

KOPING STRES DALAM MENJALANI PERAN GANDA PADA WANITA HINDU DI DENPASAR

Nyoman Dita Wira Diputra dan Made Diah Lestari

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

dita.wira@gmail.com

Abstrak

Di Bali, wanita Hindu tidak hanya dituntut untuk melakukan peran sebagai ibu rumah tangga dan wanita karir, wanita Hindu juga memiliki kewajiban di hadapan banjar dan Agama yakni memegang peranan penting dalam mempersiapkan sarana upacara dalam keagamaan, kegiatan tersebut dilakukan hampir setiap hari yaitu membuat banten, metanding, atau majaan (Lanus, 2010). Wanita Hindu yang memiliki peran ganda berpotensi untuk mengalami stres karena dituntut untuk melakukan peran sebagai ibu rumah tangga, bekerja sebagai pegawai kantor, dan juga memiliki kewajiban suci keagamaan, serta sosial di banjar. Koping stres diperlukan untuk berhadapan dengan kondisi stres. Penelitian ini ingin melihat sumber, tipe, gejala, dan koping stres yang dialami oleh wanita Hindu di Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologi. Responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak lima orang wanita Hindu dengan usia 25-35 tahun, telah menikah dan memiliki anak maksimal usia sekolah dasar, memiliki tugas sebagai ibu rumah tangga, sebagai wanita karir, memiliki kegiatan di banjar dan memiliki kewajiban suci di rumah dan pura. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres wanita Hindu berasal dari keluarga dan lingkungan. Stres yang berasal dari keluarga, muncul tipe berupa tekanan dan frustrasi, gejalanya berupa gejala psikologis, dan koping yang ditampilkan lebih bersifat emotional focused coping. Stres yang bersumber dari lingkungan di luar keluarga, biasanya berupa konflik dan frustrasi, gejala dapat berupa biologis dan psikologis, sedangkan koping yang ditampilkan dapat berupa emotional maupun problem focused coping.

Kata Kunci: Wanita Hindu, Peran Ganda, Stres dan Koping Stres

Abstract

In Bali, Hindu women are not only demanded to perform the roles of housewives and career women, but they also have responsibility towards their banjar and their religion. They play important roles in preparing for religious ceremonies that are done almost every day, which include preparing banten, metanding, atau majaan (Lanus, 2010). Hindu women that have a dual roles in the family have the potential to experience stress because they are demanded to perform their roles as, office employee, and have religious and social duties in the banjar, as well as their basic role as a housewife. Stress coping is needed to deal with stressful conditions. This study aims to see the stressors, types, symptoms, and stress coping experienced by Hindu women in Denpasar. This study used a qualitative method with a phenomenology design. The subjects used in this study were five Hindu women 25-35 years old, have been married with maximum primary school age children, have duties as a housewife and as a career woman, have activities in the banjar and pura. The result of this study showed that the stressors came from their families and environment. Generally, the types of stress that came from families were pressure and frustration with psychological symptoms and were emotional focused coping. Stress that came from the environment usually in the form of conflict and frustration. The symptoms could be psychological and biological, and the coping used may include emotional and problem focused coping.

Key Words: Hindu Women, Dual Roles, Stress and Stress Coping

LATAR BELAKANG

Di Bali, wanita Hindu yang memiliki peran ganda tidak hanya dituntut untuk melakukan tugas sebagai ibu rumah tangga dan bekerja mencari nafkah, wanita Hindu juga memiliki kewajiban di hadapan banjar, yaitu tempat berkumpulnya masyarakat yang menempati suatu desa di Bali dan kewajiban agama, yakni memegang peranan penting dalam mempersiapkan sarana upacara dalam keagamaan, hal tersebut dilakukan hampir setiap hari yaitu membuat banten (sesajen), metanding (mempersembahkan sesajen yang ditujukan kepada Tuhan), atau majejaitan (membuat sesajen). Kegiatan tersebut adalah kegiatan untuk menyanding-nyandingkan atau menata berbagai bahan sesaji sehingga menjadi sebuah keutuhan sarana upacara dalam keagamaan (Lanus,2010).

Selain dalam kegiatan sehari-hari di rumah, wanita Hindu juga memiliki kewajiban turut serta dalam kegiatan banjar dan pura (tempat suci agama Hindu), yakni kerja bakti untuk berbagai keperluan seperti ngayah, urusan ritual keagamaan maupun masalah sosial kemasyarakatan. Ngayah adalah artikulasi dari dharma dalam masyarakat Bali. Pada prakteknya, ngayah ditujukan untuk berbagi, tolong menolong, bersolidaritas dan bersosialisasi antar masyarakat (Setiawan, 2012).

Tidak hanya wanita Hindu yang tinggal di Bali, tanggung jawab keagamaan juga dijalankan oleh wanita Hindu yang tinggal di luar daerah Bali. Dijelaskan dalam surat kabar *Harian Bali Post* pada tanggal 13 November 2013, *Krama Bali Nuraga* menggelar upacara caru pamarisuda (upacara untuk membersihkan tempat suci) di Pura Dalem Desa Bali Nuraga, Way Panji, Lampung Selatan. Upacara ini sebagai bagian persembahan kepada Ida Hyang Widhi agar menurunkan anugerahnya demi kerahayuan, kesejahteraan dan kedamaian di komunitas Bali Nuraga. Dalam persiapan upacara di Pura Dalem Bali Nuraga. Masyarakat, terutama kaum ibu melakukan ngayah ke pura membuat sesajen upacara keagamaan yang semua dilakukan oleh ibu-ibu dalam lingkungan Bali Nuraga.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan I Wayan Subidra selaku ketua Banjar Buaji Anyar desa adat Kesiman pada tanggal 11 April 2014, I Wayan Subidra mengatakan bahwa Banjar Buaji Anyar melakukan upacara persembahyangan setiap 210 hari tepat dalam kalender Bali. Setiap warga khususnya wanita diwajibkan untuk ngayah yang bertujuan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan bergotong royong ke banjar yang diadakan seminggu sebelum persembahyangan dimulai. Peran wanita disini bergotong royong membuat sesajen upacara maupun membersihkan banjar dengan membuatkan jadwal di setiap harinya.

