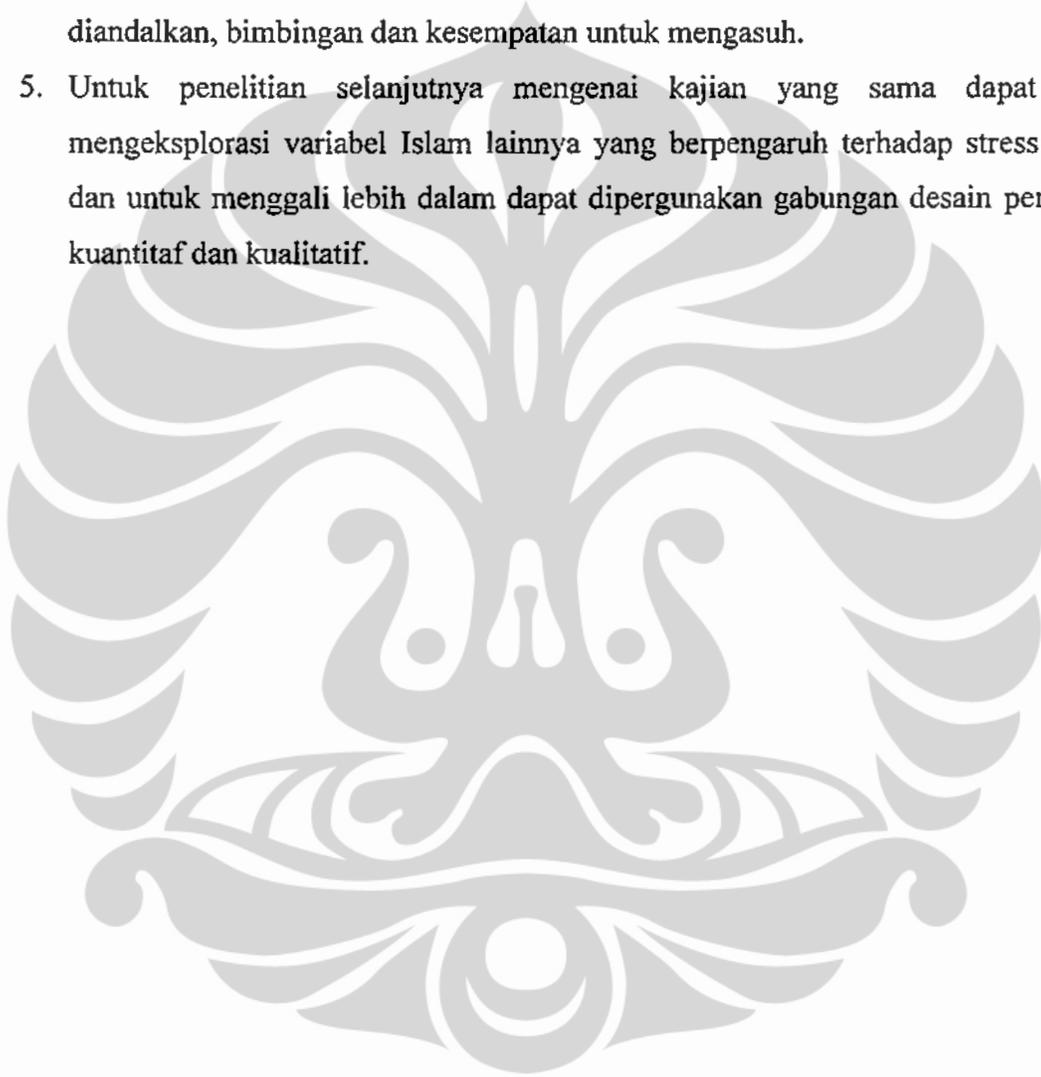
1. Bagi para wanita karir yang berkeluarga hendaknya lebih meningkatkan keyakinan terhadap Allah, dalam hal ini hendaknya berupaya untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah agar mampu mengimplementasikan nilai-nilai tawakal. Salah satu caranya adalah dengan mengikuti tarbiyah agama (Liqa') dan mengikuti ta'lim (pengajian) berkala. Karena berdasarkan penelitian telah terbukti jika lingkungan dan iklim dukungan sosial yang religius akan mampu memupuk tawakal yang akhirnya dapat memberikan kontribusi untuk menurunkan stress konflik peran.
2. Mengingat tingginya potensi *work-family conflict* pada wanita, hendaknya setiap instansi atau organisasi perusahaan memfasilitasi karyawan dan karyawan dengan pengajian mingguan, dan sarana konsultasi psikologi yang islami.
3. Menimbang kontribusi dukungan sosial untuk menurunkan stress konflik peran, bagi para wanita karir yang berkeluarga hendaknya berperilaku asertif tidak malu dan tidak ragu untuk mengemukakan keinginan atau harapan kepada suami, sebagai pendamping dan sumber utama dukungan sosial, untuk dapat saling berbagi peran dalam rumah tangga, dikarenakan dewasa ini suami istri pada kenyataannya telah berbagi peran dalam hal mencari nafkah untuk menunjang ekonomi keluarga.
4. Bagi para wanita karir yang berkeluarga untuk mendapatkan dukungan sosial yang maksimal dari lingkungan yang dimiliki hendaknya berupaya terlebih dahulu untuk melapangkan jalan orang-orang yang membutuhkan bantuan kita.

