

COPING STRESS PADA WANITA KARIER YANG BERKELUARGA

Juli Andriyani

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

ABSTRAK

Keluarga dan pekerjaan yang harus diurus oleh seorang wanita banyak menimbulkan beban psikis dan juga fisik. Sumber stress yang dialami wanita tersebut berbeda-beda, bisa berasal dari internal dan eksternal . Stress akibat tuntutan bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (lelah secara psikis), tekanan yang timbul akibat peran ganda itu sendiri (kemampuan manajemen waktu dan rumah rumah tangga merupakan kesulitan yang paling sering dihadapi oleh para ibu bekerja), pekerjaan di kantor sangat berat, suami dan anak-anak merasa “kurang dapat perhatian”. Sikap dan perilaku pada anak dan suami tidak mungkin disamakan dengan perilaku pada lingkungan kerja. Dalam mengatasi stress akibat peran ganda yang dijalannya ada berbagai macam cara yang sangat tergantung pada kepribadian, usia, intelegensi dan status social serta pekerjaannya. Coping stress dilakukan para wanita untuk mengurangi reaksi stres yang mereka alami. Coping stress merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi. Ada 2 tipe coping yang biasanya dapat menurunkan stress yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Individu yang menggunakan problem-focused coping biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu memecahkan masalah. Sedangkan emotion-focused coping lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.

Kata Kunci : Copping Stress, Wanita Karier, Keluarga

A. PENDAHULUAN

Dewasa ini semakin banyak wanita yang berkarier di luar rumah, khususnya yang bekerja di kantor, di tempat-tempat tertentu dan itu selalu menimbulkan pro dan kontra. Perempuan bekerja, istri bekerja, ini kadang-kadang menimbulkan masalah dalam keluarga.

Ada yang tidak bisa menerima, ada yang menerimanya, ada yang melakukannya dengan hati lapang, ada yang melakukannya dengan hati bersalah. Ada wanita yang bekerja tapi terus dirundung rasa bersalah karena menganggap dia seharusnya di rumah.

Ada wanita yang senang berkarier di luar rumah daripada di dalam rumah. Bagi mereka kehidupan yang aktif dan dinamis bukan saja menambah gairah hidup tapi merupakan energi untuk hidup. Dengan kata lain bagi wanita-wanita ini tanpa kegiatan di luar rumah mereka akan kehilangan semangat hidup. Seperti api pada lilin yang semakin meredup, sebaliknya bila mereka dapat mengaktualisasi diri di luar rumah, mereka menjadi diri mereka yang terbaik dan ini berarti mereka bisa menjadi ibu rumah tangga yang lebih baik pula. Jika dipaksakan diam dalam rumah, mereka tidak menjadi istri yang terbaik, menjadi diri mereka yang terbaik, menjadi ibu yang terbaik, dan hal ini akan berdampak pada keluarganya pula.

Dalam Islam membina keluarga merupakan suatu hal yang diwajibkan bagi setiap muslim yang berkeluarga karena keluarga sebagai tempat untuk menjaga diri. Guna menciptakan ketentraman dan keselamatan dari segala bentuk kejahatan yang ditimbulkan oleh orang lain, sehingga keluarga harus dijadikan tempat tinggal yang penuh dengan kebahagiaan. Allah berfirman dalam Surat Ar-Rum ayat 21 yang artinya : “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-Rum: 21)

Tengku Muhammad Hasbie ash-Shiddieqy menafsirkan ayat di atas bahwa diantara tanda-tanda kekuasaan Allah adalah menjadikan untuk manusia pasangan-pasangan (suami-istri) dari jenis manusia itu sendiri agar hati mereka condong kepadanya dan kemudian memiliki hati yang tenang karenanya. Allah menjadikan diantara manusia kasih sayang dan rahmat, supaya hidup kekeluargaan di antara kamu berjalan dalam keadaan mesra.¹

