

**PERBANDINGAN STRATEGI *COPING STRESS*  
DITINJAU DARI TINGKAT DUKUNGAN SOSIAL  
PADA WANITA KARIR MUSLIMAH DI KOTA BANDA  
ACEH**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat-Syarat  
Memperoleh Sarjana**

**Disusun Oleh:**

**Nafisah Alfathiyah Baziad**

**NIM.22102020002**

**Dosen Pembimbing:**

**Moh. Khoerul Anwar S.Pd., M.Pd., Ph.D.**

**NIP.19911101 000000 1 301**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
2026**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-958/Un.02/DD/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : PERBANDINGAN STRATEGI *COPING STRESS* DITINJAU DARI TINGKAT DUKUNGAN SOSIAL PADA WANITA KARIR MUSLIMAH DI KOTA BANDA ACEH

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NAFISAH ALFATHIYAH BAZIAD  
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020002  
Telah diujikan pada : Senin, 25 Mei 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketar Sidang

Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D.  
SIGNED

Valid ID: 6a27654b271a



Penguji I

Prof. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6a20783486541



Penguji II

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6a211e046696



Yogyakarta, 25 Mei 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 6a2775f1518ee

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nafisah Alfothiyah Baziad  
NIM : 22102020002  
Judul Skripsi : Perbandingan Strategi *Coping Stress* Pada Wanita Karir Muslimah di Kota Banda Aceh Berdasarkan Tingkat Dukungan Sosial

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Pembimbing,

Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D  
NIP.19911101 000000 1 301

Yogyakarta, 18 Mei 2026

Mengetahui:

Ketua Prodi,

Zaen Musyirifin, M.Pd.I.  
NIP.19900428 000000 1 301

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nafisah Alfathiyah Baziad  
NIM : 22102020002  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Perbandingan Strategi *Coping Stress* Pada Wanita Karir Muslimah di Kota Banda Aceh Berdasarkan Tingkat Dukungan Sosial adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 18 Mei 2026

Yang menyatakan,

  
Nafisah Alfathiyah Baziad  
NIM 22102020002

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrahim*

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT, penulis mempersembahkan karya ini kepada kedua orang tua tercinta yang menjadi kekuatan terbesar bagi penulis serta untuk diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam setiap proses yang dijalani hingga sampai pada tahap ini.

Semoga karya sederhana ini dapat menjadi bentuk rasa syukur, bakti, dan langkah awal untuk menjadi pribadi yang lebih baik.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

*“Bersemangatalah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah, dan jangan merasa lemah.”*

**(HR. Muslim, No. 2664)**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Strategi *Coping Stress* pada Wanita Karir Muslimah di Kota Banda Aceh Berdasarkan Tingkat Dukungan Sosial” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof Noorhadi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.I., Selaku ketua prodi Bimbingan dan konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si selaku dosen penasihat akademik yang sudah memberikan arahan dan bantuan selama masa studi.
5. Bapak Moh. Khoerul Anwar S.PD., M.Pd., Ph.D selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, motivasi, kritik, dan saran berharga selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, motivasi, serta pengalaman kepada penulis selama proses perkuliahan.
7. Seluruh staf akademik dan tata usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan pelayanan administrasi dengan baik selama proses menyelesaikan masa studi.
8. Kedua orang tua tercinta, Abah Zulkarnein Baziad, A.Md dan Umi Dr. Malahayatie, S.HI, M.A, atas cinta dan pengorbanan tak terhitung serta nasihat yang membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih berani, mandiri dan bertanggung jawab hingga sampai di tahan ini. Adanya judul skripsi ini terinspirasi dari abah yang senantiasa mendukung umi dalam mengurus rumah tangga dan mengejar karir. Terima kasih atas kepercayaan untuk menuntut ilmu di luar pulau diiringi doa yang tidak pernah berhenti di panjatkan.
9. Saudara kandung penulis yaitu kakak Athifah serta keempat adik penulis Aqila, Zayyan, Shafiyah, Anas dan nenek Salmah Yusuf yang selalu menjadi alasan penulis untuk segera menyelesaikan studi agar secepatnya bisa berkumpul kembali. Dukungan dan perhatian yang diberikan menjadi sumber semangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat sejak Madrasah Aliyah, Naila Sahrani, yang senantiasa memberikan dukungan dan rasa optimis agar penulis bisa segera

menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah menjadi tempat berkeluh kesah penulis serta partner dalam berproses menjadi lebih baik. Dari dua perempuan dengan pemahaman yang terbatas menjadi dua perempuan yang memahami banyak hal tentang kehidupan.