5.3.2.Saran Metodologis.

1. Walaupun dalam tesis ini tidak berupaya menghubungkan antara tawakal dan dukungan sosial, tetapi jika kedua variabel tersebut dihubungkan akan ada 3 kemungkinan, yaitu :

- a. Pola Perlawanan, dalam arti variabel Dukungan sosial memiliki pola yang berlawanan dengan tawakal terhadap stress konflik peran, dalam arti dukungan sosial adalah factor modifikator pengalaman stress eksternal, sedangkan tawakal adalah factor modifikator internal, yang jika dianalisa kemungkinan hasilnya adalah pola yang berlawanan, yaitu kontribusi keduanya ada yang rendah dan ada yang tinggi.
 - b. Pola Komplementer, dalam arti kedua variabel tersebut memiliki persinggungan dalam beberapa hal. Dimana variabel tawakal dan variabel dukungan sosial keduanya dapat memberikan kontribusi ketenangan dan keamanan bagi individu yang memilikinya. Keduanyapun dapat saling mempengaruhi dimana tawakal dapat tumbuh melalui dukungan sosial dari kelompok yang religius dan bernilai religius (seperti nasehat dan informasi yang berasal dari Al-Quran dan hadist). Sementara dukungan sosial juga dapat timbul jika seseorang bertawakal. Sebagaimana disebutkan jika orang yang tawakal (pelibatan terhadap agama mendalam) maka ia akan mengamalkan dengan baik nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran dan Hadist termasuk di dalamnya mengenai hubungan muammalah, yang menjadi tonggak dukungan sosial.
 - c. Pola Hirarki, dalam arti : jika seseorang bertawakal dalam menghadapi permasalahan, setelah berupaya maka ia akan mendapatkan jalan keluar yang baik bagi masalahnya. Demikian juga dengan dukungan sosial jika individu mendapatkan dukungan sosial yang maksimal dan efektif, maka iapun akan mendapatkan jalan keluar yang baik bagi masalahnya.
2. Kepada peneliti lain yang berminat untuk meneliti work-family conflict hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai perbedaan stress peran pada wanita yang bekerja *full time* dengan yang tidak bekerja *full time*, namun memiliki tuntutan kerja dan karir yang tinggi seperti pada populasi seniman, dokter, pengacara, stylist, disainer, dan sebagainya.
 3. Diharapkan peneliti lainnya dapat meneliti stress peran dan dukungan sosial pada dua subyek penelitian yang berbeda yaitu pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga saja.