Dari dua contoh diatas maka dapat disimpulkan peranan wanita Hindu sangat kompleks terutama pada wanita Hindu yang telah menikah, memiliki anak, menjalankan

peranan publik di banjar atau pura, sekaligus bekerja mencari nafkah. Peranan ini melahirkan ekspektasi peran. Menurut Robbins (2007) ekspektasi peran didefinisikan sebagai apa yang diyakini orang lain mengenai bagaimana individu harus bertindak dalam suatu situasi dan bagaimana individu berperilaku sebagian besar ditentukan oleh peran yang didefinisikan dalam konteks saat kita bertindak.

Noviasih (2012) menyatakan bahwa wanita Hindu yang menjalankan peran sebagai wanita yang bekerja mencari nafkah, dituntut juga mampu menjalankan peran sebagai istri yang mendampingi suami, mampu berperan dalam pelaksanaan agama utamanya penyelenggaraan upacara-upacara keagamaan, aktif dalam mendidik dan mengasuh anak serta memenuhi tuntutan sebagai pekerja. Dalam menjalankan peran tersebut tidak jarang hadir konflik peran. Konflik peran adalah sebuah konflik yang timbul akibat tekanan-tekanan yang berasal dari pekerjaan dan keluarga (Greenhouse & Beutell dalam Wirakristama, 2011). Konflik peran tidak jarang menghadirkan tekanan. Tekanan adalah salah satu penyebab stres. Menurut Sarafino (1997) wanita yang memiliki peran ganda rentan terhadap stres yang terlihat pada reaksi biologis dan pada reaksi psikologis dengan gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku.

Hastosa (2014) meneliti tentang bagaimana kaum wanita yang memiliki peran ganda dalam mempersiapkan Hari Raya Galungan (hari raya umat Hindu yang memperingati tentang kemenangan kebaikan melawan keburukan). Wanita yang bekerja di ranah publik dan domestik harus memiliki waktu dan tenaga yang lebih dalam mempersiapkannya. Wanita Hindu dalam mempersiapkan upacara di hari raya Galungan nampak cenderung marah-marah terutama pada anak-anak dan suami jika tidak membantu proses persiapan, berbicara dengan nada tinggi, lelah dan timbul perasaan tidak nyaman mempersiapkan Hari Raya Galungan. Kaum wanita mengalami kelelahan dan pusing karena harus pergi ke pasar dan mendapati harga barang-barang yang melonjak naik. Dalam mempersiapkan hari raya Galungan, wanita Hindu cenderung merasa tertekan, kesal dan jengkel yang disebabkan oleh kekhawatiran untuk tidak mampu menyelesaikan persiapan perayaan tepat waktu. Perasaan kesal dan jengkel yang dialami wanita Hindu dalam mempersiapkan hari raya Galungan adalah gejala-gejala dari individu yang mengalami stres.

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa wanita Hindu yang memiliki peran ganda berpotensi untuk mengalami stres karena dituntut untuk melakukan pekerjaan rumah tangga, bekerja mencari nafkah, melaksanakan kegiatan di banjar, juga memiliki kewajiban suci keagamaan di rumah dan pura. Stres merupakan keadaan yang mengganggu atau dirasakan mengancam kesejahteraan seseorang sehingga membutuhkan kemampuan koping (Waiten, 2004). Koping stres adalah suatu proses yang

dilakukan seseorang untuk mengelola perasaan yang tidak sesuai antara tuntutan-tuntutan dan kemampuan yang ada dalam situasi tertekan, sehingga dapat mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi (Risantoro, 2007). Berdasarkan hal ini maka penelitian ini ingin mengetahui bagaimana gambaran koping stres dalam menjalani peran ganda pada wanita Hindu.

METODE

Tipe penelitian

Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode kualitatif. Kualitatif merupakan metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh sejumlah individu atau sekelompok orang yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Penelitian ini menghasilkan prosedur analisis yang tidak menggunakan prosedur-prosedur analisis statistik atau cara kuantifikasi lainnya (Creswell, 2012). Desain penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologis. Menurut Husserl (dalam Moleong, 2004) secara khusus istilah ini mengacu pada penelitian yang terkait dengan kesadaran dari perspektif pertama seseorang. Peneliti dalam pendekatan fenomenologis berusaha memahami arti peristiwa dan kaitannya terhadap orang-orang yang berada dalam situasi tertentu. Pemahaman itu akan bergerak dari dinamika pengalaman sampai pada makna pengalaman sehingga akan menggambarkan makna pengalaman responden akan fenomena yang sedang diteliti.

Unit Analisis

Dalam penelitian ini, unit analisis yang digunakan adalah pada level individual yang tergabung dalam kelompok kategori karena fokus pada penelitian ini yaitu ingin mengetahui bagaimana gambaran koping stres dalam menjalani peran ganda khususnya wanita Hindu di Denpasar. Sesuai dengan desain penelitian yang menggunakan fenomenologi, penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan pemahaman manusia mengenai suatu fenomena dari orang-orang yang memiliki status khusus, yaitu wanita Hindu di Denpasar. Untuk mendapatkan pemahaman yang unik dan khas mengenai gambaran dari koping stres dalam menjalani peran ganda pada wanita Hindu di Denpasar.

