
TINGKAT STRES DOSEN PEREMPUAN UII DITINJAU DARI DUKUNGAN SUAMI

Retno Kumolohadi

Universitas Islam Indonesia

ABSTRACT

This research aimed to examine the relationship between level of stress and social support from husband. The hypothesis was tested there was a negative correlation between level of stress and social support from husband.

The subjects of this research were 30 women lecturer from Islamic University of Indonesia. The data collection was done using the questionnaire method for the scale of stress and social support from husband.

The relationship between level of stress and social support from husband used by product moment analysis. The result of correlation analysis was $r = -.558$; $p = 0.001$ (one tailed analysis) This means that the higher social support from husband, the lower level of stress. Social support from husband give 31, 17 % contribution. Level of stress women lecturer of Islamic university of Indonesia is lowest. Social support from her husband is highest.

Kata Kunci: stress lecturer woman, social support from husband

PENGANTAR

Pada masa sekarang, perempuan berkarir adalah hal yang lazim. Perempuan berkarir tidak saja untuk mencari materi. Seperti halnya laki-laki seorang perempuan pun ingin beraktualisasi diri. Perempuan ingin terlibat dalam bidang pekerjaan yang memberikan peluang untuk maju dan meningkatkan kedudukannya ke jenjang jabatan yang lebih tinggi (Stefani, Jatie, Pudjibudojo, Prihanto, 2000)

Selamaini keberadaan perempuan yang sungguh-sungguh berkarir secara optimal masih sedikit, kebanyakan perempuan sudah puas hanya sekedar bekerja dengan memperoleh penghasilan namun tidak ingin meraih prestasi setinggi-tingginya (Prihanto

dan Lasmono dalam Fitri, 2000). Apabila terjadi konflik antara pekerjaan atau keluarga pada umumnya perempuan lebih mementingkan komitmennya pada keluarga. Setiap pilihan yang diambil membawa akibat tertentu. Bagi perempuan yang memilih komitmennya pada keluarga seringkali merasa bersalah sebab pekerjaan tidak dapat diselesaikan dengan optimal. Sebaliknya jika lebih berkomitmen pada pekerjaan, rasa bersalah itu tertuju pada keluarga, perempuan merasa tidak dapat mengurus keluarga dengan baik.

Beberapa alasan yang mendukung peningkatan partisipasi wanita dalam dunia kerja di antaranya adalah tingkat pendidikan

yang tinggi, keinginan untuk mengembangkan ilmu dan mengaktualisasikan diri serta tuntutan untuk membantu suami mendapatkan tambahan penghasilan bagi keluarga (Ihromi dalam Rachmaningrum, 1999). Sudah cukup banyak bukti bahwa perempuan punya potensi yang tak kalah dari pria di berbagai bidang. Namun demikian dalam budaya patriarki partisipasi perempuan dalam karir ini masih sering mengalami hambatan.

Hambatan yang dialami perempuan dalam mengembangkan potensinya disebabkan oleh beberapa beberapa faktor diantaranya adalah: faktor dari perempuan sendiri yaitu ketakutan akan konsekuensi sukses dalam karir yang dapat berupa kesulitan mendapatkan perlindungan dari suami atau lawan jenis dan keluarga yang tidak terurus, selain itu juga faktor dari luar yaitu takut dianggap menyalahi kodrat karena masyarakat beranggapan bahwa tugas-tugas rumah tangga dan pengasuhan anak adalah tugas perempuan walaupun perempuan itu bekerja di luar rumah.

Istri mendapat porsi yang lebih besar dalam urusan rumah tangga mulai dari mengurus suami, anak dan rumah (dunia domestik). Sementara sebagai pekerja istri juga mengurus pekerjaan diluar rumah (dunia publik). Akibatnya istri yang bekerja tersebut cenderung mengalami stres. Perempuan berperan ganda dapat mengalami stres di tempat kerja, di dalam rumah tangga, ataupun stres antar peran. Stres antar peran ini terjadi karena memiliki tanggung jawab di tempat kerja, dan terhadap sebagian urusan rumah tangga (Beehr, 1995).

Semua stres pada dasarnya selalu menimbulkan dampak. Stres yang merusak (*distress*) terjadi bila stres itu sendiri dibiarkan berlangsung lama tanpa adanya solusi dan manusia menjadi kelelahan karenanya. Dalam psikologi ada istilah

psikofisis paralelism yaitu ada keterkaitan yang erat (paralel) antara psikis dan fisik. Jika seseorang mengalami stres maka akan terganggu keadaan fisik, emosi, pikiran, dan perilakunya. Dalam keadaan stres (Utami, 1995), individu akan merasa tegang, tak mampu berpikir secara rasional, sehingga menjadi mudah marah, sedih, cemas dan bahkan depresi. Akibatnya tugas-tugas sehari-hari tak dapat dikerjakan dengan baik dan akan menghambat fungsinya individu dalam kehidupan.

Karakteristik pekerjaan sebagai guru atau dosen ternyata beban stresnya cukup tinggi. Walaupun dosen dapat menyesuaikan sendiri jadwal waktunya, tidak dapat dipungkiri bahwa pekerjaan yang melekat padanya itu memerlukan persiapan-persiapan yang lebih. Jadi seorang dosen yang baik mestinya perlu meningkatkan dan mengasah ilmunya dengan banyak membaca, sehingga dapat dikatakan bahwa pekerjaan sebagai dosen waktunya hampir tak terbatas dan pekerjaan yang banyak membutuhkan aktivitas mental ini dapat menjadikan orang menjadi stres. Beban ini semakin bertambah apabila dikaitkan dengan pekerjaan lainnya. Bagi dosen perempuan hal itu berkaitan dengan pekerjaan rumah tangga. Jadi dapat disimpulkan bahwa secara umum dapat dikatakan bahwa beban stress dosen perempuan cukup tinggi dan hal ini dapat terjadi baik di Perguruan Tinggi negeri maupun swasta.