4. Alat ukur tawakal dapat lebih dikembangkan lagi dengan memasukan unsur-unsur tawakkul (tentram akan janji Allah), taslim (Bersandar hanya pada Allah), dan tafwidh (rela akan ketentuan Allah). Alat Ukur Dukungan sosial juga dapat menggunakan alternatif lainnya yaitu berdasarkan komponen dukungan sosial yang disebut sebagai "*The Social Provision Scale*" yang terdiri dari kerekatan emosional, intregasi sosial, adanya pengakuan, ketergantungan yang dapat diandalkan, bimbingan dan kesempatan untuk mengasuh.
5. Untuk penelitian selanjutnya mengenai kajian yang sama dapat lebih mengeksplorasi variabel Islam lainnya yang berpengaruh terhadap stress peran, dan untuk menggali lebih dalam dapat dipergunakan gabungan desain penelitian kuantitatif dan kualitatif.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Syuqqah., & Abdul Halim, (2008). *Kebebasan Wanita*. Jakarta : Gema Insani.
- Abudi,Al, Syekh Muhammad Ibn Nashir. (1991). *Al-Qur'an Penangkal Stress*.
Solo : CV.Ramadhani.
- Ad-Dumaiji, 'Abdullah. (2006). *At-Tawakkul Alallah Ta'ala.*(Asmuni, Penerjemah),
Jakarta : Darul Falah
- Ahmadi, Abu, (2007). *Psikologi Sosial*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Amin, Samsul Munir, dan Haryanto Al-Fandi, (2007). *Kenapa Harus Stress :
Terapi Stress ala Islam*, Jakarta : Amzah.
- Anoraga, Pandji. (2006), *Psikologi Kerja*, Jakarta : Rineka Cipta
- Antonio, Muhammad Syafii, (2008). *Sukses Besar dengan Intervensi Allah*, Jakarta :
Tazkia Publishing.
- Argyle,Michael (2000), *Psychology and Religion : An Introduction*, London : Routledge
- Asy-Syarif, Muhammad Musa. (2007). *Cahaya Hati*. Jakarta ; Akbar.
- Atwater,Eastwood (1983), *Psychology of Adjustment (2nd ed)*,New Jersey : Prentice-Hall
Inc.
- Awwangga, Suryaputra N. (2007), *Desain Proposal Penelitian*, Yogyakarta : Pyramid
Publisher.
- Azwar,Saifuddin, (2008),*Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. (2005) *Konseling Terapi*, Jakarta : Gema Insani.
- Baruch, Grace,et.al, (1983), *Life Print : New Patterns of love & Work for
Today's Women*, USA : McGraw-Hill Book Company
- Basri, Muh.Mu'inudinillah., (2008). *Indahnya Tawakal*. Jakarta : Indiva Pustaka
- Bya, Asfa Davy. (2005), *Jejak Langkah Mengenal Allah*, Jakarta : Magfirah Pustaka.
- Chaplin, J.P, (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*, (Kartini Kartono, Penerjemah) Jakarta :
PT.Raja Grafindo Persada.
- Creswell, John W. (2003). *Research Design*, (Parsudi Suparlan,Penerjemah) Jakarta :
KIK Press.

- Dariyo, Agoes. (2002), *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, Jakarta : Grasindo.
- Dickerson, Patrice L,(2007), "*The Impact of Marital Status and Social Support on Psychological Distress Among African American Women*". The Ohio State University : College of Social & Behavioral Sciences
- Duxbury,Linda.E and Christopher A.Higgins,(1991), "Gender Differences in Work-Family Conflict", *Journal Of Applied Psychology*,1991.Vol.76.No.1, 60-74
- Esser,Ingrid, and Ferrarini, Tommy, (2008), *More Roles, More Stress? Family Policy Institution, Work and Perceived Stress in 20 Welfare States*, American Sociological Association's 103rd Annual Meeting in Boston
- Frone, M.R., 2000. Work-family conflict and employee psychiatric disorder: The national comorbidity survey. *Journal of Applied Psychology*, Vol.85 No.6, hal.888-895.
- Ghazali,-Al,(2001), *Akhlaq Seorang Muslim*, Jakarta : Mustaqim.
-, (2006), *Minhajul'Abidin*, Bogor : Yayasan Islamic Center Al-Ghazaly
-,(2007), *Ringkasan Ihya' 'Ulumudin*. (penerjemah : Fudhailurrahman). Jakarta : Sahara Publisher
- Greenberg, Jerrold.S,(1996), *Comprehensive Stress Management*, Boston : McGraw-Hill
- Greenhaus, Jeffrey.H,(2000), Work Family Conflict, *Summary of Maint Points*, Drexel University
- Ganster,Daniel.C,and Bart Victor,(1988), The Impact of Social Support on Mental and Physical Health, *British Journal of Medical Psychology* (1988),61,17-36
- Gilligan, Carol, (1997), *Dalam Suara Yang Lain : Teori Psikologi dan Perkembangan Wanita*. Jakarta : Pustaka Tangga.
- Hasan, Aliah.B.Purwakania. (2008), *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta : PT Rajawali Press
- (2007), *Tawakal Sebagai Dasar Terapi Psikospiritual Dalam Proses Pemulihan*, Jurnal Inquiry, Jakarta : Universitas Paramadina
- Hasyimi,Al, Muh.Ali. (1997). *Sosok Pria Muslim*. (Zaini Dahlan, Penerjemah).Jakarta : Trigenda Karya
- Hattery, Angela, (2001), *Women, Work and Family*, California : Sage Publications