Sebagai istri dan ibu dari anak-anaknya, ibu mempunyai peranan untuk mengurus rumah tangga, sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya, pelindung dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya, disamping itu juga ibu dapat berperan sebagai pencari nafkah tambahan dalam keluarganya.²

Keluarga dan pekerjaan yang harus diurus oleh seorang wanita banyak menimbulkan beban psikis dan juga fisik. Sumber stress yang dialami wanita tersebut berbeda-beda, bisa berasal dari internal dan eksternal . *Stress* akibat tuntutan bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (lelah secara psikis), tekanan yang timbul akibat peran ganda itu sendiri (kemampuan manajemen waktu dan rumah rumah tangga merupakan kesulitan yang paling sering dihadapi oleh para ibu bekerja), pekerjaan di kantor sangat berat, suami dan anak-anak merasa “kurang dapat perhatian”. Sikap dan perilaku pada anak dan suami tidak mungkin disamakan dengan perilaku pada lingkungan kerja.

1 Tengku Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur vol.4 : Surat 24-41* (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), hlm.317.

2 Wikipedia, *Keluarga*.(online), diakses melalui situs: <http://id.wikipedia.org>, 22 Desember 2012.

Di satu sisi perempuan dituntut untuk bertanggung jawab dalam mengurus dan membina keluarga secara baik, namun di sisi lain, sebagai seorang pegawai yang baik mereka dituntut pula untuk bekerja sesuai dengan standar kinerja dengan menunjukkan performen kerja yang baik. Wanita untuk peran tersebut terbagi dengan perannya sebagai ibu rumah tangga sehingga terkadang dapat mengganggu kegiatan dan konsentrasi di dalam pekerjaannya, sebagai contoh sulit menuntut lembur ataupun menugaskan wanita karir yang telah menikah dan punya anak untuk pergi keluar kota. Masalah ini merupakan salah satu contoh kecil bahwa urusan keluarga dapat berpengaruh terhadap kegiatan-kegiatan pegawai dalam bekerja.

Kondisi seperti di atas akan menimbulkan dampak yang sangat berarti bagi usaha pencapaian tujuan universitas, salah satunya adalah rendahnya disiplin pegawai secara keseluruhan akan mempengaruhi produktifitas pegawai. Akan tetapi tidak hanya itu saja yang ditimbulkan, dapat pula berakibat langsung pada diri pegawai, karena mereka dalam keadaan suasana serba salah sehingga mengalami tekanan jiwa (stress).

Dalam menyelesaikan tugas-tugas dalam pekerjaannya terdapat gangguan atau masalah-masalah yang berhubungan dengan faktor psikologis dalam diri wanita tersebut, misalnya wanita itu merasa bersalah telah meninggalkan keluarganya untuk bekerja, tertekan karena terbatasnya waktu dan beban pekerjaan terlalu banyak serta situasi kerja yang kurang menyenangkan. Keadaan ini akan mengganggu pikiran dan mental wanita karir ketika bekerja sehingga mengganggu konsentrasi bekerja. Dengan intensitas peran ganda yang tinggi, seorang ibu yang bekerja akan mengalami penurunan pada kinerjanya karena ibu bekerja akan peningkatan stress, peningkatan keluhan fisik dan tingkat energi yang rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan, masih banyak dijumpai wanita karir yang terlambat masuk kantor, meninggalkan kantor pada saat jam kerja untuk menjemput anak atau mengurus keluarga, bahkan terdapat beberapa wanita karir turut membawa serta anaknya ke kantor. Hal-hal tersebut tentunya akan mengganggu konsentrasi bekerja, menurunkan disiplin sehingga pada akhirnya kinerja yang dihasilkan tidak optimal.

Seorang wanita karir yang sudah berkeluarga akan mengalami beberapa *stressor* yang dapat menyebabkan *stress* pada wanita bekerja sehingga pada akhirnya mereka akan melakukan *coping stress* sebagai upaya untuk mengatasi *stress* akibat peran ganda yang harus dijalani.