Beberapa bukti yang menunjukkan bahwa seorang dosen perempuan memiliki beban tanggung jawab yang tinggi dapat diketahui dari: *Pertama*, beban seorang dosen terhadap mahasiswanya cukup beragam tak terkecuali dosen wanitanya, yaitu sebagai Dosen Pembimbing Akademik (DPA), mengajar di kelas, membimbing skripsi dan beban ini makin besar ketika sistem kendali mutu benar-benar diterapkan.

Tersitanya banyak waktu di kantor menyebabkan waktu untuk dirinya sendiri sangat sedikit. Pada malam harinya masih harus mempersiapkan materi kuliah, mengoreksi jawaban dan skripsi mahasiswa. Selain itu keluarga juga memerlukan perhatian misalnya: membimbing anak-anak belajar. Dengan demikian aktivitas mental seorang dosen perempuan memang tinggi.

Kedua, adanya keluhan-keluhan seperti: kepala pusing, vertigo, mual, asam urat, tekanan darah tinggi, mudah lupa, konsentrasi berkurang atau lamban bekerja. Keluhan ini dialami oleh beberapa dosen perempuan di U11, seperti yang pernah diutarakan oleh beberapa dosen di Fakultas Ekonomi, Psikologi, Teknik dan Hukum. Masalah kesehatan mereka alami sebagai akibat stres menghadapi tumpukan pekerjaan kantor rumah tangga, maupun aktivitas lain di luar rumah tangga maupun kantor misalnya: terlibat organisasi sosial. Pekerjaan rumah tangga sering menjadi beban terbesar, meskipun di rumah sudah ada pembantu. Kondisi demikian menurut pengakuan mereka akan lebih diperparah apabila suami tidak ada kepedulian sama sekali atau suami tidak berada di rumah untuk jangka waktu yang lama.

Menurut Lanoil (Rachmaningrum, 1999), perempuan yang berperan ganda cenderung mengalami stres lebih besar daripada perempuan yang berperan tunggal. Individu dituntut untuk dapat melaksanakan tugas di rumah dan di kantor dengan seimbang. Keluhan yang biasa dilaporkan adalah perasaan tidak puas dalam masing-masing perannya. Jika sedang di kantor, teringat anak di rumah. Sebaliknya jika sudah berada di rumah masih memikirkan pekerjaan di kantor. Selain itu, perempuan yang bekerja penuh waktu biasanya merasa bersalah karena sepanjang hari meninggalkan rumah. Sampai di rumah individu akan mulai berkompensasi, dengan lebih memperhatikan

anak dan suami, serta mengurus rumah dengan sebaik-baiknya. Hock, McBride dan Gnezda (Erdwins, Buffardi, Casper, O'Brien, 2001) mendefinisikan kecemasan terpisah maternal untuk menjelaskan perasaan khawatir dan bersalah terpisah dari anaknya dan perasaan takut orang lain tidak dapat merawat dengan baik. Kecemasan ini dialami oleh perempuan bekerja yang memiliki anak masih kecil. McBride (Erdwins, Buffardi, Casper, O'Brien, 2001) secara khusus meneliti korelasi antara kecemasan terpisah maternal dan pengalaman psikologis yang dialami perempuan dalam bekerja seperti: ketersinggungan, preokupasi, kelelahan.

DASAR TEORI

Stres. Menurut Hans Selye (dalam Cormier, 1985) stres diartikan sebagai suatu respon organisme nonspesifik dari tuntutan internal atau eksternal. Respon yang nonspesifik membantu tubuh menyesuaikan diri dan kembali pada keadaannya yang normal yang disebut (homeostatis). Stres mengaktifkan sistem syaraf simpatik dan sistem *neurohormonal* yang kompleks yang disebut *the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis* untuk mempersiapkan individu itu untuk berjuang atau lari dari masalah.

Stres juga diterangkan sebagai suatu istilah yang digunakan dalam ilmu perilaku dan ilmu alam untuk mengindikasikan situasi atau kondisi fisik, biologis dan psikologis organisme yang memberikan tekanan pada organisme itu sehingga ia berada di atas ambang batas kekuatan adaptifnya (McGrath, dan Wedford dalam Arend dkk., 1997).

Stres meliputi tiga fase, yaitu: fase reaksi yang mengejutkan (*alarm reaction*), fase perlawanan dan fase kelelahan

Pada fase pertama, yaitu reaksi yang mengejutkan, individu secara fisiologis merasakan adanya ketidakberesan seperti

jantungnya berdegup kencang, keluar keringat dingin, muka pucat, leher tegang, nadi bergerak cepat dan sebagainya. Fase ini dengan mudah dapat dikenali, fase ini merupakan pertanda awal seseorang terkena stres. Fase kedua yaitu fase perlawanan. Tubuh membuat mekanisme perlawanan terhadap stres, sebab pada tingkat tertentu, stres akan membahayakan. Tubuh dapat mengalami disfungsi, bila stres dibiarkan berlarut-larut. Selama masa perlawanan tersebut, tubuh harus cukup tersuplai oleh gizi yang seimbang, karena tubuh sedang melakukan kerja keras.