- Hawa, Sa'id, (2005). *Tazkiatun Nafs*, Jakarta : Pena Pundi Aksara.
- Hawari, Dadang. (2001), *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, Jakarta : FKUI.
- .(2007), *Our Children Our Future*, Jakarta : FKUI.
-, (1997). *Al-Qur'an , Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*.
Yogyakarta : Penerbit Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hess,Beth.B and Marvin.B.S, (Ed.),(1984),*Women and the Family: Two Decades of Change, Marriage & Family Review Vol. 7, No. 3/4*, London : The Harworth Press
- Hoffman, Lois Wladis dan F.Ivan Nye. (1984), *Working Mothers*. California :
Jossey-Bass Publishers.
- Hude, Darwis. (2002). *Emosi*, Jakarta : Erlangga.
- Hushain,Al,Ahmad, (2008). *Untukmu Wanita Karir*. Surabaya : Pustaka Yassir.
- Ibrahim, Zakaria. (2005). *Psikologi Wanita*. (Ghazi Saloom, Penerjemah.). Bandung :
Pustaka Hidayah.
- Ihromi, Tapi Omas. (Ed.). (1990). *Para Ibu yang Berperan Tunggal dan Berperan Ganda*, Jakarta : FEUI, 1990
- Ihromi.T.O.(Ed.). (2004). *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga*. Jakarta : Yayasan
Obor Indonesia.
- Jalaluddin,.(2007). *Psikologi Agama*. Jakarta : Rajawali Press.
- Jauhari,Al, Mahmud Muhammad, dan M.Abdul Hakim Khayyal, (2000), *Membangun Keluarga Qur'ani : Panduan untuk Wanita Muslimah*, Jakarta : Amzah
- Jauziyyah,Al, Ibn Qayyim, Al-Ghazali dan Ibn Rajab al-Hambali. (2001).
Tazkiah An-Nafs : Konsep Penyucian Jiwa menurut para Salaf, Solo : Pustaka
Arafah
- Johnson,B.R, Tompkins,R.B; & Webb,D, (2008), *Objective Hope : Assessing the Effectiveness of Faith-Based Organizations : A Review of a Literature*.
Manhattan : Baylor University
- Kaplan, Robert.M,et.al, (1993)., *Health and Human Behavior*. Singapore : McGraw-Hill,Inc.
- Kahn, Robert.L,et.al. (1964)., *Organizational Stress : Studies in Role Conflict and Ambiguity*. New York : John Willey & Sons, Inc.

- Kartono, Kartini. (2006), *Psikologi Wanita : Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*, Bandung : Mandar Maju.
- Kartono, Kartini. (1992), *Psikologi Wanita : Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*, Bandung : Mandar Maju.
- Kerlinger, Fred. (2004). *Asas-Asas Penelitian Behavioral*, Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Khalid, 'Amru. (2006). *Dengarkan Suara Hati*. (Fadhila Ulfa HM, Penerjemah.) Jakarta : Maghfirah Pustaka.
- Khomeini. (2004). *Insan Ilahiah*, (Penerjemah : M.Ilyas), Jakarta : Pustaka Zahra.
- Kirkpatrick, Lee A. (2005), *Attachment, Evolution, and the Psychology of Religion*, New York: The Guilford Press
- Koenig, Harold G. (Ed.), (1998), *Handbook of Religion and Mental Health*, San Diego : Academic Press
- Lazarus, Richard S, and Susan Folkman. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*, New York : Springer Publishing Company
- Loewenthal K.M, Cinnirela M, Evdoka G, and Murphy.P. (2001). Faith Conquer all? Beliefs about the role of religious factors in coping with depression among Different cultural-religious groups in the UK. *British Journal of Medical Psychology, Volume 74, Number 3, September, 2001, pp.293-303 (11)*
- Malika, Ika, (2005), (*Work-Family Conflict pada wanita bekerja yang menikah dan Memiliki anak usia bayi (0-18 bulan)*). Tugas Akhir. Jakarta : Fakultas Psikologi UI
- Marin, Burke, Grzywacz, et.al (2007)., *Work-Family Conflict : Experiences and Health Implications Among Immigrant Latinos*, *Jurnal of Applied Psychology, vol.92 No. 1119-1130*
- Matlin, Margaret.W, (1987), *The Psychology of Women*, USA : Winston Publishser
- Matsumoto, David. (2008), *Pengantar Psikologi Lintas Budaya*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Mujtaba, Saifuddin. (2001). *Istri Menafkahi Keluarga ?*. Surabaya : Pustaka Progresif
- Maskawaih, Al, Abu Ali Akhmad. (1998). *Menuju Kesempurnaan Akhlak : Buku Daras Pertama tentang Filsafat Etika*, Bandung : Mizan