Dalam mengatasi *stress* akibat peran ganda yang dijalannya ada berbagai macam cara yang sangat tergantung pada kepribadian, usia, intelegensi dan status social serta pekerjaannya. *Coping stress* dilakukan para wanita untuk mengurangi reaksi stres yang mereka alami. *Coping stress* merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi³ Ada 2 tipe coping yang biasanya dapat menurunkan stress yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Individu yang menggunakan *problem-*

³ Dadang Hawari, Al Qur'an ; Ilmu Kedokteran Jiwa & Kesehatan Jiwa, (Jakarta : PT.Dana Bakti Prima Yasa 2007) hlm 20

focused coping biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu memecahkan masalah. Sedangkan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.⁴

B. Coping Stress dan Wanita Karier

1. Coping Stress

Perilaku coping (*coping behavior*) ialah sembarang tingkah laku atau tindakan penanggulangan, di mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan untuk menyelesaikan sesuatu (tugas dan masalah-masalah)⁵

Nevid dkk dalam bukunya menyatakan bahwa *coping stress* adalah menghadapi masalah dan kemampuan mengatasi stress.⁶ Dadang Hawari seorang pakar kedokteran jiwa dalam bukunya menyatakan bahwa coping stress merupakan pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi.⁷ Jadi *coping* merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi dan menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir *kejadian* atau keadaan yang penuh tekanan tersebut.

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa ada dua jenis *coping* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya melalui strategi kognitif langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk pemecahan masalah. Ada 5 strategi dalam *problem-focused coping* yaitu *coping active, planning, seeking social support for instrumental reasons, suppression of competing activities* dan *restraint coping*. Individu yang menggunakan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negative yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan dan berupaya untuk mencari dukungan social. Adapun strateginya ada 5 yaitu, *seeking social support for emotional reasons, positive reinterpretation and growth, denial, turning to religion dan acceptance*.⁸

Menurut Mu'tadin cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu, yang meliputi kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial dan materi.⁹

4 Fitri,F dan Julianty, W, Psikologi Abnormal Klinis Dewasa, (Jakarta : UI Press, 2005) hlm 14

5 James P, Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 1999) hlm 112

6 Nevid JS, Rathus A.S& Greene , B, Psikologi Abnormal. (Jakarta : Erlangga,2005), hlm 30

7 Dadang hawari, Al Qur'an : Ilmu Kedokteran Jiwa.....hlm 35

8 Fitri,F dan Julianty, W, Psikologi Abnormal Klinis Dewasa.... *Ibid.*hlm 14

9 Mu'tadin, Faktor yang mempengaruhi strategi coping E- *Jurnal Psikologi dari situs [4 Jurnal Al-Bayan / VOL. 21, NO. 30, JULI - DESEMBER 2014](http://e psikolo-</i></p></div><div data-bbox=)*

a. Kesehatan Fisik.

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengarahkan individu kepada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe : *problem-solving focused coping*

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan social

Keterampilan ini meliputi keterampilan berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan social

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Dari berbagai pernyataan di atas ada beberapa hal yang bisa dilakukan individu untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai lingkup kehidupan sehari-hari, kebanyakan individu menggunakan variasi dari kedua jenis coping yang telah disebutkan di atas (*problem-focused coping dan emotion-focused coping*), terkait dengan pembagian yang tergolong pada dua jenis tersebut. Adapun faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat stress dari suatu kondisi masalah yang dialaminya.