Unit analisis dalam penelitian ini akan diperoleh melalui observasi dan in-depth interview yang menggunakan panduan pertanyaan terkait dengan aspek-aspek dari karakteristik individu yang mengalami stres dan telah melakukan koping stres.

Responden Penelitian

Responden yang terlihat dalam penelitian ini adalah wanita Hindu yang tinggal di Denpasar dan memiliki peran ganda, wanita Hindu yang memiliki peran ganda menjadi

responden dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman mengenai koping stres berdasarkan sudut pandang individu yang mengalami kondisi peran ganda. Adapun beberapa kriteria dari responden penelitian ini:

1. Lima orang wanita Hindu dengan rentang usia 26-35 tahun.
2. Wanita yang telah menikah dan memiliki anak maksimal usia sekolah dasar.
3. Memiliki tugas sebagai ibu rumah tangga.
4. Bekerja mencari nafkah.
5. Memiliki kewajiban suci keagamaan di rumah dan Pura
6. Memiliki kegiatan di Banjar.

Faktor usia responden dipilih karena rentang usia tersebut dominan memiliki anak dengan usia maksimal sekolah dasar, sehingga harus memberikan perhatian dan pendidikan yang lebih, selain harus bekerja mencari nafkah, mengerjakan tugas sebagai ibu rumah tangga, memiliki kewajiban suci keagamaan di rumah dan pura serta memiliki kegiatan di banjar, sehingga wanita Hindu dalam penelitian ini memiliki tugas dan peran yang kompleks.

Teknik Penggalan Data

Untuk mendapatkan data yang reliabel, beberapa teknik penggalan data akan digunakan. Penelitian ini mengandalkan observasi dan wawancara dalam proses penggalan data selama di lapangan, oleh karena itu dalam penelitian ini menggunakan catatan lapangan (field note) sebagai alat perantara dengan catatan yang sebenarnya. Proses pembuatan catatan lapangan akan dilakukan setiap kali selesai melakukan wawancara dan observasi.

Teknik pertama adalah wawancara, dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara semi terstruktur yang termasuk ke dalam kategori in-depth interview yaitu pertanyaan dari wawancara ini tidak akan terlalu terstruktur dan peneliti akan bertanya lebih lanjut lagi jika jawaban dari pertanyaan kepada sumber dianggap belum cukup representatif. Metode wawancara ini dipilih oleh peneliti untuk mendapatkan jawaban yang lebih mendalam dari sumber data sehingga semakin memperkaya data.

Teknik selanjutnya adalah observasi, Tipe observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipasi moderat. Dalam observasi ini, terdapat keseimbangan antara peneliti menjadi orang dalam dengan orang luar. Peneliti mengumpulkan data dengan mengikuti beberapa kegiatan responden, namun tidak semuanya (Ghony & Almanshur, 2012). Pada penelitian ini teknik pencatatan yang digunakan adalah anecdotal record, yaitu sebuah pencatatan yang tidak memerlukan kerangka waktu, pengkodean dan pengkategorian tertentu serta mencakup apapun yang relevan (Sattler, 2002). Tipe pencatatan ini digunakan untuk dapat mencatat semua perilaku responden

yang muncul dalam situasi tertentu dan tidak terbatas pada perilaku baru namun juga melihat perilaku unik yang muncul secara natural.

Teknik Pengorganisasian Data dan Analisis Data

Setelah data temuan terkumpul, data temuan kemudian dipindahkan ke komputer dengan bentuk folder penyimpanan. Data temuan berupa rekaman suara akan ditransfer ke dalam bentuk teks dalam format dokumen dengan mengetik setiap suara yang terdengar. Hasil temuan data disimpan dengan membedakan antara data wawancara dan observasi. Data hasil temuan disimpan dalam bentuk hardcopy yang bertujuan untuk mencegah kerusakan yang kemungkinan terjadi dan data disimpan dalam bentuk softcopy bertujuan untuk mempermudah apabila terdapat data yang perlu ditambah.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data dari Miles dan Huberman (dalam Ghony & Almanshur, 2012). Proses analisis data meliputi tiga tahap yaitu:

1. Proses Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses dalam melakukan pemilihan, pemusatan perhatian dan penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data yang diperoleh peneliti dari catatan tertulis di lokasi penelitian. Dengan demikian, data yang telah di reduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data dan mencarinya bila diperlukan (Sugiyono, 2013). Reduksi data ini bahkan berjalan hingga penelitian berakhir dan laporan akhir penelitian lengkap tersusun.

2. Data Display (Proses Penyajian Data)

Proses penyajian data merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan melihat penyajian data, peneliti akan memahami yang sedang terjadi dan yang harus dilakukan berdasarkan atas pemahaman yang didapat dari penyajian tersebut. Adapun beberapa jenis penyajian data yang dapat digunakan adalah dengan teks yang bersifat naratif, grafik, matriks, network, dan chart.

3. Conclusion Drawing (Proses Penyajian Data)

Proses ini dimulai dengan mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur sebab akibat, dan proposisi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat dan mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal di dukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsistensi saat kembali ke lapangan

mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (Sugiyono, 2013).

Teknik Pemantapan Kredibilitas

Dalam penelitian ini, teknik pemantapan kredibilitas penelitian menggunakan teknik triangulasi yang dikemukakan oleh Moleong (2004) dengan menggunakan bahan referensi yang dikemukakan oleh Sugiyono (2013). Berikut adalah paparan teknik uji kredibilitas yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Triangulasi

Penelitian ini akan melakukan triangulasi sumber yang merupakan pengumpulan data dari beberapa sumber, yaitu lima orang Wanita Hindu yang memiliki peran ganda. Triangulasi teknik juga dilakukan dengan beberapa metode pengumpulan data yang berbeda, yaitu in-depth interview, dan teknik observasi.