- Masyhur, Kahar. (1985). *Membina Moral dan Akhlak*. Jakarta : Kalam Mulia
- Mubarok, Achmad. (2007). *Psikologi Keluarga*, Jakarta : IIIT dan Bina Rena Pariwisata.
- Mujib, Abdul. (2006). *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta : PT.RajaGrafindo Persada
- Mujib, Abdul., dan Jusuf Mudzakir. (2002) *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta : PT.RajaGrafindo Persada.
- Munajjid, Al, Syaikh Muhammad Shalih, (2004), *Amalan Hati*, (Penerjemah: Iman Sulaiman), Jakarta : Maktabah Abiyyu
-(2005), *22 kiat Islami Mengatasi Stress*, (Penerjemah: Syarifuddin Ridwan), Jakarta : Pustaka Nawaitu
- Munandar, Utami.S.C .(Ed.). (1985). *Peran Ganda Wanita Indonesia : Suatu Tinjauan Psikologis*, Jakarta : UI-Press.
- Myers, David. (1988), *Social Psychology* (2nd Edition). Singapore : McGraw-Hill Book Company
- Najati, Muhammad 'Utsman. (2004) *Psikologi Dalam Prespektif Hadis*, (Zaenuddin Abu Bakar, Penerjemah.) Jakarta : Pustaka Al-Husna Baru.
-(2005) *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Addys Aldizar dan Tohirin Suparta, Penerjemah.), Jakarta : Pustaka Azzam
- Nazir, Moh. (1988) *Metode Penelitian*, Jakarta : Ghalia Indonesia
- Ningsih, Sri Dewi, (*Hubungan antara faktor sosiodemografi, tipe kepribadian dan faktor Kontekstual dengan Pemilihan Strategi Coping wanita berperan ganda*), Tesis, Pasca Sarjana, UI, 1998
- Odgen, Jane, (1996), *Health Psychology*, Philadelphia : Open University Press
- Paloutzian, R.F, and Crystal L.Park, (Ed.), (2005), *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, London : The Guilford Press
- Pestonjee, D.M. (1992), *Stress and Coping. The Indian Experience*. New Delhi : Sage Publication. Put.Ltd.
- Purwanto, (2008), *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Qardhawi, Al, Yusuf, (1996), *Perempuan dalam Pandangan Islam*, (Dadang Sobar Ali, Penerjemah.) Bandung : Pustaka Setia.

- Qudamah, Ibn. (1997). *Minhajul Qashidin : Jalan Orang-Orang yang Mendapat Petunjuk*. (Kathur Suhardi,Penerjemah.) Jakarta : Pustaka Al-Kautsar.
- Rahmat, Jalaluddin. (2004). *Psikologi Agama : Sebuah Pengantar*. Bandung : Mizan
- Rajab, Ibn, Ibn Qayyim & Al-Ghazali. (2004). *Mendidik dan Membersihkan Jiwa Menurut Ulama Salaf*. Jakarta : Najla Press.
- Rice, Virginia Hill (ed). (2000). *Handbook of Stress, Coping and Health*, California : Sage Publications, Inc.
- Rice, Phillip.L.(1992), *Stress and Health*, California : Brooks/ Cole Publishing Company
- Rice,et.al (1983), *Psychology Adjustment : Personal growth in a changing world (2nd ed.)* New Jersey : Prentice Hall.
- Riduwan. (2004), *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta.
- Rohanady, D. (Ed.). (2000). *Akhlaq Sosial Muslim : satu hati dan perbuatan* Jakarta : Pustaka Zaman dan Harian Republika
- Sa'dawi, Amru Abdul Karim, (2009), *Wanita dalam Fikih Al-Qardhawi*, Jakarta : Pustaka Al-Kautsar
- Santrock, John W, (2002), *Life-Span Development*, Jakarta : Airlangga.
- Sarafino, Edward P, (2002), *Health Psychology 4th edition*. New York : Jonh Willey & Sons, Inc
- Sastradipoera, Komaruddin. (2005) *Mencari Makna di Balik Penulisan Skripsi, Tesis dan Disertasi*, Bandung : Kappa-Sigma.
- Sholeh, Abdul Halim. (2008), *The Power of Tawakal*, Jakarta : Tiga Serangkai.
- Singarimbun,Masri & Sofian Effendi (Ed.), (1989), *Metode Penelitian Survai*, Jakarta : PT.Pustaka LP3ES Indonesia.
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*, Jakarta : Grasindo.
- Stevenson, Michael. (Ed). (1994). *Gender Roles : Through The Life Span*. Indiana : Ball State University.
- Suseno, Franz Magnis. (2006). *Menalar Tuhan*, Yogyakarta : Penerbit Kanisius.
- Tambunan, Kamanah. (Ed.).(1989). *Wanita Indonesia : Rangkuman Informasi Suplemen I*. Jakarta : Pusat Informasi wanita dalam Pembangunan PDII-LIPI dan Unicef
- Taimiyah,Ibn, (2007), *Amalan Hati*, (Misbahkhul Khair,Penerjemah), Jakarta : Pena Pundi Aksara

