

NASKAH PUBLIKASI
HUBUNGAN KESABARAN DAN KEBAHAGIAAN PADA
WANITA KARIR BERKELUARGA



INDAH NISRINA

14320270

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2018

**HUBUNGAN KESABARAN DAN KEBAHAGIAAN PADA
WANITA KARIR BERKELUARGA**

Telah Disetujui Pada Tanggal

20 MAR 2018

Dosen Pembimbing Utama



Dr. Phil. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Psi., Psikolog

RELATIONSHIP BETWEEN PATIENCE AND HAPPINESS ON MARRIED CARREER WOMAN

Indah Nistrina
Qurotul Uyun

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between patience and happiness on married career woman. The hypothesis of this research is positive relationship between patience and happiness. The subjects are 170 married career women, ranging in age 20 to 58 years old. This research uses two scales, namely Kesabaran scale by Hasanah (2015) and Kebahagiaan scale by Kusumaningtyas (2012). Data analysis was done by using product moment correlation technique from Pearson Correlation. Based on data analysis, it's proven that there is a significant relationship between patience and happiness on married career woman. The correlation analysis showed $r = 0,467$ with $p = 0,000$ ($p < 0,01$). So the hypothesis in this research is accepted.

Keywords : Patience, Happiness, Married Cerreer Woman

PENGANTAR

Dewasa ini banyak ditemukan perempuan yang bekerja bahkan mengisi posisi jabatan penting. Berdasarkan berita yang dilansir dari Republika, angka resmi dari Health and Safety Executive (HSE) menunjukkan bahwa wanita berusia 25 hingga 54 tahun di Inggris lebih sering terpapar stres yang berhubungan dengan pekerjaan daripada laki-laki. Terutama, para perempuan dalam rentang usia 35 hingga 44 tahun yang sudah berkeluarga dan memiliki anak (Astanti & Murdaningsih, 2017).

Wanita karir rentan mengalami stress. Stress menggambarkan kondisi mental individu yang terganggu dan tidak bahagia. Berdasarkan hasil penelitian Schiffrin dan Nelson (2010), terdapat korelasi linier antara kebahagiaan dan persepsi stres yang menunjukkan bahwa ada hubungan terbalik antara variabel-variabel ini. Hubungan terbalik tersebut berarti semakin stress seseorang maka semakin tidak bahagia, begitupun sebaliknya.

Menurut Patnani (2012) kebahagiaan adalah hal yang ingin dicapai oleh semua orang. Seligman (2005) mendefinisikan kebahagiaan sebagai keadaan dimana seseorang lebih banyak mengingat peristiwa-peristiwa yang menyenangkan dan lebih banyak melupakan peristiwa yang buruk. Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dijelaskan di atas, diperoleh beberapa aspek yang berpengaruh terhadap Seligman (2005) yaitu:

a. Kepuasan akan masa lalu

Emosi positif tentang masa lalu mencakup kepuasan, besarnya kepuasan (*contentment*), pemenuhan (*fulfillment*), kebanggaan, kedamaian (*serenity*), kesuksesan, dan kelegaan.

b. Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang mencakup kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*).

c. Optimisme akan masa depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan (*hope*) dan optimisme.

Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Seligman (2005) adalah uang, perkawinan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, agama, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin. Agama dan religiusitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Menurut Subandi (2011) salah satu konsep yang sering dibahas dalam konteks religiusitas adalah kesabaran, konsep sabar dapat dikategorisasikan sebagai salah satu topik kajian dalam psikologi positif, seperti halnya kebersyukuran dan pemaafan.

Menurut Al-Jauziyyah (2006) kata sabar berasal dari bahasa arab yaitu *shabr* yang bermakna mencegah dan menahan diri. Sabar didefinisikan sebagai sikap menahan diri dan lisan dari mengeluh, serta mengontrol anggota tubuh untuk menghindari perilaku menyakiti, merusak, dan kekerasan.

Al-Jauziyyah (2006) membagi aspek kesabaran menjadi lima bagian, yaitu:

- a. Menahan diri untuk tidak tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu

Individu yang sabar adalah individu yang mampu menghargai proses dan tidak terburu-buru dalam melakukan sesuatu. Seseorang yang sabar dan mampu bersikap tenang dalam melakukan sesuatu disebut *waqar* (tenang).

- b. Tidak berkeluh kesah ketika ditimpa kesusahan

Individu yang sabar tidak akan berkeluh kesah ketika ditimpa kesusahan, melainkan akan bersikap *syaja'ah* (berani).

- c. Menahan diri untuk tidak melemparkan hal-hal yang tidak disukai kepada orang lain

Individu yang sabar adalah seseorang yang mampu menjaga ucapannya. Kesabaran akan membuat seseorang mampu menahan diri dari perkataan kotor, berbohong, gibah, menghina, dan perilaku tercela lainnya yang bersumber dari ucapan.