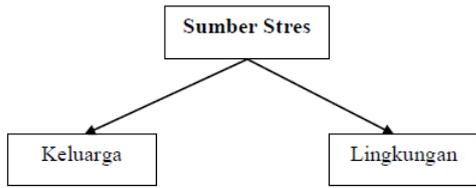
2. Bahan Referensi

Bahan referensi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan data hasil wawancara didukung dengan adanya rekaman wawancara dan verbatim. Selain itu, bahan referensi dapat juga berupa buku-buku referensi, berfungsi untuk membantu atau memberi wawasan pada peneliti dalam menyusun laporan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan temuan yang didapatkan pada saat observasi dan in-depth interview, ditemukan karakteristik dari stres yaitu sumber stres, tipe stres dan gejala stres serta karakteristik koping stres yaitu problem focused coping dan emotion focused coping. Sebelum mendapatkan karakteristik dari stres dan koping stres, peneliti telah melakukan proses analisis tematik sehingga temuan-temuan dalam penelitian ini terbagi ke dalam beberapa tema yang selanjutnya disebut dengan karakteristik dari stres dan koping stres. Peneliti juga melakukan pengecekan melalui rekan-rekan sesama peneliti yang menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat netral (peer review). Berikut penjelasan terhadap temuan yang didapatkan dari masing-masing responden selama penelitian berlangsung:

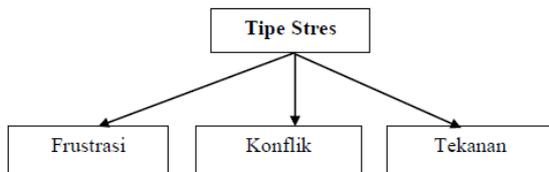
1. Sumber Stress



Gambar 1. Bagan sumber stres

Stres yang bersumber dari keluarga diantaranya karena perlakuan suami dan keluarga di rumah diantaranya suami yang tidak bisa membantu pekerjaan rumah, suami yang berselingkuh, perpecahan dengan keluarga di rumah dan tuntutan dari keluarga harus mencari nafkah dan mengerjakan pekerjaan rumah. Selain faktor dari keluarga, faktor kedua karena lingkungan seperti di tempat kerja maupun saat melakukan kegiatan di banjar atau ngayah di pura. Stres yang dialami di tempat kerja yaitu karena perilaku nasabah dan karyawan serta karena harus mengerjakan kegiatan di banjar atau ngayah di pura tapi juga harus bekerja dan mengerjakan kegiatan rumah tangga.

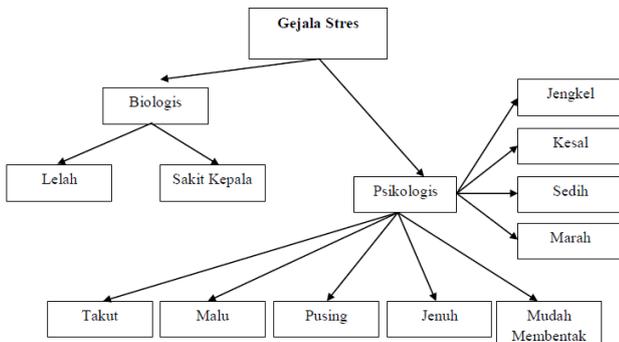
2. Tipe Stres



Gambar 2. Bagan tipe stres

Stres yang dialami dengan tipe frustrasi yaitu suami yang tidak bisa membantu, nasabah yang bandel dan egois, suami yang berselingkuh dan beban karena tugas di tempat kerja. Stres dengan tipe konflik yaitu pekerjaan yang bertumpang tindih dan perpecahan dengan keluarga di rumah, serta stres dengan tipe tekanan yaitu tuntutan dari keluarga yang harus mencari nafkah dan mengerjakan pekerjaan rumah.

Gejala Stres

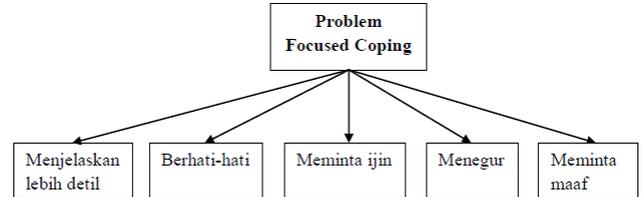


Gejala stres yang dialami individu dibagi menjadi dua aspek, aspek biologis yaitu lelah karena harus mengerjakan semua kegiatan yang bertumpang tindih dalam satu waktu dan merasa sakit kepala di tempat kerja karena harus menghitung banyaknya uang milik nasabah. Aspek kedua adalah psikologis, yang terlihat adalah jengkel di rumah karena suami yang tidak bisa membantu mengerjakan pekerjaan rumah sehingga meluapkan emosi dengan marah kepada anak. Kesal dirasakan karena nasabah yang egois dan bandel di tempat kerja dan merasa kesal di rumah karena perpecahan yang dialami dengan keluarga yang lain. Perselingkuhan yang dilakukan suami menyebabkan perasaan sedih.

Perasaan takut di tempat kerja karena jika terjadi kesalahan dalam menghitung uang nasabah maka pemotongan gaji dilakukan dan merasa takut tidak bisa hadir ke kegiatan banjar karena malu dengan anggota banjar yang lain yang disebabkan harus bekerja. Gejala pusing juga dialami karena bingung mengerjakan tugas dari atasan. Rasa jenuh dialami karena dituntut keluarga harus mencari nafkah sekaligus mengerjakan pekerjaan rumah dan mudah membentak karyawan caddy di tempatnya bekerja karena sering memaksa.