2. Wanita Karir

Karir menurut al-Qur'an merupakan aktivitas yang dilakukan oleh manusia untuk

gi.com diakses pada 25 Januari 2006.

memenuhi kebutuhan hidupnya dengan cara bekerja, berusaha dan berikhtiar dengan sungguh-sungguh yang diikuti dengan mengingat (*dhikir*) kepada Allah swt., baik melalui doa maupun tingkah laku serta semata-mata hanya karena Allah swt., dengan keyakinan karir yang ia lakukan akan dipertanggungjawabkan kepada manusia dan Allah swt.¹⁰

Menurut Anaroga wanita karir adalah wanita yang memperoleh atau mengalami perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan dan jabatan.¹¹ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dikatakan bahwa yang disebut wanita karir adalah wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi (usaha dan perkantoran)¹²

Karir berasal dari kata *karier* (belanda) yang berarti *pertama*, perkembangan dan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan dan jabatan, *kedua* pekerjaan yang memberikan harapan untuk maju¹³

Perempuan karir adalah perempuan yang menekuni sesuatu atau beberapa pekerjaan yang dilandasi oleh keahlian tertentu yang dimilikinya untuk mencapai suatu kemajuan dalam hidup, pekerjaan, atau jabatan. Perempuan yang mandiri, yang bekerja untuk menghidupi dirinya sendiri baik dalam ruang publik maupun ruang domestik.

Terjunnya seorang wanita ke dalam karir dapat menimbulkan dampak positif dan negative baik dalam kehidupan pribadi, kehidupan keluarga maupun kehidupan dengan masyarakat.

Adapun dampak positif adalah : membantu meringankan beban keluarga, membantu dan mensejahterakan masyarakat melalui pola pemikirannya, mendidik anak lebih bijaksana, demokratis dan tidak otoriter serta membuat jiwanya lebih sehat.¹⁴

Sedangkan dampak negative dari berkarir adalah terhadap anak, suami, sudah berkurangnya lowongan pekerjaan bagi laki-laki, terhadap rumah tangga yang menjadi berantakan dan rasa sinis dari masyarakat¹⁵

3. Konsep Wanita Karir dan Keluarga

Keluarga adalah komunitas terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari manusia yang tumbuh dan berkembang sejak dimulainya kehidupan, sesuai dengan tabiat dan naluri manusia, yaitu memandang sesuatu dengan matanya, menyikapi sesuatu dengan jalan hukum, kecenderungan memilih arah yang baik, serta mengupayakannya dengan segala yang dimilikinya. Kemudian menganggap bagus sesuatu yang dilihatnya benar, atau membenarkan sesuatu yang dilihatnya buruk. Setiap orang di dunia ini pastinya memiliki tujuan dan keinginan untuk masa depan mereka. Menurut Maslow ada lima kebutuhan utama manusia, yaitu kebutuhan dasar, kebutuhan rasa aman, kebutuhan untuk dicintai dan

10 Wakhidin, *Manifestasi Bimbingan Karir Dalam Al-Qur'an (Pendekatan Tafsir Maudhu'i)*, (STAIN: Salatiga), E-Jurnal dari situs <http://ebookbrowse.com/bi/bimbingan-karir> diakses pada 21 Juli 2013, hlm.8.

11 Anaroga, Psikologi Kerja, (Jakarta : Rineka Cipta, 2009) hlm 30

12 Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta : Balai Pustaka, 1996), hlm....

13 SC.Utami Munandar, Wanita Karir tantangan dan peluang "Wanita dalam Masyarakat Indonesia Akses, Pemberdayaan dan kesempatan, (Yogyakarta :Sunan Kalijaga Press. 2001) hlm 301