11. Sahabat terdekat di perkuliahan, Miftahul Jannah, yang senantiasa kebersamai sejak sebelum penyusunan hingga selesainya skripsi ini. Pertemuan yang tidak disengaja berubah menjadi pertemuan yang bertemu setiap hari dan banyak mencoba hal baru. Canda, tawa, serta diskusi panjang yang bisa sampai seharian lamanya menjadi warna yang membuat penulis tidak merasa sendiri. Terima kasih atas ketulusan dan kesetiaan dalam suka maupun duka.
12. Amira, Fatma, Fakhri, Ismed, Rifqi dan Angga selaku teman seperjuangan penulis yang menjadi tempat berbagi cerita serta tempat kumpul ternyaman selama kurang lebih empat tahun di perantauan. Walaupun setelah ini akan memulai jalan hidup baru masing-masing, semoga tetap bisa bertemu lagi di kebetulan manapun. Mari tetap menjadi teman selamanya. *See you on top*, sukses dan sehat selalu semuanya.
13. Untuk teman-teman BKI Angkatan 2022, Asisten LAB R&D BKI dan rekan SUKA TV. Terima kasih atas segala kebersamaan, kerja sama serta berbagai pengalaman yang sangat berkesan bagi penulis.
14. Terakhir untuk semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu tetapi ikut memberikan kontribusi dan dukungan dalam bentuk

apapun untuk kelancaran penyelesaian skripsi ini. Terimakasih banyak. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah dilakukan kepada penulis.

Atas segala doa, dukungan, bimbingan, dan arahan yang telah diberikan kepada penulis, semoga digantikan oleh Allah SWT. dengan hal-hal yang lebih baik. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa depan.

Yogyakarta, 18 Mei 2026  
Penulis

Nafisah Alfathiyah Baziad  
NIM 22102020002

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

Nafisah Alfathiyah Baziad (22102020002), “Perbandingan Strategi *Coping Stress* Pada Wanita Karir Muslimah di Kota Banda Aceh Berdasarkan Tingkat Dukungan Sosial” Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.

*Coping Stress* merupakan kemampuan individu dalam mengelola tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari terutama pada wanita karir muslimah yang menjalankan dua peran sebagai pekerja dan pengelola rumah tangga. Tuntutan peran yang kompleks dapat menimbulkan tekanan psikologis sehingga diperlukan faktor pendukung yang dapat membantu individu dalam menghadapi stres seperti dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan *Coping Stress* berdasarkan tingkat dukungan sosial pada wanita karir muslimah di Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Sampel penelitian berjumlah 131 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *Coping Stress* dan skala dukungan sosial, kemudian dianalisis menggunakan uji *Independent Sample t-test* setelah melalui uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *Coping Stress* pada kelompok dengan dukungan sosial rendah dan tinggi ( $t = -4,788; p < 0,001$ ). Kelompok dengan dukungan sosial tinggi memiliki nilai rata-rata *Coping Stress* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok dengan dukungan sosial rendah.

Kata kunci : Strategi *Coping Stress*, Dukungan Sosial, Wanita Karir Muslimah

## ABSTRACT

*Nafisah Alfathiyah Baziad (22102020002), "A Comparison of Stress Coping Strategies in Muslim Career Women in Banda Aceh City Based on the Level of Social Support" Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2026.*

*Coping Stress is an individual's ability to manage the pressures faced in daily life, especially for Muslim career women who fulfill two roles as workers and household managers. The demands of complex roles can cause psychological pressure, thus requiring supporting factors that can help individuals in facing stress, such as social support. This study aims to analyze the differences in stress coping based on the level of social support among Muslim career women in Banda Aceh City. This research uses a quantitative approach with a comparative design. The research sample consisted of 131 respondents selected through purposive sampling technique. Data were collected using a stress coping scale and a social support scale, then analyzed using the Independent Sample t-test after undergoing normality test and homogeneity test. The results showed that there was a significant difference Coping Stress in the low and high social support groups ( $t = -4.788; p < 0.001$ ). The group with high social support had a higher average Coping Stress score compared to the group with low social support.*