3. Coping Stres

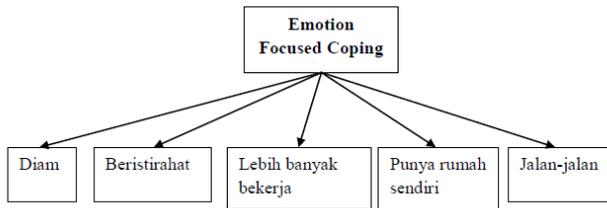
a. Problem Focused Coping



Untuk menyikapi terjadinya stres yang terjadi, aspek coping digunakan salah satunya Problem Focused Coping yaitu responden yang kesal karena nasabah yang bandel dan egois menyikapinya dengan menjelaskan lebih detail lagi cara membayar dan meminjam uang kepada nasabah. Responden berhati-hati dan teliti saat menghitung uang nasabah karena jika terjadi kesalahan maka pemotongan gaji dilakukan. Salah satu responden menyikapi dengan berusaha meminta ijin untuk hadir kegiatan banjar kepada atasan. Responden stres karena karyawan di tempat kerjanya selalu memaksa menyikapi dengan menegur karyawan untuk berbaris rapi jika ingin diberikan kostum dan tugas dari atasan yang sulit membuat salah satu responden menjadi pusing karena bingung tidak bisa mengerjakannya sehingga responden menyikapi dengan meminta maaf kepada atasan.

b. Emotion Focused Coping

KOPING STRES DALAM MENJALANI PERAN GANDA PADA WANITA



Emotion Focused Coping digunakan untuk menyikapi stres yang dialami, responden hanya diam dan tidak menuntut suami untuk ikut mengerjakan pekerjaan di rumah, responden tersebut juga memilih untuk beristirahat dan tidak hadir di kegiatan banjar jika kegiatan bertumpang tindih dengan pekerjaan lain untuk menjaga kondisinya, karena permasalahan yang dialami responden dengan keluarga dan suami di rumah, responden menyikapi dengan lebih banyak bekerja mencari nafkah sehingga waktu di rumah lebih sedikit. Salah satu responden memiliki harapan untuk punya rumah sendiri tidak tinggal bersama keluarga yang lain agar tidak mengalami perpecahan dengan keluarga di rumah suami. Responden yang lain menyikapi dengan jalan-jalan bersama keluarga karena rasa jenuh dengan tuntutan dari keluarga dalam mengerjakan pekerjaan rumah dan bekerja mencari nafkah.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat coping stres dalam menjalani peran ganda pada wanita Hindu di Denpasar berdasarkan karakteristik dari individu yang telah melakukan coping stres. karakteristik dari stres dan coping stres dijelaskan secara umum melalui teori yang dikemukakan oleh Sarafino (2012) dan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Davision. dkk,2006). Berikut merupakan coping stres dalam menjalani peran ganda pada wanita Hindu di Denpasar yang peneliti laporkan secara rinci dari masing-masing karakteristik:

1. Sumber Stres

Sumber stres yang dialami responden adalah dari dalam keluarga, diantaranya karena perlakuan suami yang dialami dua responden kepadanya dan satu responden yang bersumber stres di rumah karena dari pihak keluarga yang menuntut responden untuk mencari nafkah dan mengerjakan pekerjaan rumah. Faktor kedua karena lingkungan yaitu di tempat kerja maupun saat melakukan kegiatan di banjar atau ngayah di pura. Stres yang dialami responden di tempat kerja karena perilaku nasabah dan karyawan serta karena harus mengerjakan kegiatan di banjar atau ngayah di pura tapi juga harus bekerja dan mengerjakan kegiatan rumah tangga. Sarafino (dalam Smet, 1994) menjelaskan bahwa selain dalam diri individu, stres juga bersumber dari dalam keluarga

karena interaksi di antara para anggota keluarga dan dalam lingkungan yang bersumber pada pekerjaan maupun lingkungan yang sifatnya stresfull.

2. Tipe Stres

Faktor-faktor individu dan sosial yang menjadi penyebab stres dalam kondisi biologik dan psikologik, seperti berbagai konflik, tekanan dan frustrasi yang berhubungan dengan kehidupan modern (Luthans, 1992), dari pernyataan tersebut responden mengalami stres dengan tipe konflik, tekanan dan frustrasi yang bersumber dari keluarga, tempat kerja, kegiatan banjar dan pura dengan gejala yang muncul adalah biologis dan psikologis.

3. Gejala Stres

a. Biologis

Aspek biologis merupakan gejala fisik suatu stres yang terjadi seperti sakit kepala, lelah, sulit tidur, tekanan darah tinggi, gatal-gatal dan bertambah banyak melakukan kekeliruan dalam kerja dan hidup (Hardjana, 1994). Pernyataan tersebut sesuai dengan pengalaman biologis yang dialami responden yang merasa lelah jika pekerjaan di rumah, tempat kerja serta adanya kegiatan banjar atau pura terjadi dalam satu waktu yang harus dikerjakan responden semua berbarengan. Menurut Khilmiah (2012) menyatakan bahwa faktor ketidakadilan gender yang turut memicu stres pada perempuan karena adanya beban ganda yang dirasakan yaitu tuntutan mengerjakan pekerjaan publik dan domestik.

Prihatini (2007) menyatakan bahwa merasa sakit kepala dan lelah muncul yang dikarenakan beban kerja yang tinggi. Dalam penelitian ini, responden juga merasa sakit kepala saat di tempat kerja seperti salah satu pekerjaan responden sebagai kasir yang harus menghitung banyaknya uang milik nasabah.

b. Psikologis

Menurut Hardjana (1994) gejala emosi merupakan salah satu gejala dari stres seperti gelisah, depresi, mudah marah maupun mudah tersinggung. Hal tersebut sesuai dengan stres yang dialami responden seperti responden merasa jengkel di rumah karena suami yang tidak bisa membantu pekerjaan di rumah dan responden tersebut merasa kesal di tempat kerja karena nasabah yang egois dan bandel saat membayar dan meminjam uang, penelitian yang dilakukan Permainiyas (2013) menyatakan bahwa stres dalam pekerjaan karyawan yang berhubungan dengan nasabah timbul karena konflik atau complain dengan nasabah karena keinginan dari nasabah yang tidak sesuai dengan peraturan bank.