14 Huzaemah T. Yango, Fiqh Perempuan Kontemporer, (Yogyakarta : Al Mawardi Prima, 2001) hlm

disayangi, kebutuhan untuk dihargai, dan kebutuhan untuk aktualisasi diri.¹⁶

Kebutuhan untuk membentuk keluarga harmonis adalah termasuk kebutuhan untuk dicintai dan disayangi (*belongingness and love needs*). Tujuan dari pernikahan adalah kebahagiaan. Setiap manusia di dunia ini menginginkan pernikahan yang abadi dan sempurna. Sebab, keluarga adalah lingkup kelompok terkecil dan terdekat dari manusia. Awal hidup manusia pun terbentuk dari keluarga. Oleh karena itu ahli-ahli ilmu kemasyarakatan berpendapat bahwa rumah adalah tempat pertama mencetak dan membentuk pribadi umat, baik laki-laki atau perempuan. Bila tempat atau sumber ini baik, jernih, bersih dan bebas dari segala kotoran maka akan selamatlah pembentukan umat ini dari segala kotoran yang merusakkan. Dan bertambah banyak kualitas individu pilihan saleh dan baik, yang dibutuhkan mayoritas masyarakat untuk menumbuhkan kekuatan kelompok dengan bahu-membahu sebagai tiang keutamaan, pendukung sistem sekaligus sebagai sumber keutamaan tersebut.¹⁷ Dapat terlihat bahwa keharmonisan keluarga akan tercapai apabila kebutuhan dasar manusia yang meliputi kebutuhan fisik dan psikologis dapat terpenuhi.

Mencapai sebuah keharmonisan keluarga sangat bergantung dari peran orang-orang yang berada di dalamnya. Jika dikatakan keluarga yang ideal adalah keluarga yang harmonis maka tentunya pasangan orang tua yang ideal lah yang akan membentuknya. Dalam kehidupan sosial budaya terdapat asumsi-asumsi akan bentuk orang tua ideal. Namun tampaknya hampir semua manusia memiliki persepsi yang sama. Sebenarnya ciri-ciri pokok orang tua yang di anggap ideal, hingga kini, dan untuk masa mendatang tidak akan berubah. Yang terjadi hanyalah perubahan-perubahan pada tekanannya, yang lazimnya disebut pergeseran dalam percakapan sehari-hari. Menurut Soerjono Soekanto ciri-ciri pokok orang tua ideal, pada dasarnya berkisar pada aspek- aspek logis, etis dan estetis yang dapat dinamakan kebenaran atau ketetapan, keserasian dan keindahan. Ketiga aspek itu sebenarnya merupakan hal-hal yang seharusnya serasi dalam kehidupan sehari-hari, yang terwujud (atau terbukti) dalam tingkah laku sehari-hari manusia.¹⁸

Namun terlepas dari orang tua yang ideal, kebutuhan psikologis dalam keluarga dapat tercapai dengan adanya peran konkrit orang tua. Diantaranya peran ayah dan ibu. Di Indonesia, seorang ayah dianggap sebagai kepala keluarga yang diharapkan mempunyai sifat-sifat kepemimpinan yang mantap. Sesuai dengan ajaran-ajaran tradisional, maka seorang pemimpin harus dapat memberikan teladan yang baik, memberikan semangat sehingga pengikut itu kreatif dan membimbing. Sebagai seorang pemimpin di dalam rumah tangga, maka seseorang ayah harus mengerti serta memahami kepentingan-kepentingan dari keluarga yang dipimpinya. Sedangkan peranan ibu tampak nyata sekali, sehingga dapat dikatakan bahwa pada awal proses sosialisasi, seorang ibu mempunyai peran yang besar. Ibu harus mengambil keputusan-keputusan yang cepat (dan tepat) yang diperlukan pada periode itu. Bahkan sebagai ayah dia berfungsi untuk mengambil keputusan penting, sedangkan istrinya

¹⁶ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), hlm.274-279.

¹⁷ Abdul Hamid Kisyik, *Bimbingan Islam Mencapai keluarga sakinah*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), hlm.214.

¹⁸ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Keluarga*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm.6.

berurusan dengan keputusan kurang penting. Namun ada suatu kecenderungan bahwa peran ibu mulai berubah, terutama di kota-kota besar di Indonesia. Perubahan tersebut antara lain: (a). Kesempatan untuk bekerja semakin banyak bagi para perempuan, (b). Adanya lembaga pendidikan lanjutan yang terbuka bagi para wanita, (c). Dibentuknya organisasi wanita yang ada kaitannya dari tempat bekerja suami.¹⁹ Namun jika dilihat dari pergeseran peran orang tua terutama ibu, hal tersebut tampaknya memberikan efek dalam pencapaian keluarga yang harmonis. Akan tetapi hal tersebut dalam diminisialisir dengan membangun hubungan yang antar anggota keluarga. Upaya mewujudkan harmonisasi hubungan antar anggota keluarga dapat dicapai apabila antar anggota keluarga tumbuh.