Fase ketiga yaitu fase kelelahan, yaitu fase di saat orang sudah tak mampu lagi melakukan perlawanan. Akibat yang parah bila seseorang sampai pada fase ini adalah adanya penyakit yang dapat menyerang bagian-bagian tubuh yang lemah, misalnya: kalau jantungnya lemah dapat terserang penyakit jantung koroner, kalau lambungnya lemah dapat terkena maag atau bahkan tukak lambung, dan sebagainya.

Tiap orang berbeda penyesuaian dirinya terhadap stres karena penilaiannya terhadap stres pun berbeda, lagipula karena tuntutan terhadap tiap individu berbeda pula, tergantung pada umur, sex, kepribadian, inteligensi, emosi, status sosial atau pekerjaan individu itu (Maramis, 1980)

Umur (Freese, Gibson dalam Rachmaningrum, 1999) adalah salah satu faktor yang penting, semakin umur seseorang semakin mudah mengalami stres. Hal ini antara lain disebabkan oleh faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan visual, berpikir, mengingat dan mendengar.

Pengalaman kerja juga mempengaruhi munculnya stres kerja. Individu yang memiliki pengalaman kerja lebih lama, cenderung lebih tahan terhadap tekanan-tekanan dalam pekerjaan, daripada individu dengan sedikit

pengalaman (Koch & Dipboye, dalam Rachmaningrum, 1999).

Selanjutnya masih ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres, yaitu kondisi fisik, ada tidaknya dukungan sosial, harga diri, gaya hidup, dan tipe kepribadian tertentu (Dipboye, Gibsin, Riggio dalam Rachmaningrum, 1999).

Menurut Luthans dan Marsella (Cholidah, 1996) secara umum reaksi-reaksi seseorang terhadap stres dapat dikategorikan dalam tiga bentuk deviasi, yaitu deviasi fisiologis, psikologis dan perilaku.

- a. Deviasi Fisiologis. Stres berdampak secara fisik, yaitu mempengaruhi kesehatan. Stres telah diibaratkan sebagai sebuah faktor dalam masalah-masalah seperti sakit punggung yang kronis, radang sendi, alergi, dysmenorrhea (nyeri haid), vertigo, musculoskeletal (tekanan darah tinggi atau rendah, sakit kepala, nyeri oto/urat), eksim, jantung koroner.
- b. Deviasi Perilaku Stress dapat terlihat dari perilaku, yaitu cenderung untuk makan berlebihan atau tidak mau makan sama sekali, tidak dapat tidur (insomnia), banyak mengkonsumsi rokok dan minuman keras atau memakai obat-obat terlarang. Stres juga berdampak terhadap pekerjaan. Menurut Halloran (dalam Cholidah, 1995) stres menyebabkan pekerja mengalami kesulitan dalam berhubungan dengan pekerja lain, perhatian dan konsentrasi menurun, ingatan berkurang (sering lupa) serta bekerja lebih lambat. Kondisi ini mengakibatkan produk kerja yang lebih rendah dan lebih buruk serta meningkatkan absensi.
- c. Deviasi psikologis
Stres dapat mengakibatkan munculnya reaksi-reaksi emosi, yaitu rasa cemas, terlalu sensitif, mudah marah, tertekan

dan merasa bersalah (Crider dalam Cholidah, 1996). Pada saat muncul reaksi-reaksi emosi ini, individu kurang dapat berpikir secara sistematis untuk memecahkan masalah, selain itu juga muncul penilaian negatif tentang diri sendiri. Luthans mengatakan bahwa gejala yang nampak pada individu yang stress berat adalah mudah marah, mudah cemas, gugup, cepat tersinggung dan merasa bosan.

Beberapa faktor yang berhubungan dengan ketegangan atau keterpaksaan peran (*role strain*) yaitu dukungan sosial, kepuasan peran dan *self-efficacy* diteliti oleh Erdwins, Buffardi, Casper, O'Brien (2001) pada 129 perempuan bekerja yang telah menikah, berpendidikan tinggi, status sosial ekonomi menengah ke atas dan memiliki anak paling tidak satu orang dan duduk di taman kanak-kanak. Hasilnya menunjukkan bahwa *self-efficacy* dalam kerja dan *self efficacy* sebagai orang tua menjadi suatu prediktor dari konflik antara kerja dan keluarga serta *overload* peran yang dialami perempuan. Perempuan yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi (kompeten dan efektif dalam performa) sebagai orang tua dilaporkan memiliki tingkat keterpaksaan peran yang makin kecil meskipun mereka memiliki tuntutan peran yang bermacam-macam

Dukungan Suami. Definisi dukungan sampai saat ini masih diperdebatkan bahkan menimbulkan kontradiksi (Beer, 1995). Dukungan suami diturunkan dari definisi dukungan sosial. Dukungan sosial sering dikenal dengan istilah lain yaitu dukungan emosi yang berupa simpati, yang merupakan bukti adanya rasa sayang, perhatian dan keinginan untuk mendengarkan keluh kesah orang lain

Sejumlah orang lain yang potensial memberikan dukungan disebut sebagai *significant others*, misalnya bagi seorang istri

*significant others*nya (orang lain yang dianggap penting) adalah suami, anak, orang tua, saudara/kerabat, dan teman akrab.

Dukungan sosial dari suami adalah bantuan yang diberikan oleh suami (Adam dalam Fitri, 2000). Kaufmann dan Beehr (Fitri, 2000) melaporkan bahwa dukungan sosial terutama dari keluarga (dalam hal ini adalah suami) dan teman-teman yang berbentuk dukungan emosional mempunyai hubungan yang sangat signifikan dengan kepuasan kerja, kebosanan dan depresi. Namun tidak demikian dengan dukungan sosial yang berbentuk dukungan instrumental baik dari keluarga maupun teman-teman.