- Taylor, Shelley.E. (1999). *Health Psychology*. Singapore : McGraw-Hill
- Teman Menyehatkan. (2006, Januari 1). *Reader's Digest Indonesia*, vol. 4.no.01.
- Thomas, L.T., & Gangster, D.C. (1995). *Impact of Family-Supportive Work Variables On Work-Family Conflict and Strain : A Control Perspective*. *Journal of Applied Psychology*. Volume.80 No.1.6-15
- Triaryati, Nyoman. (2003). *Pengaruh Adaptasi Kebijakan Mengenai Work Family Issue Terhadap Absen Dan Turnover*. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan*, Vol. 5, No. 1, Maret 2003: 85 - 96
- Unger, R. & Crawford. (1992). *Women and Gender : A Feminist Psychology*. New York: McGraw-Hill Inc.
- Utsaimin, Al, Syaikh Muhammad. (2005). *Syarah Riyadhus Shalihin*, Jakarta : Darul Falah
- Wiley Series on Studies in Occupational Stress, (1991), *Personality and Stress : Individual Differences in The Stress Process*, West Sussex : John Willey & Sons, Ltd
- Williams, Juanita.H, (1977), *Psychology of Women : Behavior in a Biosocial Context*, New York : W.W.Norton & Company-Inc.
- Yani, H.Ahmad. (2006) *160 Materi Dakwah Pilihan*, Jakarta : Al-Qalam.

Sumber dari Website

- Hammer, Leslie, & Cynthia Thompson (5 Desember 2003): *Work-Family Role Conflict* CUNY : Portland State University, ; Zicklin School of Business, Baruch College, Jurnal online
- Hammer, Leslie, Pedhiwala.N, & Zimmerman, Kristi (19 Juli 2008), *Testing a Theoretical Work-Family Cross Cultural Model in The U.S , Project (3535) and a Review of work and family in the U.S*, Portland : Portland State University
- Hicks , Natalia Yangarber, Religious Coping Styles and Recovery from Serious Mental Illnesses, Department of Psychology , University of Cincinnati, Cincinnati, OH 45221. yangarni@email.uc.edu

Kuntjoro, Zainuddin Sri.(2002, Agustus 16). *Dukungan Sosial pada Lansia*,

<http://www.e-psikologi.com/usia/htm>

Pitaloka, A. (2005). *Religi dan Spiritualitas Sebagai Coping Stress Dalam Penanganan*

