

STRES DAN STRATEGI COPING PADA WANITA YANG MENGALAMI KONFLIK PERAN GANDA

Ummi Kaltsum, Dra. Retnaningsih. MSi

Skripsi, Fakultas Psikologi, 2006

Universitas Gunadarma

<http://www.gunadarma.ac.id>

kata kunci : stres, konflik peran ganda, da

Abstraksi :

Dewasa ini wanita sudah dianggap sama oleh laki-laki dalam berbagai macam kegiatan. Sebagai akibat dari ideologi yang disebarluaskan oleh para feminis atau gerakan yang mengejar penghargaan yang sama terhadap wanita dan pria, maka wanita tidak lagi puas dengan peranan wanita yang terbatas pada penyelenggaraan tugas-tugas rumah tangga saja (Ihromi,1990). Dengan demikian, seorang wanita bekerja berarti mempunyai dua peran yang harus dijalani dalam kehidupan sehari-harinya. Dua peran atau lebih yang dimiliki oleh seseorang disebut dengan peran ganda (multiple roles), yang masing-masing peran tersebut mempunyai tuntutan yang berbeda-beda (Katz & Rosenzweigh dalam Anindyajati, 2001), Hal ini mengakibatkan konflik dan stres pada diri subjek. Konflik adalah suatu keadaan dimana ada daya-daya yang saling bertentangan arah, tetapi dalam kadar kekuatan yang kira-kira sama (Sarwono, 1999). Menurut Goode (dalam Anindyajati 2001) konflik peran ganda adalah kesulitan yang dirasakan dalam menampilkan kewajiban atau tuntutan peran. Menurut Atwater (1983) stres diartikan sebagai tuntutan atau permintaan yang membutuhkan respon penyesuaian diri individu atau tuntutan penyesuaian tersebut merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak terelakkan, sehingga dalam situasi apapun pada dasarnya manusia berhadapan dengan tuntutan penyesuaian tersebut. Dalam mengatasi stresnya subjek melakukan beberapa jenis strategi coping, adapun strategi coping yang subjek lakukan meliputi coping terpusat masalah (problem focused coping) dan coping terpusat emosi (emotion focused coping). Hal yang dilakukan subjek untuk mengatasi stres yang terpusat masalah yaitu Jalan-jalan ke mal, makan diluar rumah, silaturahmi ke saudara, pergi ke salon, dan berusaha mencari pembantu. Disamping mengatasi stres yang terpusat masalah subjek juga mengatasi stresnya terpusat emosi yang subjek lakukan yaitu mendekati diri pada Allah SWT dan berusaha untuk sabar.