Safarino (1990) mendefinisikan dukungan sosial sebagai faktor sosial yang berada di luar diri individu yang dapat meningkatkan kemampuan menghadapi stres akibat konflik. Dukungan sosial adalah adanya orang-orang yang memperhatikan, menghargai dan mencintai.

Safarino (1990) mengatakan bahwa kebutuhan, kemampuan, dan sumber dukungan mengalami perubahan sepanjang kehidupan seseorang. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang dikenal oleh individu dalam proses sosialisasinya. Menurut G. Caplan (Beehr, 1995) keluarga adalah sumber primer dari dukungan. Anggota keluarga mempunyai kesempatan untuk memberikan dukungan baik instrumental maupun emosional terhadap pekerja di luar lingkungan kerjanya.

Idealnya dalam sebuah keluarga menurut van Vuuren (Fitri, 2000) harus mempunyai komitmen dalam pembagian tugas. Seorang laki-laki mestinya juga ikut berperan dalam kegiatan domestik, demikian pula perempuan dapat memperoleh kesempatan untuk ikut berperan dalam kegiatan publik. Ketika seseorang memutuskan untuk menikah dan mempunyai anak, berarti mereka harus konsekuen untuk mengurus pasangan dan anak-anak, tanpa adanya

berat sebelah. Komitmen yang diberikan pasangan suami istri dalam rumah tangga merupakan dukungan yang diberikan partner role (suami) terhadap pasangannya.

La Rocco (Sarafino, 1990) menyebutkan bahwa dukungan sosial mempunyai peran penting dalam kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan penurunan stress. Dukungan sosial juga berperan dalam pembentukan kepercayaan diri yang bermanfaat untuk mengatasi masalah dalam kehidupan. Dengan adanya dukungan sosial akan turut memperlancar hubungan interpersonal seseorang. Lynch dan Syme (Sarafino, 1990) menyebutkan bahwa dalam penelitian ditemukan bahwa perbedaan dukungan sosial mempengaruhi angka kematian, sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial turut mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Dukungan sosial dapat dipandang sebagai suatu adaptasi atau treatment stress pekerjaan (Beehr, 1995).

Adam, King dan King (1996) telah mengumpulkan pendapat para ahli mengenai fungsi dukungan sosial yaitu: (1) mempengaruhi kesehatan mental dan kebermaknaan hidup (Beehr & McGrath, Cohen & Wills, Vaux, LaRocco); (2) mengurangi kebosanan, depresi dan ketidakpuasan kerja, terutama untuk dukungan emosional (Kaufmann dan Beehr); (3) mengurangi konflik antara kerja dan keluarga (Thomas & Ganster, Burke)

House dan Kahn (Fitri, 2000) mengungkapkan aspek-aspek dukungan sosial, yaitu:

1). Dukungan instrumental

Biasa disebut juga bantuan nyata (*tangible aid*) atau dukungan alat (*instrumental support*). Termasuk di sini dukungan bantuan materi (uang), pekerjaan dan peluang waktu.

2). Dukungan emosi

Jenis dukungan ini berhubungan dengan hal yang bersifat emosional atau menjaga keadaan emosi, afeksi, atau ekspresi.

3). Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan terjadi bila ada ekspresi penilaian yang positif terhadap individu.

4). Dukungan informasi

Berhubungan dengan informasi-informasi berharga yang diberikan kepada individu baik yang sudah diketahui dan yang belum diketahui, berupa pemberian nasehat dan pengaruh.

Selain kelima dimensi di atas, terdapat dukungan yang berbentuk moral spiritual. Dalam Al Qur'an sendiri terdapat beberapa ayat mengenai dukungan suami kepada istri baik yang berbentuk materi maupun non materi, antara lain:

"Bagi suami wajib menanggung nafkah untuk istri dan anak serta menanggung sandangnya dengan cara yang baik..." (QS. Al-Baqarah: 228)

"Berilah tempat tinggal bagi wanita (istri) seperti yang kamu tempati. Jangan kamu sakiti mereka dengan maksud menyusahkannya..." (QS At-Thalaaq: 6).

"Demi masa. Sungguh manusia pasti akan rugi, kecuali orang-orang (laki-laki maupun wanita) yang beriman dan beramal shaleh serta saling berwasiat untuk berpegang teguh pada kebenaran dan wasiat untuk berlaku sabar" (QS Al'Ashr: 1-3)

Kompilasi hukum Islam juga menerangkan mengenai kewajiban suami (otomatis berarti pula dukungan) kepada istri, yaitu:

"Suami wajib memberi pendidikan agama kepada istrinya dan memberi kesempatan belajar pengetahuan yang berguna dan bermanfaat bagi agama, nusa dan bangsa" (ayat 3).

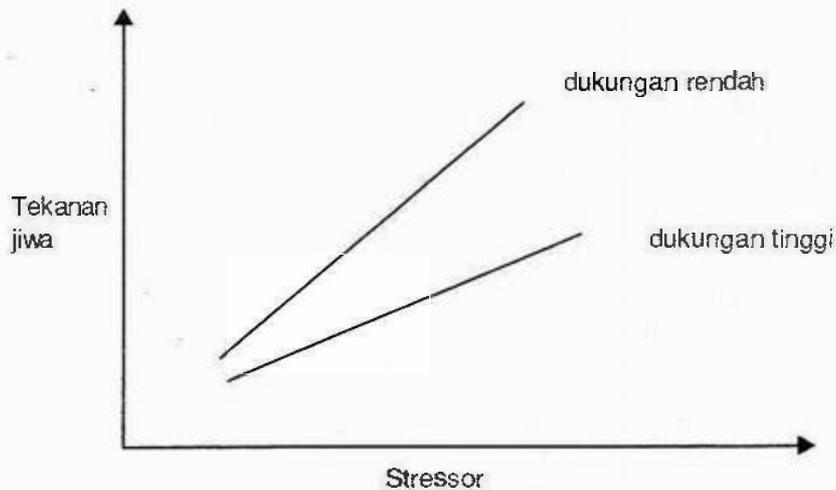
"Sesuai dengan penghasilannya, suami menanggung: nafkah, kiswah (pakaian) dan tempat kediaman, biaya rumah tangga, biaya perawatan dan biaya pengobatan bagi istri dan anak, biaya pendidikan bagi anak" (ayat 4)