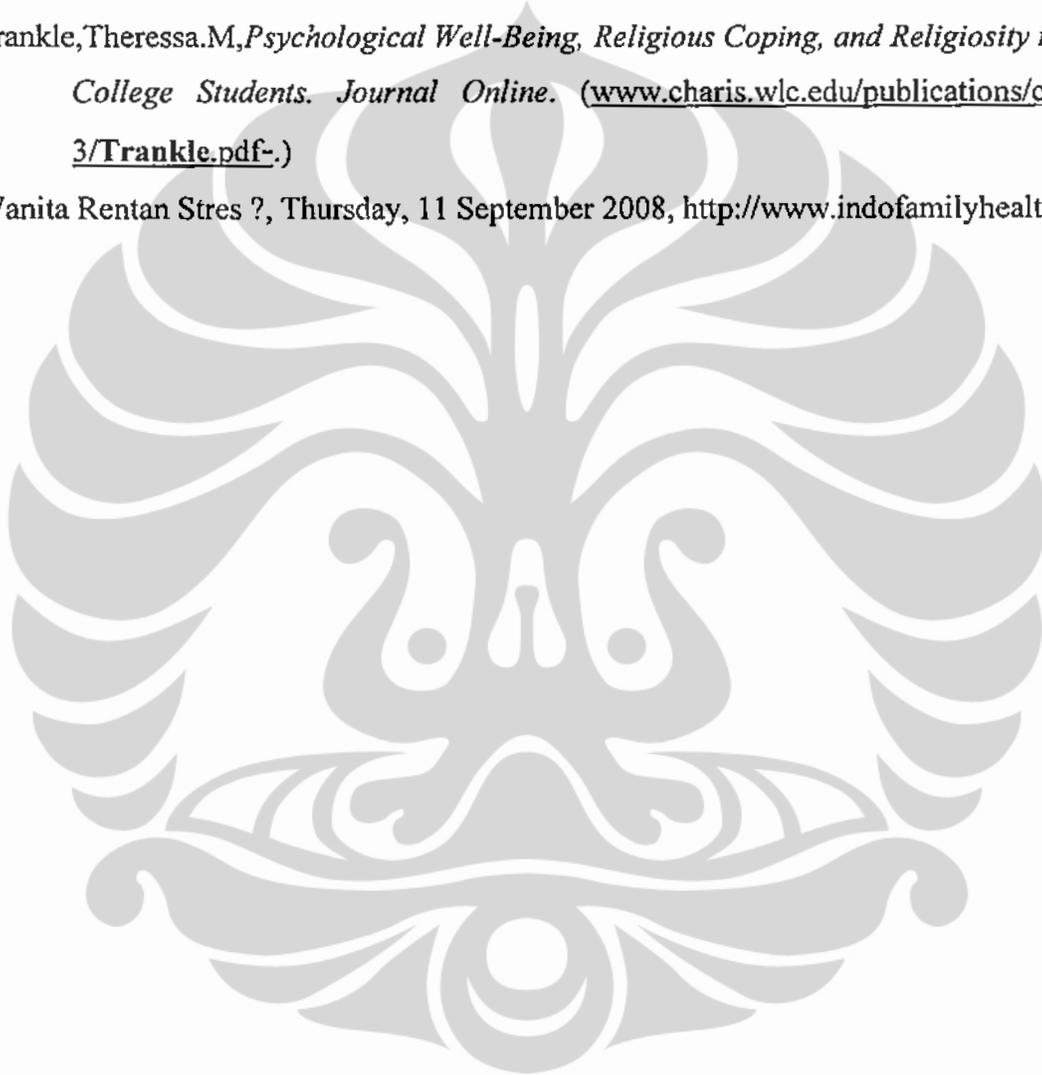
Psikologis Korban Tsunami.[www. e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com).

Taylor, Smith, Gill dan Segal (2008) dalam <http://www.helpguide.org/mental/stress-signs.htm>

Trankle, Theresa.M, *Psychological Well-Being, Religious Coping, and Religiosity in*

College Students. Journal Online. (www.charis.wlc.edu/publications/charis5-3/Trankle.pdf.)

Wanita Rentan Stres ?, Thursday, 11 September 2008, <http://www.indofamilyhealth.com>



Variable: ds12 Type: Number Format: F8.2
 Variable: ds13 Type: Number Format: F8.2
 Variable: ds14 Type: Number Format: F8.2
 Variable: ds15 Type: Number Format: F8.2
 Variable: ds16 Type: Number Format: F8.2
 Variable: ds17 Type: Number Format: F8.2
 Variable: ds18 Type: Number Format: F8.2
 Variable: skords Type: Number Format: F10.2

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	skor ds _a skor tw	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: skor str

Model Summary

Model	Change Statistics				
	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.526 ^a	78.840	2	142	.000

a. Predictors: (Constant), skor ds, skor tw

Coefficients^a

Model		Correlations		
		Zero-order	Partial	Part
1	skor tw	-.704	-.662	-.607
	skor ds	-.397	-.248	-.176

a. Dependent Variable: skor str

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	skor ds _a skor tw	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: skor str

Model Summary

Model	Change Statistics				
	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.526 ^a	78.840	2	142	.000

a. Predictors: (Constant), skor ds, skor tw

Coefficients^a

Model		Correlations		
		Zero-order	Partial	Part
1	skor tw	-.704	-.662	-.607
	skor ds	-.397	-.248	-.176

a. Dependent Variable: skor str

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	skor ds _a skor tw		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: skor str