Jika dilihat dari konsep sosial budaya, terjadi perbedaan diantara setiap masyarakat di daerah tertentu terutama Indonesia dalam usahanya untuk mencapai keharmonisan keluarga. Di Aceh keharmonisan keluarga dapat dibentuk apabila seorang suami yang berperan sebagai pemimpin dan pencari nafkah terpenuhi secara maksimal dan istri berperan sebagai pengatur rumah tangga mengurus anak. Akan tetapi, di Bali justru keadaan tersebut berbalik ketika istri berperan sebagai pencari nafkah tidak mempengaruhi keharmonisan keluarga mereka.

Begitu halnya dengan pandangan setiap masyarakat tertentu mengenai keharmonisan sebuah keluarga tidak dapat diukur pada satu patokan. Terlebih ketika dunia semakin berkembang, teknologi, kehidupan ekonomi yang semakin melaju kencang akan menyebabkan perubahan sosial terhadap pandangan mengenai tingkat keharmonisan keluarga yang dimiliki. Bisa saja, dahulu masyarakat berpendapat bahwa keluarga harmonisan sebatas keluarga yang utuh, kehidupan berumah tangga yang aman dan tentram bebas dari keributan walaupun terkadang dalam keadaan ekonomi yang lemah. Akan tetapi jika dilihat pada era globalisasi sekarang ini, hal tersebut tidak bisa dijadikan sebuah patokan keharmonisan keluarga. belum ada sebuah pembahasan khusus mengenai tingkat keharmonisan keluarga dalam masyarakat. Karena keharmonisan tersebut adalah sebuah hal yang sangat relatif tergantung pada setiap individu dalam membina sebuah keluarga.

Dasar pembentukan kepribadian seseorang merupakan perpaduan antara warisan sifat-sifat, bakat-bakat orang tua dan lingkungan dimana ia berada dan berkembang. Lingkungan pertama yang mula-mula memberikan pengaruh yang mendalam adalah lingkungan keluarganya sendiri. Keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anak hanya dapat merupakan suatu kesatuan dengan dasar yang kuat bila antara mereka terdapat hubungan yang baik, serasi, perhatian, sikap menerima dan penuh kasih sayang.

PENUTUP

Seorang wanita karir yang sudah berkeluarga akan mengalami beberapa *stressor* yang dapat menyebabkan *stress* pada wanita bekerja sehingga pada akhirnya mereka akan melakukan *coping stress* sebagai upaya untuk mengatasi *stress* akibat peran ganda yang harus dijalani.

Coping stress merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman

¹⁹ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Keluarga....*, hml.115-117.

stress atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi. Ada 2 tipe coping yang biasanya dapat menurunkan stress yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu memecahkan masalah. Ada 5 strategi dalam *problem-focused coping* yaitu *coping active*, *planning*, *seeking social support for instrumental reasons*, *suppression of competing activities* dan *restraint coping*. Sedangkan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan. Ada ada 5 strateginya yaitu, *seeking social support for emotional reasons*, *positive reinterpretation and growth*, *denial*, *turning to religion* dan *acceptance*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Edisi Pertama, Jakarta:RajaGrafindo Persada, 2001
- Abdul Rahman Shaleh dan Muhib Abdul Wahab, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Edisi Pertama, Jakarta: Kencana, 2004.
- Abuddin Nata, *Metodologi Study Islam*, Jakarta: Rajawali Pers, 2001
- Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, Jakarta : PT Grasindo, 2003
- Ahmad Hatta, *Tafsir Qur'an Perkata*, Jakarta, Pustaka Maghfirah, 2009.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said, *Konseling Terapi*, Jakarta : Gema Insani Press, 2005.