Hubungan antara stress dan dukungan. Beers and McGrath (dalam Beers, 1995) mengusulkan tiga tipe efek dukungan terhadap stress. Pertama, dukungan dapat mengurangi kekuatan stressor itu sendiri. Kedua, dukungan secara langsung akan mengurangi kekuatan dari efek penolakan stressor pada diri seseorang. Ketiga, dukungan dapat menghasilkan reaksi timbal baik. Hal tersebut terlihat dalam gambar:

Dari gambar tersebut terlihat bahwa semakin tinggi dukungan, walaupun stressornya tinggi, membuat tekanan jiwanya menjadi rendah. Sebaliknya, semakin rendah dukungan, dan stressornya tinggi, tekanan jiwanya menjadi tinggi. Jadi intinya semakin tinggi dukungan, semakin membuat tingkat stress menjadi rendah, walaupun dengan stressor yang tinggi sekalipun.

Peranan dukungan sosial sebagai pelindung (*buffering effect*) melihat sumber daya dalam hubungan sosial dapat digunakan sebagai pelindung terhadap efek negatif dari stress. Dengan kata lain, sebenarnya dukungan sosial disini dapat dianggap sebagai suatu bentuk terapi yang

Gambar 1: Hubungan antara Dukungan dengan Tingkat Stress



Sumber: Beers.1995. *Psychological Stress in the Workplace*. London: TJ Press Padstow. Ltd. Padstoe, Cornwall.

sederhana untuk menurunkan efek negatif dari stress. Menurut Kutash (Shinta, 1995) dukungan sosial bekerja sebagai pelindung untuk melawan perubahan peristiwa kehidupan yang berpotensi penuh stress.

Ronald Glaser, seorang peneliti dari Ohio State University menjelaskan bahwa menghindari stres adalah cara paling tepat untuk mengurangi dampak buruk stres terhadap daya tahan tubuh. Melepaskan stres, menurut Glaser cukup dengan cara menjalin hubungan baik dengan teman dan keluarga. Dalam penelitiannya didapatkan adanya hubungan antara pikiran dan tubuh yang bisa dijelaskan pada tingkat molekuler dan seluler. Ternyata teman dan dukungan sosial benar-benar menolong mengatasi stres emosional.

Fitri (2000) meneliti tentang intensitas konflik peran ganda perempuan bekerja ditinjau dari tingkat religiusitas dan dukungan sosial keluarga. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara tingkat religiusitas dan dukungan sosial dari keluarga terhadap intensitas konflik peran ganda ($F = 78,944, p = 0.00$). Perempuan yang mempunyai tingkat religiusitas tinggi memperlihatkan rendahnya konflik peran ganda dan wanita yang mendapatkan dukungan sosial tinggi dari keluarganya juga rendah intensitas konflik peran gandanya.

Banyard dan Graham-Bermann (Erdwins, Buffardi, Casper, O'Brien, 2001) bahkan mencatat bahwa pemberian dan penerimaan dukungan sosial sering dipandang sebagai strategi utama untuk penanganan terhadap stres perempuan. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga. Dukungan dari suami terhadap istri yang bekerja pernah diteliti oleh Aryee, Suchet dan Berling (Erdwins, Buffardi, Casper, O'Brien, 2001). Hasilnya menunjukkan bahwa ternyata ada korelasi yang signifikan antara dukungan suami dengan konflik antar peran pada istri.

Semakin rendah dukungan suami, semakin tinggi konflik antar perannya.

HIPOTESIS

Semakin besar dukungan suami, semakin rendah tingkat stress yang dialami dosen perempuan.

METODE

Penelitian ini menggunakan variabel tergantung stress dan variabel bebas dukungan suami.

Dalam penelitian ini, yang menjadi subjek penelitian adalah dosen perempuan Ull, dengan persyaratan: bekerja sebagai dosen tetap salah satu Fakultas di lingkungan Ull dan telah menikah.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Metode survey menggunakan skala dan angket. Adapun skala yang digunakan adalah skala stress dan dukungan suami. Dua skala tersebut menggunakan model skala Likert. Subjek memiliki kesempatan memilih jawaban dengan menggunakan salah satu pilihan, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Skala Stres mengungkap aspek deviasi fisiologis, psikologis dan perilaku ketika seseorang mengalami stress. Uji kesahihan skala stress menghasilkan koefisien aitem-total yang sah bergerak antara 0.25– 0.77 dengan Koefisien Alpha = 0.92. Di antara 56 butir ternyata yang sah adalah 51 butir. Skala dukungan suami mengungkap aspek dukungan instrumental, emosi, penghargaan dan informasi. Uji kesahihan skala dukungan suami menunjukkan koefisien aitem-total yang sah bergerak antara 0.29 – 0.79 dengan Koefisien Alpha= 0.94. Di antara 40 butir ternyata yang sah adalah 35 butir.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Agustus sampai dengan 29 Oktober 2001. Subjek dalam penelitian ini adalah dosen

perempuan yang bekerja pada enam Fakultas yang berada di lingkungan UJI, seperti tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Data Subjek Penelitian

No	Fakultas	Populasi	Sampel
1	Ekonomi	24	9
2	Hukum	10	4
3	Teknik Sipil & Perencanaan	13	3
4	Teknik Industri	11	2
5	FIAI	5	2
6	MIPA	10	6
7	Psikologi	9	4
	JUMLAH	71	30

Penyebaran skala pada dilakukan melalui beberapa orang pelaksana lapangan yang telah ditunjuk oleh peneliti. Terlebih dahulu peneliti memberikan arahan tentang tata cara pengisian skala, sehingga diharapkan dapat menyampaikannya secara benar kepada subjek penelitian.