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.725 ^a	.526	.519	12.48784

Model Summary

Model	Change Statistics				
	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.526	78.840	2	142	.000

a. Predictors: (Constant), skor ds, skor tw

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	24589.609	2	12294.804	78.840	.000 ^a
	Residual	22144.350	142	155.946		
	Total	46733.959	144			

a. Predictors: (Constant), skor ds, skor tw

b. Dependent Variable: skor str

Coefficients^a

Model		Correlations		
		Zero-order	Partial	Part
1	skor tw	-.704	-.662	-.607
	skor ds	-.397	-.248	-.176

a. Dependent Variable: skor str

Coefficient Correlations^a

Model			skor ds	skor tw
1	Correlations	skor ds	1.000	-.328
		skor tw	-.328	1.000
	Covariances	skor ds	.015	-.004
		skor tw	-.004	.010

a. Dependent Variable: skor str

PENJELASAN PENGISIAN KUISIONER

Dalam pernyataan di bawah ini, saudara diharapkan untuk menyatakan seberapa besar “kesesuaian” atau “ketidak sesuaian” dari pernyataan-pernyataan tersebut dengan kondisi yang dialami saudara dengan cara memberi tanda silang (X) pada :

- SS = apabila Sangat Setujudengan pernyataan yang diajukan.
- S = apabila Setuju dengan pernyataan yang diajukan.
- KS = apabila Kurang setuju dengan pernyataan yang diajukan.
- TS = apabila Tidak Setuju dengan pernyataan yang diajukan.
- STS = apabila Sangat Tidak Setuju dengan pernyataan yang diajukan

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian jawab semua pernyataan jangan ada yang terlewatkan. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang diharapkan adalah pilihan yang paling sesuai dengan diri saudara. Apabila saudara salah memilih, gantilah pilihan anda dengan cara melingkari jawaban saudara yang salah, dan kemudian tulislah tanda silang (X) pada pilihan saudara yang benar.

Mohon diisi butir-butir di bawah ini, sebelum pengisian kuisisioner.

Nama :

Nama Perusahaan/Instansi tempat Bekerja :

Jabatan/Profesi/Bagian/Divisi :

Jumlah anak :

Usia Anak :

Penunggu/penanggung jawab anak di rumah saat sedang bekerja :

Terima Kasih atas partisipasinya

LAMPIRAN 1

Contoh Item Tawakal dalam Kuisisioner Penelitian

No	PERNYATAAN	JAWABAN				
		SS	S	KS	TS	STS
TAWAKAL						
1	Saya kesal walaupun sudah bekerja namun pendapatan per bulan tidak dapat memenuhi kebutuhan rumah tangga.	<input type="checkbox"/>				
2	Keamanan anak di rumah tergantung pada kemampuan pengasuh atau penjaga anak di rumah.	<input type="checkbox"/>				
3	Pada saat anak sakit tidak perlu berobat, karena nasib sudah ditentukan.	<input type="checkbox"/>				

Contoh Item Dukungan Sosial dalam Kuisisioner Penelitian

No	PERNYATAAN	JAWABAN				
		SS	S	KS	TS	STS
DUKUNGAN SOSIAL						
1	Ada kesempatan bertukar pikiran dengan suami mengenai perawatan anak.	<input type="checkbox"/>				
2	Suami memahami keadaan saya ketika merasa cemas meninggalkan anak di rumah selama bekerja.	<input type="checkbox"/>				
3	Atasan mengizinkan saya pulang kantor lebih cepat jika anak sedang sakit.	<input type="checkbox"/>				
4	Saya merasa malu untuk meminta bantuan keluarga atau kerabat untuk membantu menjaga anak selama saya bekerja.	<input type="checkbox"/>				
5	Saya memiliki teman-teman tempat bertukar cerita mengenai pengalaman dalam pekerjaan dan rumah tangga.	<input type="checkbox"/>				

Contoh Item Stress Konflik Peran dalam Kuisisioner Penelitian

No	PERNYATAAN	JAWABAN				
		SS	S	KS	TS	STS
STRESS KONFLIK PERAN						
1	Perut saya mulas pada saat mengingat kondisi anak di rumah, saat saya sedang bekerja.	<input type="checkbox"/>				
2	Saya merasa pegal, otot kaku dan nyeri persendian setelah pulang kerja.	<input type="checkbox"/>				
3	Saya merasa bersalah tidak bisa merawat anak sendiri karena lebih memilih bekerja.	<input type="checkbox"/>				
4	Setelah pulang kerja saya merasa mudah tersinggung.	<input type="checkbox"/>				
5	Pekerjaan membuat hubungan saya dengan anak dan suami menjauh	<input type="checkbox"/>				
6	Saya melupakan kekecewaan dalam pekerjaan dan rumah tangga dengan makan.	<input type="checkbox"/>				
7	Saya menghabiskan perjalanan dari rumah ke kantor dengan gelisah memikirkan keadaan anak di rumah.	<input type="checkbox"/>				
8	Merasa bersalah karena terlalu lelah bekerja tidak dapat melayani suami dengan baik.	<input type="checkbox"/>				