*Keywords: Coping Stress Strategies, Social Support, Muslim Career Women*

SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	xi
<i>ABSTRACT</i> .....	xii
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A.Latar Belakang .....	1
B.Rumusan Masalah.....	6
C.Tujuan Penelitian .....	6
D.Manfaat penelitian.....	6
E.Kajian Pustaka .....	7
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR.....	15
A. Strategi <i>Coping Stress</i> .....	15
1. Pengertian Strategi <i>Coping Stress</i> .....	15
2. Jenis-jenis Strategi <i>Coping Stress</i> .....	16
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i> .....	17
4. Dampak Strategi <i>Coping Stress</i> .....	18
5. <i>Coping Stress</i> dalam Pandangan Psikologi Positif.....	20
6. Religilitas Sebagai Sumber <i>Coping</i> .....	21
7. Model Transaksional Stres dan <i>Coping</i> .....	22
B. Dukungan Sosial .....	25
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	26
2. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial.....	26
3. Sumber Dukungan Sosial.....	27
4. Manfaat Dukungan Sosial.....	28
5. Kaitan Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental .....	30
6. Dukungan Sosial dalam Bimbingan Konseling Islam.....	31

C.	Tinjauan Wanita Karir Muslimah .....	33
1.	Pengertian Wanita Karir Muslimah .....	33
2.	Peran Wanita Karir Muslimah .....	34
3.	Wanita Karir Muslimah Dalam Perspektif Islam .....	36
4.	Pandangan Sosial Terhadap Wanita Berperan Ganda .....	38
5.	Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karir Muslimah .....	40
6.	Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Keluarga .....	40
D.	Kerangka Berpikir Perbandingan Strategi <i>Coping Stress</i> Wanita Karir Muslimah Ditinjau dari Tingkat Dukungan Sosial .....	42
E.	Hipotesis .....	46
BAB III METODE PENELITIAN .....		47
A.	Jenis Penelitian .....	47
B.	Populasi dan Sampel .....	48
C.	Definisi Operasional Variabel .....	49
1.	Strategi <i>Coping Stress</i> .....	49
2.	Dukungan Sosial .....	49
D.	Instrumen Penelitian .....	50
1.	Skala Variabel Dukungan Sosial .....	50
2.	Skala Variabel <i>Coping Stress</i> .....	51
E.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	53
1.	Uji Validitas .....	54
2.	Uji reliabilitas .....	56
F.	Metode Analisis Data .....	57
1.	Analisis deskriptif .....	57
2.	Analisis Inferensial .....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		61
A.	Deskripsi Data .....	61
B.	Hasil Penelitian .....	62
1.	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	62
2.	Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan .....	63
3.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anak .....	64
4.	Karakteristik Responden Berdasarkan Sektor Pekerjaan .....	65
5.	Karakteristik Responden Berdasarkan Bantuan Mengurus Rumah Tangga .....	66
6.	Analisis Deskriptif Variabel Dukungan Sosial .....	67
7.	Analisis Deskriptif Variabel <i>Coping Stress</i> .....	68
8.	Hasil Perbandingan Strategi <i>Coping Stress</i> Berdasarkan Tingkat Dukungan Sosial .....	68
C.	Pembahasan .....	72

BAB V KESIMPULAN .....	77
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran .....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert Penelitian.....	50
Tabel 3. 2 Skala Dukungan Sosial .....	51
Tabel 3. 3 Skala <i>Coping Stress</i> .....	52
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala <i>Coping Stress</i> .....	55
Tabel 3. 5 Pedoman Kategori Nilai Alpha.....	56
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Coping Stress</i> dan Dukungan Sosial.....	56
Tabel 3. 7 Hasil Analisis Deskriptif Skala <i>Coping Stress</i> dan Dukungan Sosial ..	57
Tabel 3. 8 Hasil Uji Normalitas Skala <i>Coping Stress</i> dan Dukungan Sosial .....	58
Tabel 3. 9 Hasil Uji Homogenitas Skala <i>Coping Stress</i> .....	59
Tabel 4. 1 Distribusi Data Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	62
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Status Pernikahan .....	63
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Anak.....	64
Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Sektor Pekerjaan.....	65
Tabel 4. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Jam Kerja .....	66
Tabel 4. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Bantuan Mengurus Rumah Tangga .. .....	67
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Dukungan Sosial .....	68
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Deskriptif Variabel <i>Coping Stress</i> .....	69
Tabel 4. 9 Pembagian Kategori Variabel Dukungan Sosial .....	70
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Deskriptif Kategori Variabel Dukungan Sosial.....	70
Tabel 4. 11 Hasil Uji Perbandingan .....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Berpikir Perbandingan Strategi <i>Coping Stress</i> Berdasarkan Tingkat Dukungan Sosial .....	45
---	----