Semula, peneliti menyebar skala sebanyak 50 eksemplar namun ternyata Skala yang diterima kembali dan dapat dianalisis sebanyak 30 eksemplar.

Penelitian ini menggunakan analisis *product moment* untuk mengetahui hubungan antara stress kerja dengan dukungan sosial dari suami. Sebelum melakukan analisis korelasi *product moment*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sebaran dan uji linearitas terhadap data penelitian sebagai

syarat korelasi antara variable bebas dan tergantung.

Hasil uji normalitas dari 30 subjek penelitian dihitung dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov test* yang menghasilkan koefisien Kolmogorov Smirnov $Z = .389$, sedangkan dukungan suami koefisien Kolmogorov Smirnov $Z = .767$. Kaidah uji statistik untuk normalitas adalah bila $p > 0.05$, sehingga kedua variabel terdistribusi secara normal.

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa korelasi antara variabel stress kerja dengan dukungan sosial adalah linear, dengan nilai $F = 12.684$; $p = .001$.

Gambaran tentang data penelitian pada masing-masing variabel yang dianalisis dapat dilihat dari Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor X Yg diperoleh (empirik)				Skor X Yg dimungkinkan (hipotetik)			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Stress Kerja Dukungan Suami	132	55	96.97	18.59	204	51	127.5	25.5
	135	85	109	14	140	35	87.5	17.5

Keterangan: X = nilai; X maks = X maksimum; X min = X minimum; SD = Standar Deviasi

Deskripsi data penelitian ini selanjutnya digunakan untuk membuat kategorisasi tingkat stres dan dukungan suami. Hal ini berguna untuk menggolongkan subjek ke dalam salah satu kategori, sehingga dapat dilihat persentase jumlah subjek pada masing-masing kategori. Acuan untuk membuat kategorisasi ini adalah asumsi bahwa skor populasi subjek terdistribusi secara normal. Distribusi normal terbagi atas enam bagian dan luas daerahnya dinyatakan dalam satuan proporsi ($p=1$) atau persen (100 %). Tiga bagian berada di sebelah kiri mean dan tiga bagian berada di sebelah kanan mean (Azwar, 1993). Dalam membuat kategorisasi, penulis membagi

menjadi lima bagian, yaitu: sangat rendah ($x < m - 1,2 SD$), rendah ($m - 1,2 SD < x < m - 0,2 SD$), sedang ($m - 0,2 SD < x < m + 0,2 SD$), tinggi ($m + 0,2 SD < x < m + 1,2 SD$) dan sangat tinggi ($X > m + 1,2 SD$) (Azwar, 1993).

1. Skala Stres

Skala Stres terdiri dari 51 aitem, yang setiap aitemnya diberi skor minimum 1 dan skor maksimum 4. Mean Hipotetik adalah sebesar 127.5 dan standar deviasinya sebesar 25.5. Berdasarkan perhitungan kategorisasi di atas, maka diperoleh kategorisasi stress kerja sebagai berikut:

Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi
$X < 96.9$	$96.9 < X < 122.4$	$122.4 < X < 132.6$	$132.6 < X < 158.1$	$X > 158.1$

Berdasarkan kriteria kategorisasi tersebut, rata-rata stres kerja dosen perempuan di UII tergolong rendah (mean empirik = 96.97).

2. Skala Dukungan

Skala Dukungan terdiri dari 35 aitem, yang setiap aitemnya diberi skor mini-

mum 1 dan skor maksimum 4. Mean Hipotetik adalah sebesar 87.5 dan standar deviasinya sebesar 17.5. Berdasarkan perhitungan kategorisasi di atas, maka diperoleh kategorisasi dukungan sebagai berikut:

Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi
$X < 66.5$	$66.5 < X < 84$	$84 < X < 91$	$91 < X < 108.5$	$X > 108.5$

Berdasarkan kriteria kategorisasi tersebut, rata-rata dukungan suami dari dosen perempuan di Ull tergolong *sangat tinggi* (mean empirik = 109)

Guna mencari hubungan antara stres dengan dukungan suami digunakan analisis product moment yang hasilnya menunjukkan bahwa $r = -.558$; $p = 0.001$ (uji satu ekor). Kaidah uji statistik konvensional terhadap p adalah bahwa bila $p < 0.01$ berarti sangat signifikan. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif sangat signifikan antara stres dan dukungan suami. Semakin tinggi dukungan suami, maka semakin rendahlah stresnya. Sebaliknya semakin rendah dukungan suami, maka semakin tinggi stresnya. Hasil analisis data dengan korelasi product moment ini dengan sendirinya membuktikan bahwa hipotesis yang berbunyi "terdapat hubungan negatif antara stres dan dukungan suami" dapat diterima. Adapun seberapa besar tinggi stres dan dukungan suami itu dapat diketahui dari kategorisasi yang telah dipaparkan pada halaman sebelumnya (halaman 4).