Salah satu responden merasa sedih ketika mengingat perselingkuhan yang dilakukan suaminya. Perlakuan suami dalam keluarga yang buruk memicu stres pada individu yang

menerimanya (Diahsari, 2001) dan responden tersebut merasa kesal dengan keluarga yang berada di rumahnya karena responden satu rumah bersama tiga kepala keluarga sehingga sering terjadinya percekocokan satu sama lain yang dominan masalah anak-anak. Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu yang menunjukkan respon yang berlebihan merupakan aspek gejala emosi (Sarafino, 2012).

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal (Sarafino, 2012). Tingkah laku yang dilakukan responden dalam penelitian ini yaitu responden memarahi anak karena jengkel kepada suami responden yang tidak bisa membantunya mengerjakan pekerjaan rumah sehingga melampiaskan kekesalan kepada anaknya dan harus mengerjakan pekerjaan di rumah sendiri. Salah satu responden juga harus membentak karyawan caddy di tempat kerjanya karena sering memaksa responden untuk diberi kostum turnamen, maka responden membentak dengan mengancam tidak diberikan kostum jika tidak sabar dan rapi saat pembagian kostum caddy.

Terkait gejala kognisi yang dialami responden yang menyatakan bahwa merasa takut di tempat kerja karena jika terjadi kesalahan dalam melaksanakan tugas seperti menghitung uang nasabah maka pemotongan gaji atau harus mengeluarkan uang pribadi sebagai gantinya. Marchelia (2014) menyatakan bahwa responden merasa takut diberi tugas dari atasan jika terjadinya kesalahan dalam perakitan yang dilakukan karena membutuhkan ketelitian yang ekstra. Pekerjaan yang menimbulkan stres seperti pekerjaan yang menuntut kekuatan fisik dan menuntut keterampilan (Marchelia, 2014) dalam hal ini responden harus memiliki kemahiran dalam menghitung uang nasabah agar tidak terjadi kesalahan dalam penghitungan uang.

Selain salah satu responden merasa takut di tempat kerja, responden lainnya merasa takut jika tidak bisa hadir dalam kegiatan di banjar atau ngayah karena responden merasa malu dengan anggota yang lain jika responden tidak hadir karena waktu di tempat kerja yang mepet dengan kegiatan banjar atau ngayah. Menurut Sarafino (2006) proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional, reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, perasaan malu, kecemasan maupun sedih.

Salah satu responden juga merasa jenuh karena harus bekerja mencari nafkah juga harus mengerjakan pekerjaan rumah, Akmalia (2013) mengatakan bahwa rasa jenuh muncul karena beban yang banyak dan semakin berat sehingga hal ini menumbulkan stres.

Responden yang lain bekerja sebagai bartender yang merasa pusing karena bingung jika diberikan tugas dari atasan untuk membuat minuman yang responden tidak mengerti cara mengolah atau membuatnya. dari masalah tersebut responden mengalami gejala stres intelektual yang ditunjukkan dari

kebingungan dalam memecahkan masalah saat diberikan tugas dari atasan (Risantor, 2007). Berdasarkan pendapat Sarafino (dalam Smet, 1994) faktor yang membuat suatu pekerjaan stressful adalah membuat seseorang memiliki keharusan mengerjakan sesuatu.

4. Koping Stres

a. Problem Focused Coping

Untuk menyikapi stres yang terjadi, ada beberapa faktor dari responden untuk menyikapinya, diantaranya salah satu responden menjelaskan lebih jelas lagi cara pembayaran dan peminjaman uang ke nasabah sehingga nasabah lebih paham dan tidak egois kepadanya. Permainiyas (2013) menjelaskan bahwa strategi koping dalam menyikapi stres yang terjadi pada karyawan Frontliner dengan menggunakan koping yang berfokus masalah seperti berusaha menjelaskan lebih detail ketika adanya konflik yang terjadi.

Responden yang lain juga menyikapi dengan berhati-hati dan lebih teliti saat menghitung uang nasabah agar tidak terjadinya kesalahan uang yang terlupakan dan salah satu responden menegur karyawan caddy yang sering memaksa dengan menyuruhnya berbaris rapi tidak saling berebut satu sama lain agar kostum yang mereka terima tidak tertukar dengan yang lain. Strategi yang digunakan kedua responden merupakan keaktifan diri yang merupakan usaha individu untuk mengambil tindakan langsung dengan mengarahkan segala daya upaya untuk mencoba memindahkan atau menghilangkan penyebab stres dengan cara bijaksana (Scheier dalam Armeli, 2001).

Responden yang mengalami kendala tidak bisa hadir di kegiatan banjar menyikapinya dengan berusaha meminta waktu ijin sementara di tempat kerja kepada atasan untuk hadir di tempat ngayah atau kegiatan banjar. Perilaku yang dilakukan responden merupakan pemecahan masalah dengan strategi perencanaan yang merupakan usaha individu dalam berpikir tentang bagaimana mengatasi penyebab stres (Carver dalam Armeli, 2001).