- d. Menahan diri dari dorongan nafsu kemarahan

Individu yang sabar adalah individu yang mampu menahan emosi dan mengontrol sikap ketika marah. Seseorang yang sabar dan mampu mengontrol diri dari dorongan keinginan untuk marah disebut orang yang *him* (bijaksana).

- e. Menjaga diri dari berbagai kelebihan yang ada di dunia

Individu yang mampu menahan diri dan tidak terhanyut dalam kenikmatan dunia disebut *zuhud*. Individu yang sabar adalah individu yang mengontrol diri agar tidak terhanyut dalam hal-hal duniawi.

Kesabaran membuat individu memiliki kontrol diri dan kemampuan penerimaan yang baik. Kesabaran memotivasi seseorang untuk menghadapi situasi-situasi sulit dan menemukan kebahagiaan. Menurut Schoch (2008) kemampuan mengontrol hasrat dan menahan penderitaan merupakan faktor penting dalam menemukan, menyadari, dan mengembangkan kebahagiaan. Pada penelitian ini, peneliti memilih topik tentang hubungan antara kesabaran dan kebahagiaan pada wanita karir berkeluarga.

METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesabaran dengan kebahagiaan pada wanita karir berkeluarga. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita karir berkeluarga. Subjek merupakan wanita karir yang berdomisili di kota Pekanbaru. Rentan usia subjek berkisar antara 18-60 tahun. Pemilihan subjek tersebut didasari pertimbangan bahwa subjek berada dalam kategori usia dewasa berdasarkan kategori usia Hurlock (1980).

Penelitian ini menggunakan skala kebahagiaan yang telah disusun oleh Kusumaningtyas (2012) merujuk pada teori kebahagiaan Seligman (2005), serta skala kesabaran yang telah disusun oleh Hasanah (2015) merujuk pada teori kesabaran Al-Jauziyyah (2006). Pengujian hipotesis penelitian untuk mengetahui hubungan antara kesabaran dan kebahagiaan dilakukan dengan menggunakan analisis statistik. Teknik statistika yang akan digunakan adalah analisis *product moment*. Peneliti juga akan melakukan serangkaian uji statistik, seperti uji reliabilitas skala, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan SPSS 21 *for windows*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh deskripsi data penelitian dari skala kesabaran dan kebahagiaan sebagai berikut :

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kesabaran	18	126	72	18	65	126	98.61	10.750
Kebahagiaan	17	68	42,5	8,5	40	68	55.16	5.102

Keterangan :

Xmin = Skor Total Minimum

Xmax = Skor Total Maksimum

Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan salah satu langkah yang harus dilakukan peneliti sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan program SPSS 21 *for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji distribusi penyebaran data variabel bebas dan variabel tergantung. Distribusi dikatakan normal jika $p > 0,05$, sebaliknya data dikatakan tidak normal jika $p < 0,05$.

Variabel	P	Normalitas
Kesabaran	0,455	Normal
Kebahagiaan	0,237	Normal

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel kesabaran dan variabel kebahagiaan. Kedua variabel dikatakan linier jika $p < 0,05$, sebaliknya jika $p > 0,05$ maka kedua variabel dikatakan tidak linier. Hasil pengujian linieritas variabel kesabaran dan kebahagiaan memperoleh skor $F = 47,993$ dengan $p = 0,000$. Kedua variabel tersebut dikatakan linier karena $p < 0,05$.

Variabel	F	P	Kategori
Kesabaran dengan Kebahagiaan	47,993	0,000	Linier

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel kesabaran dan kebahagiaan. Analisa data dilakukan dengan menggunakan *Product Moment (Pearson)* karena data terdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linier.

Variabel	N	r	r ²	P
Kesabaran dan Kebahagiaan	170	0,467	0,218	0,000

Berdasarkan hasil analisis korelasi, diperoleh $r = 0,467$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kesabaran dan kebahagiaan, sehingga hipotesis diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan diperoleh hasil $r = 0,467$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut berarti bahwa terdapat korelasi positif yang sedang dan hubungan yang signifikan antara kesabaran dan kebahagiaan pada wanita karir berkeluarga, atau dalam kata lain hipotesis penelitian diterima. Semakin tinggi skor kesabaran maka akan semakin tinggi pula skor kebahagiaan pada wanita karir berkeluarga, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Sasmiarsi (2012) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi antara kesabaran dan kebahagiaan pada mahasiswa.

Kesabaran memberikan sumbangan efektif yang sedang terhadap kebahagiaan pada wanita karir berkeluarga, yakni sebesar 21,8%. Angka kontribusi tersebut tergolong dalam kategori *medium effect size* menurut Perianto (2016). Hal tersebut berarti kesabaran merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada wanita karir berkeluarga.