Dari hasil analisis juga diketahui bahwa koefisien determinan dari variabel bebas dukungan suami adalah $R^2 = 0.311364$. Hal ini berarti dukungan suami memberikan kontribusi terhadap rendahnya stres sebesar 31.17%.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat stres perempuan yang bekerja sebagai dosen (di Ull) dengan dukungan sosial yang

berasal dari suami. Hal ini berarti semakin besar dukungan suami semakin rendah tingkat stres istri yang bekerja. Dukungan sosial seringkali dipandang sebagai strategi coping inti atau utama terhadap stres (Banyard & Graham dalam Erdwins, Buffardi, Casper dan O'Brien, 2001). Hipotesis penyangga (*buffer hypothesis*) menyebutkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kesehatan dengan melindungi orang terhadap efek negatif dari stres yang berat dengan kata lain memberikan penyanggaan. Di dalam keadaan stres rendah, terjadi sedikit atau tidak ada penyanggaan. Orang dengan dukungan sosial tinggi akan kurang menilai situasi penuh stres, sebab orang dengan kondisi demikian tahu bahwa akan ada seseorang yang dapat membantu. Orang dengan dukungan sosial tinggi akan mengubah respon terhadap sumber stres dan pergi kepada seseorang tempat mencurahkan isi hatinya.

Menurut Azar (www.apa.org.2001) bagi perempuan cenderung lebih mudah dalam menurunkan tingkat stres dengan cara melindungi diri sendiri yaitu menggantungkan diri atau mencari teman tempat mencurahkan isi hatinya. Model yang ditawarkan oleh Azar disebut sebagai *tend and befriend model*. Perempuan cenderung tidak mau segera mengatasi masalah (*fight or flight*) namun cenderung minta dukungan dari orang lain terlebih dahulu. Sebaliknya pada laki-laki cenderung lebih suka menghadapi dan mengatasi masalah tanpa menunda-nunda waktu. Respon perempuan dalam menghadapi masalah ini dibangun

oleh otak melalui sistem *attachment* atau *caregiving*. Sistem ini mengkaunter (*counteract*) aktivitas metabolisme yang berhubungan dengan respon *fight and flight*, yaitu bertambahnya tekanan darah, denyut jantung, dan level kortisol sehingga akhirnya perempuan lebih mengedepankan perilaku merawat dan afiliasi/berteman. Taylor dan kawan-kawan (Azar, 2001) berhasil membuktikan bahwa ketika perempuan stres maka yang dilakukannya adalah minta dukungan sosial sedangkan laki-laki tidak demikian. Perempuan menggunakan dukungan sosial pada semua tipe situasi stres termasuk hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, masalah-masalah dalam berhubungan dengan orang lain dan konflik yang berkaitan dengan pekerjaan.

Kenyataan di Ull secara keseluruhan menunjukkan bahwa dosen perempuan mempunyai tingkat stres rendah. Mengapa secara umum tingkat stres dosen perempuan rendah? Perempuan secara konsisten dilaporkan memiliki tingkat stress tertentu terhadap peristiwa-peristiwa hidup seperti masalah-masalah rumah tangga, kehilangan kepercayaan, krisis dan masalah-masalah yang berkaitan dengan individu dalam kaitannya dengan jalinan hubungan dengan orang lain, sedangkan laki-laki dilaporkan memiliki tingkat stres tertentu terhadap peristiwa-peristiwa hidup seperti kehilangan pekerjaan, masalah-masalah yang berkaitan dengan hukum, perampasan hak, dan masalah-masalah pekerjaan (Kendler, Thornton dan Prescott, 2001). Kenyataan ini dapat menggambarkan adanya peran gender dalam merespon stres yang berhubungan dengan peristiwa hidup. Perempuan akan lebih stres bila dihadapkan dengan masalah yang ada kaitannya dengan hubungan interpersonal. Di luar masalah hubungan interpersonal, penilaian kognitif perempuan dalam menanggapi stres agaknya tidak terlalu negatif.

Perempuan menurut berbagai pendapat Klein, Lewis, Gurung, Bay, Gruenewald dan Updegraff (Azar, 2001) mengembangkan sistem yang berbeda sama sekali untuk mengatasi stres. Sebagian besar konteksnya berkaitan dengan perlindungan primer terhadap anak. Oleh karena itu sangat dapat dimengerti bila mestinya perempuan itu bekerja namun kondisi anak sedang tidak sehat, pasti perempuan akan lebih mementingkan anaknya dan ini perlu dipahami dan didukung oleh institusi tempat bekerja.

Sistem hormonal dan syaraf simpatetik perempuan pada kondisi stres akut sebenarnya sama seperti halnya laki-laki, namun ternyata ada intervensi faktor lainnya. Pada respon *fight* (melawan) ketika agresifitas laki-laki diatur oleh hormon androgen seperti testosteron dan berhubungan dengan reaktivitas syaraf simpatetik dan permusuhan, agresivitas perempuan tidaklah demikian. Agresifitas perempuan tertahan oleh lingkungan sosial, pendidikan, budaya dan situasi. Pada respon *flight*, suatu respon yang berkaitan dengan kesiapan menghadapi bahaya atau mengancam, tidak seperti halnya laki-laki yang memang dianugerahi kesiapan untuk menghadapi situasi mengancam secara optimal, perempuan mengeluarkan hormon *oxytocin* yang hasilnya justru membuat tubuh menjadi lebih rileks, mengurangi ketakutan dan akhirnya akan mengurangi stres itu sendiri. *Oxytocin* ini yang berperan dalam meningkatkan perilaku *caregiving* (pemberian perhatian) dan *attachment* (kedekatan) antara ibu dan anak.