Salah satu responden meminta maaf kepada atasan saat diberikan tugas kepada atasan yaitu membuat minuman karena kendala responden tidak paham cara mengerjakannya. Maka responden menyikapi dengan strategi Directation yaitu suatu tindakan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun secara lengkap apa yang diperlukan (Skinner dalam Sarafino, 1997).

b. Emotion Focused Coping

Untuk menyikapi stres yang terjadi, faktor emosi dilakukan oleh beberapa responden seperti responden hanya diam dan tidak memaksa suaminya jika suami tidak bisa membantunya mengerjakan kegiatan di rumah yang sesuai

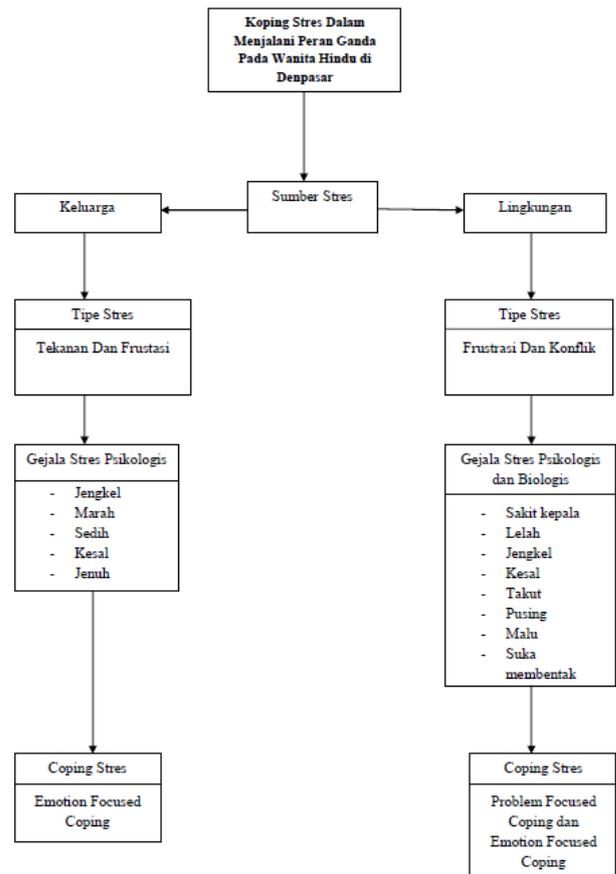
dengan penelitian Permaitiyas (2013) yang menyatakan bahwa strategi koping yang berfokus pada emosi dilakukan salah satu responden seperti dengan membiarkan dan tidak terlalu menanggapi masalah yang sedang dihadapinya.

Responden tersebut juga lebih memilih untuk beristirahat dan tidak memaksa melakukan semua kegiatan yang saling bertumpang tindih tersebut untuk menjaga kondisi agar tidak sakit terutama saat kegiatan di banjar atau ngayah. Menurut Carver (dalam Armeli, 2001) responden melakukan strategi pengingkaran yang merupakan respon atau tanggapan individu yang berbentuk penolakan.

Salah satu responden yang mengalami masalah perkecokan dengan keluarga, sindiran dari orang lain dan masalah peselingkuhan yang dilakukan suaminya maka responden menyikapinya dengan lebih banyak melakukan pekerjaan di luar rumah sehingga waktu di rumah lebih sedikit dari pada waktu bekerja mencari nafkah, kemudian responden mengabaikan sindiran dari orang lain yang diterimanya karena peselingkuhan dari suami yang dilakukan. Responden menggunakan Emotion Focused Coping dengan proses mengingkari yang biasanya responden untuk menghindari dari masalahnya dengan mencari kesibukan yang lain (Risantor, 2007).

Salah satu responden yang mengalami perkecokan dengan keluarganya di rumah memiliki keinginan untuk memiliki rumah sendiri dan tinggal bersama suami dan anaknya sehingga tidak tinggal bersama keluarga dari suami responden untuk menghindari dari masalah perkecokan yang terjadi. Menurut Skinner (dalam Sarafino, 1997) individu menghindari dari masalah dengan penghindaran yang dilakukan untuk mengakui memang ada masalah yang harus diatasi dengan mengalihkan diri yang merupakan strategi Avoidance.

Responden yang berbeda menyikapi kejenuhan yang dihadapi karena tuntutan keluarga harus bekerja mencari nafkah dan mengurus pekerjaan rumah dengan jalan-jalan bersama keluarga. Koping yang berfokus pada emosi digunakan pada penelitian Permaitiyas (2013) yang mengatakan bahwa dalam menghadapi kejenuhan terhadap pekerjaan yang dilakukan dengan mencari hiburan dan jalan-jalan, Maka responden menghindari dari masalah yang merupakan Avoidance, Menurut Carver (dalam Armeli, 2001) penghindaran yang dilakukan untuk mengakui bahwa memang ada masalah yang harus diatasi dengan mengalihkan diri, mengingkari, atau menolak melakukan sesuatu untuk mengatasi masalah tersebut.



Gambar 6. Kerangka hasil penelitian

Penelitian ini menghadapi beberapa kesulitan, diantaranya semua kegiatan responden yang tidak bisa diikuti oleh peneliti saat proses pengamatan, karena ketidak sediaan responden dan waktu dari responden sendiri.

Dilihat dari segi penentuan daerah asal responden yang kurang bervariasi dari kabupaten-kabupaten yang ada di Bali, apabila peneliti melakukan penentuan daerah asal dari responden, maka dapat memiliki kemungkinan untuk menggali lebih dalam tentang tugas dan pekerjaan wanita Hindu di setiap kabupaten yang ada di Bali.