Pada penelitian ini, kesabaran diartikan sebagai sikap menahan diri dan lisan dari mengeluh, serta kemampuan mengontrol emosi dan anggota tubuh dari perilaku menyakiti, merusak, dan kekerasan (Al-Jauziyyah, 2008). Kesabaran dapat pula diartikan sebagai salah satu bentuk *coping stress* pada wanita karir berkeluarga sehingga dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan responden. Sesuai hasil penelitian Andriyani (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat dua tipe *coping stress* yang dilakukan oleh wanita karir berkeluarga dalam mengatasi beban peran ganda yang dijalani.

Kedua tipe *coping stress* tersebut diantaranya *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Problem-focused coping berarti individu fokus dalam menentukan strategi pemecahan masalah (Andriyani, 2014). Hal ini sesuai dengan pendapat Qordhowi (2005) yang menyatakan bahwa kesabaran akan membuat individu memiliki keberanian untuk menghadapi permasalahan yang menimpanya. Kesabaran akan mengarahkan individu untuk bersikap *syaja'ah* (berani) ketika dihadapkan dengan berbagai persoalan hidup (Al-Jauziyyah, 2006). Oleh karena itu kesabaran sebagai *problem-focused coping* dalam hal ini sangat berkaitan dengan kebahagiaan pada masa sekarang yang merupakan salah satu aspek kebahagiaan (Seligman, 2005).

Emotion focused coping berarti individu lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah (Andriyani, 2014). Kesabaran akan mengarahkan seseorang untuk berfikir positif dan memiliki keyakinan tentang hikmah dibalik masalah yang sedang dihadapinya (Wiryouotomo, 2009). Kesabaran sebagai *emotion focused coping* dapat dilakukan dengan cara meningkatkan ibadah guna menenangkan emosi-emosi negatif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zaini (2015), diketahui sholat dapat digunakan sebagai terapi penurunan kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dan tingkat korelasi sedang antara kesabaran dan kebahagiaan pada wanita karir berkeluarga yang memiliki nilai $r = 0,467$. Hal tersebut dapat dilihat dari tingkat kesabaran responden yang sebagian besar berada pada kategori tinggi, sejalan dengan tingkat kebahagiaan responden yang berada dalam kategori tinggi pula. Kontribusi kesabaran dalam kebahagiaan 21,8 % dan 78,2% dapat dipengaruhi oleh hal lainnya. Oleh karena itu, kesabaran memiliki hubungan positif terhadap kebahagiaan pada wanita karir berkeluarga.

SARAN

1. Bagi Wanita Karir Berkeluarga

Wanita karir berkeluarga diharapkan dapat meningkatkan kesabaran dalam menghadapi beban pekerjaan, beban rumah tangga, dan permasalahan-permasalahan kehidupan lainnya. Wanita karir berkeluarga dengan berbagai macam tanggung jawab yang diemban disarankan untuk menggunakan kesabaran sebagai salah satu strategi *coping stress*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang berminat untuk mengangkat topik serupa, disarankan untuk mengembangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seperti,

usia, pernikahan, pendidikan, dan faktor lainnya. Peneliti berikutnya juga dapat melakukan penelitian dengan topik serupa namun menggunakan metode penelitian yang berbeda agar memperoleh hasil penelitian yang lebih baik. Selain itu, jika peneliti selanjutnya ingin melakukan penelitian dengan variabel dan konteks yang serupa, disarankan untuk memperbanyak variasi pekerjaan responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyyah, A. I. Q. 2006. *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Al-Jauziyyah, A. I. Q. 2008. *Miskin Bersabar atau Kaya Bersyukur*. Solo: Daar Al-Kitab Al-‘Arabiyy
- Andriyani, J. 2014. *Coping Stress* pada Wanita Karier yang Berkeluarga. *Jurnal Al-Bayan*, 21, 30, 1-10
- Asrianti, S., & Murdaningsih, D. 2017. *Karyawan Perempuan Lebih Mudah Terserang Stress di Tempat Kerja*. <http://gayahidup.republika.co.id/berita/gayahidup/info-sehat/17/01/04/oj8hpe368-karyawan-perempuan-lebih-mudah-terserang-stres-di-tempat-kerja>
- Hasanah, H. U. 2015. Hubungan antara Kesabaran dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta : Erlangga
- Kusumaningtyas, E. 2012. Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Korban Bencana Merapi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Patnani, M. 2012. Kebahagiaan pada Perempuan. *Jurnal Psikogenesis*, 1, 1, 56-64
- Perianto, J. 2016. *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

- Sasmiarsi, F. 2012. Hubungan Antara Kesabaran dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Seligman, M. E. P. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Media Utama
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. 2010. Stressed and Happy? Investigating the Relationship Between Happiness and Perceived Stress. *Journal Happiness Stud*, 1, 11, 33-39
- Schoch, R. 2008. *The Secret of Happiness*. Jakarta Selatan: Hikmah
- Subandi. 2011. Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38, 2, 215-227
- Wiryoutomo, P. 2009. *Hikmah Sabar*. Jakarta: Qultum Media
- Zaini, A. 2015. Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *Jurnal Bimbingan Konseling Religi*, 6, 2, 319-334