Faktor-faktor lain yang ikut memberikan sumbangan bagi rendahnya tingkat stres dosen perempuan di Ull. Berdasarkan data yang penulis temui di lapangan, ada beberapa faktor penting yang dapat memberikan sumbangan bagi rendahnya tingkat stres.

Pertama adalah faktor teknologi. Pekerjaan dosen banyak terbantu dengan penggunaan komputer untuk sistem administrasi akademik kemahasiswaan termasuk di dalamnya pelayanan pembimbingan akademik. Mahasiswa dapat melihat sendiri perkembangan studinya tanpa harus berkonsultasi. Paling tidak hal ini meringankan beban dosen pembimbing akademik.

Kedua, adalah faktor budaya, yaitu pengaruh budaya patriarki. Bila dilihat dari komposisi jabatan struktural di Ull, maka perempuan yang jabatannya tinggi hanya sedikit.

Ketiga adalah faktor demografi. Faktor demografi seperti: usia responden, pendidikan dan jumlah anak juga memiliki pengaruh terhadap tinggi rendahnya stres demikian pula dengan *self efficacy* dan kepercayaan diri (Erdwins, Buffardi, Casper, O'Brien, 2001).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang sangat signifikan antara stres dan dukungan sosial (dari suami).
2. Ada hubungan negatif antara stres dan dukungan sosial (dari suami). Semakin tinggi dukungan suami, semakin rendah stres, sebaliknya semakin rendah dukungan suami, semakin tinggi stres.
3. Stres yang dialami dosen perempuan di Ull termasuk kategori rendah.
4. Dukungan suami dosen perempuan di Ull termasuk kategori sangat tinggi. ●

DAFTAR PUSTAKA

Adam, King dan King. 1996. *Relationship of Job and Family Involvement, Family*

Social Support, and Work Family Conflict With Job and Life Satisfaction. Journal of Applied Psychology. Volume 81. No 4. 411-420.

Anonim, 1995. *Hidup Sehat di Era Pasca Indonesia Emas. Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat.* Fakultas Psikologi UGM.

Atkinson, M.J. 1990. *Mengatasi Stres di Tempat Kerja* Terjemahan. Jakarta: Binarupa Aksara.

Arend, 1997. *Stress, Neuromotor Noise and Human Performance: A Theoretical Perspective. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance.* Volume 23 No. 5 1299-1313.

Beehrs, A.T. 1995. *Psychological Stress in the Workplace* London: TJ Press Padstow Ltd. Padstow Cornwall.

Cormier, SID. 1995. *Apakah Saya Normal?* Jakarta: Abdi Tandır.

Cholidah, Lilih. 1996. *Hubungan Kepadatan dan Kesesakan dengan Stres dan Intensi Prosocial pada Remaja di Pemukiman Padat. Skripsi (Tidak Diterbitkan)* Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Erdwins C.J. Buffardi L.C. Casper W.J. dan O'Brien, A.S. 2001. *The Relationship of Women's Role Strain to social Support, Role Satisfaction and Self Efficacy. Family Relations.* Volume 50. 230-238.

Fitri W. 2000. *Intensitas Konflik Peran Ganda Perempuan Bekerja Ditinjau dari Tingkat Religiusitas dan Dukungan Sosial Keluarga. Tesis. Tidak Diterbitkan.* Yogyakarta: Program Pasca Sarjana UGM.

- Indirawati. 2000. Hubungan Antara Religiusitas dengan Strategi Coping pada Mahasiswa. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UII.
- Kendler, K.S. Thornton, L.M. Prescott, C.A. 2001. Gender Differences in Rates of Exposure to Stressful Live Events and Sensitivity to Their Depressogenic Effects. *The American Journal of Psychiatry*. Volume 158. 587-593.
- Kossek, Ozeki. 1998. Work Family Conflict, Policies and The Job Life Satisfaction Relationship: A Review and Directions for Organizational Behavior Human Resources Research. *Journal of Applied Psychology*. Volume 83. 139-149.
- Laporan Tahunan Rektor. 2001. *Pengembangan Ull Masa Depan: Jalan Semakin Mendaki*.
- Maramis, W.E. 1980. *Ilmu Kesehatan Jiwa*. Surabaya: Airlangga University. Press
- Prawirosurodjo, T. 2000. Tantangan dan Harapan Ibu Abad XXI. *Femina*. No 12/XXVIII.
- Rachmaningrum, I.S. 1999. Hubungan Antara Sense of Humor dengan Stres Kerja pada Wanita Berperan Ganda. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Sarafino, E.P. 1990. *Health Psychology*. New York: John Willey and Sons, Inc.
- Shinta, E. 1995. Perilaku Coping dan Dukungan Sosial pada Pemuda Penganggur. *Jurnal Psikologi Indonesia*. No. 1. 34-42
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Stefani, J.Pudjibudojo, Pihanto. 2000. Hubungan Antara Peran Gender dan Persepsi Terhadap Dukungan Suami dengan Fear of Success pada Wanita Karir. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Volume 16. No. 1. 51-73.
- Subandi, 1995. Hidup Sehat di Era Pasca Indonesia Emas. *Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat*. Fakultas Psikologi UGM.
- Utami, M. 1995. Hidup Sehat di Era Pasca Indonesia Emas. *Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat*. Fakultas Psikologi UGM (Website).
- Azar, B. 2001. A New Stress Paradigm for Women. <http://www.apa.org/monitor/julaug00/stress.html>.
- Miller dan Smith. 1997. Psychological at Work: The Different Kinds of Stress <http://helping.apa.org/work/stress4.html>.

* * *