Pemilihan responden penelitian yang kurang variatif seperti dalam penelitian ini yaitu semua responden memiliki kasta yang sama, apabila peneliti melakukan penentuan kasta yang berbeda-beda dari setiap responden, maka dapat memiliki kemungkinan untuk lebih menggali hal-hal dari kegiatan yang dilakukan dan tekanan yang terjadi terhadap kegiatan yang dilakukan dari setiap responden.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti kemudian menyimpulkan bahwa terdapat tiga aspek dalam stres, pertama adalah sumber stres yang bersumber dari keluarga dan lingkungan. Kedua adalah tipe stres yang terdiri dari konflik, tekanan dan frustrasi. Ketiga adalah gejala stres yang bersumber dari keluarga timbul gejala berupa aspek psikologis seperti jengkel, marah, sedih, kesal, jenuh dan stres yang

bersumber dari lingkungan timbul gejala psikologis dan biologis seperti sakit kepala, lelah, kesal, takut, pusing, malu, suka membentak. Selain tiga aspek tentang stres, juga terdapat aspek tentang coping stress yaitu semua responden yang mengalami stres yang bersumber dari keluarga menggunakan emotion focused coping untuk menyikapinya sedangkan dalam faktor lingkungan responden menyikapi dengan problem focused coping dan emotion focused coping.

Ada pun saran-saran yang dapat peneliti berikan kepada individu maupun pihak yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Saran bagi wanita Hindu yang memiliki peran ganda

Menjalin hubungan yang baik dan harmonis dengan masing-masing keluarga di tempat tinggal, sehingga jika ada pekerjaan yang bertumpang tindih maka dapat saling membagi tugas satu sama lain, bisa bersosialisasi dengan baik terhadap anggota banjar maupun di lingkungan tempat bekerja dan mampu menyikapi kendala yang dihadapi baik di ruang lingkup keluarga, tempat kerja, atau banjar tidak hanya dengan emotion focused coping, tapi juga menggunakan problem focused coping.

2. Saran bagi keluarga

Tidak memberikan tuntutan kepada responden untuk melakukan kegiatan yang dirasanya berat untuk dikerjakan dan bagi dual income families, suami maupun keluarga di rumah mampu menerapkan sistem participatory role sehingga tugas atau pekerjaan dapat dilakukan bersama dan saling membantu.

3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Dapat melakukan penelitian lebih luas di Kabupaten yang ada di Bali karena pekerjaan atau tugas dari wanita Hindu di setiap daerah berbeda-beda, melakukan wawancara dan observasi lebih dalam lagi untuk memperoleh hasil yang luas terhadap peran dari wanita Hindu dan mengembangkan penelitian dengan variabel lain seperti jenis pekerjaan atau kasta.

DAFTAR PUSTAKA

Akmalia. (2013). Pengelolaan stres pada ibu single parent. *Jurnal Fakultas Psikologi*. Vol 2 No 1.

Armeli, S. (2001) Stressor, appraisal, coping and post-event outcomes: the dimensionality and antecedents of stress-related growth. *Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol 20 No 3.

Creswell, J. W. (2012). *Research design*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Rajawali Pers.

Diahsari, E. Y. 2001. Strategi dalam pengendalian dan pengolahan stres. *Jurnal Psikologi*. Vol. 16. No. 04.

Ghony, M. D., & Almanshur, F. (2012). *Metodologi penelitian kualitatif*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.

Hardjana, A.M. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni mengolah stres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Hastosa, B. G. (2014). Perbedaan stres persiapan Hari Raya Galungan pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja yang beragama Hindu di Denpasar. Denpasar: Skripsi- Universitas Udayana.

Khilmiyah, A. (2012). Stres kerja guru perempuan di kecamatan Kasihan Bantul. Yogyakarta: Lentera Pendidikan, Vol.15(2), 135-143.

Lanus, S. (2010). Majejahitan: pewarisan kesadaran estetika manusia Bali. *Wara-Wiri Budaya*. Dipetik 2 April 2014 dari <http://budaya.wordpress.com/2010/08/14/majejahitan-pewarisan-kesadaran-estetika-manusia-bali/>

Luthans, F. (1992). *Organizational behavior*. Singapore: McGraw Hill.

Marchelia, V. (2014). Stres kerja ditinjau dari shift kerja pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 130-143.

Moleong, L. J. (2004) . *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung : Rosdakarya.

Permaitiyas, E. (2013). Stres kerja dan strategi coping karyawan frontliner (teller) bank. *Jurnal Online Psikologi*, 1(1), 14-29.

Prihatini, L.D. (2007). Analisis hubungan beban kerja dengan stres kerja perawat di tiap ruang rawat inap RSUD Sidikalang. Dipetik 20 Agustus 2014 dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/6899/1/08E00192.pdf>

Risantoro, P.D. (2007). Coping terhadap stres pada sopir angkutan kota Semarang. Dipetik 2 September 2014 dari http://eprints.unika.ac.id/1502/1/03.40.0159_Panji_Dwi_Risantoro.pdf

Robbins, S. P., Judge, T. A. (2007). *Perilaku organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.

Sarafino, E. P., Smith, T. W. (2012). *Health psychology*. USA: Wiley.

Sarafino, E. P. (1997). *Health psychology: Biopsychology*. USA: The College og New York.

Sattler, J. M. (2002). *Assesment of children behavioral and clinical applications (ad. Ke-4)*. San Diego: Publisher, Inc.

Setiawan, S. B. (2012). Ngayah, metode menyumbang masyarakat Bali. Dipetik 27 maret 2014 dari <http://sosbud.kompasiana.com/2012/11/13/ngayah-metode-menyumbang-masyarakat-bali-508731.html>

Smet, B. 1994. *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung.

Waiten, W. (2004). *Psychology themes an variations*. Amerika Serikat: Thomsosn Wadsworth.

Wirakristama, R. C. (2011). Analisis pengaruh konflik peran ganda (work family conflict) terhadap kinerja karyawan wanita pada PT Nyonya Meneer Semarang dengan stres kerja sebagai variabel intervening. Dipetik 17 Oktober 2014 dari http://eprints.undip.ac.id/32813/1/analisis_pengaruh_konflik_peran_ganda.pdf