ABSTRAK

Stres kerja banyak dialami oleh perempuan yang menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja. Tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan secara profesional, disertai tanggung jawab dalam mengelola rumah tangga dan mengurus keluarga, berpotensi menimbulkan tekanan fisik maupun psikologis. Guru perempuan di RA Al Hidayah Karangrejo merupakan kelompok yang rentan mengalami kondisi tersebut karena harus menyeimbangkan peran sebagai pendidik dan sebagai ibu rumah tangga. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan bentuk dan sumber stres kerja, konflik peran dan tekanan psikologis, serta coping stres dan dukungan sosial pada perempuan dengan peran ganda sebagai guru dan ibu rumah tangga di RA Al Hidayah Karangrejo.

Jenis penelitian ini yaitu kualitatif, dengan teknik pengumpulan datanya yaitu menggunakan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, stres kerja bersumber pada lingkungan profesional, dimana ketika tanggung jawab harus dilaksanakan secara bersamaan dengan tugas di rumah yang akibatnya akan sulit membagi waktu, sehingga muncul tekanan emosional serta rasa bersalah. Hal ini berdampak pada fisik, psikologis dan kinerja individu di lingkungan profesional. Untuk mengatasi stres yang terjadi, individu melakukan beberapa strategi, yaitu dengan membuat skala prioritas, meluangkan waktu untuk istirahat dan rekereasi bersama keluarga. Selain coping stres, dukungan sosial dari suami, rekan kerja dan pihak sekolah juga sangat berpengaruh.

Kata kunci: stres, fisik, psikologis, coping stres

ABSTRACT

Work-family conflict is commonly experienced by women who perform dual roles as homemakers and employees. Professional work demands, combined with responsibilities in managing household duties and caring for family members, have the potential to create both physical and psychological pressure. Female teachers at RA Al Hidayah Karangrejo are particularly vulnerable to this condition because they are required to balance their roles as educators and homemakers. This study aims to describe the forms and sources of work stress, role conflict and psychological pressure, as well as stress coping strategies and social support among women who perform dual roles as teachers and homemakers at RA Al Hidayah Karangrejo.

This study employed a qualitative research design, with data collected through interviews. The findings revealed that work stress primarily originated from the professional environment, where work responsibilities had to be carried out simultaneously with household duties. This situation made it difficult for participants to manage their time effectively, resulting in emotional pressure and feelings of guilt. Such conditions affected the individuals' physical well-being, psychological condition, and work performance in the professional setting. To cope with the stress experienced, participants applied several strategies, including setting priorities and allocating time for rest and family recreation. In addition to stress coping strategies, social support from husbands, colleagues, and the school administration played a significant role in helping participants manage their stress.

Keywords: work stress, physical well-being, psychological condition, stress coping.

الملخص

يعاني العديد من النساء من ضغوط العمل، خاصة اللواتي يقمن بدورين مزدوجين كربّات منازل وعاملات في الوقت نفسه. فالمتطلبات المهنية التي يجب إنجازها باحترافية، إلى جانب المسؤوليات المتعلقة بإدارة شؤون المنزل ورعاية الأسرة، قد تؤدي إلى ضغوط جسدية ونفسية. وتُعدّ المعلمات في روضة الأطفال الإسلامية الهداية كارانجرجا من الفئات المعرضة لهذه الحالة، إذ يتعين عليهن الموازنة بين دورهن كمعلمات ودورهن كربّات أسر. يهدف هذا البحث إلى وصف أشكال ومصادر ضغوط العمل، وصراع الأدوار والضغوط النفسية، بالإضافة إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط والدعم الاجتماعي لدى النساء ذوات الأدوار المزدوجة كمعلمات وربّات منازل في روضة الهداية كارانجرجا.

يعتمد هذا البحث على المنهج النوعي، وتم جمع البيانات من خلال المقابلات. وأظهرت نتائج الدراسة أن ضغوط العمل تنشأ من البيئة المهنية، حيث يتوجب على الفرد أداء المسؤوليات المهنية بالتزامن مع الواجبات المنزلية، مما يؤدي إلى صعوبة في إدارة الوقت، وينتج عنه ضغط عاطفي وشعور بالذنب. ويؤثر ذلك على الجوانب الجسدية والنفسية وكذلك على أداء الفرد في البيئة المهنية. ولمواجهة هذه الضغوط، تتبع الأفراد عدة استراتيجيات، منها تحديد الأولويات، وتخصيص وقت للراحة والترفيه مع الأسرة. وإلى جانب استراتيجيات التكيف مع الضغوط، فإن الدعم الاجتماعي المقدم من الزوج وزملاء العمل وإدارة المدرسة له تأثير كبير أيضًا.

الكلمات الرئيسية :الضغط النفسي، الجسدي، النفسي، التكيف مع الضغوط.