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan sosial dan ekonomi di Indonesia pada era modern ini menunjukkan peningkatan partisipasi wanita dalam dunia kerja dari tahun ke tahun. Perkembangan ini membawa perubahan besar dalam peran dan kedudukan wanita di berbagai aspek kehidupan, dimana wanita tidak lagi terbatas pada ranah domestik, tetapi juga berperan aktif dalam sektor publik. Berdasarkan laporan Keadaan Angkatan Kerja di Indonesia menunjukkan bahwa persentase angkatan kerja perempuan usia kerja berada pada tingkat yang signifikan, yang berarti meningkatnya keterlibatan perempuan dalam dunia kerja di berbagai sektor.<sup>1</sup> Fenomena ini menandai pergeseran peran wanita yang semakin aktif berkontribusi dalam pembangunan ekonomi dan sosial.

Keterlibatan wanita dalam dunia kerja juga mengalami persepsi stereotip gender yang menganggap wanita lebih cocok untuk peran domestik daripada profesional. Ekspektasi sosial tersebut merupakan bentuk penerimaan nilai sosial yang kuat terhadap peran wanita dalam masyarakat. Hal ini berkontribusi terhadap konflik peran ganda ketika tuntutan pekerjaan profesional bersinggungan dengan tanggung jawab

---

<sup>1</sup> Badan Pusat Statistik, *Keadaan Angkatan Kerja di Indonesia Februari 2024* (Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2024).

domestik, sehingga berpotensi memperbesar tekanan psikologis yang dialami wanita karir.<sup>2</sup>

Fenomena meningkatnya jumlah wanita yang bekerja ini juga tampak jelas di Aceh yang dikenal sebagai provinsi dengan nilai religius dan budaya islam yang kuat. Sebagai pusat pemerintahan, pendidikan, dan ekonomi di provinsi Aceh, kota Banda Aceh turut menunjukkan peningkatan partisipasi wanita muslimah dalam dunia kerja. Pada tahun 2024, Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan di provinsi Aceh mencapai 49,62%, dengan beberapa kabupaten seperti Aceh Tenggara mencatat angka hingga 56,27%.<sup>3</sup> Wanita karir muslimah di Aceh cenderung mengalami tuntutan pekerjaan yang berat dan tanggung jawab keluarga yang besar. Interaksi dua peran ini dapat menimbulkan beban psikologis dan fisik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan stres yang baik.<sup>4</sup>

Kondisi masyarakat di Banda Aceh yang memiliki nilai religius, norma sosial dan ekspektasi peran dalam keluarga membuat wanita karir di wilayah tersebut memiliki tantangan tersendiri dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga. Oleh karena itu, strategi *Coping Stress* menjadi bagian penting untuk membantu wanita muslimah menghadapi

---

<sup>2</sup> Gasella Aurelia Azzahra, "Konstruksi Sosial: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Pengembangan Stereotip Gender Terhadap Persepsi Karyawan Pada" 3, no. 4 (2023): 111–121.

<sup>3</sup> BPS, "Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja Menurut Jenis Kelamin, 2021-2023," *Badan Pusat Statistik*, 2024

<sup>4</sup> Juli Andriyani, "Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga," *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah* 20, no. 2 (2014): 1–10.

berbagai tuntutan sehingga tekanan yang muncul tidak berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih berat.

Meningkatnya jumlah wanita muslimah bekerja di provinsi yang dikenal dengan nilai religius seperti Aceh tentu saja memerlukan pandangan agama. Menurut perspektif islam, keberadaan wanita yang bekerja di luar rumah bukanlah hal yang dilarang selama tetap menjaga nilai-nilai syar'i dan keseimbangan dalam kehidupan keluarga. Wanita masih sering dianggap sebagai penanggung jawab utama urusan rumah dan mengasuh anak meskipun mereka juga bekerja atau mencari nafkah di luar rumah.<sup>5</sup> Fikih gender dalam prinsipnya menekankan pentingnya keadilan dan keseimbangan peran, termasuk pembagian tanggung jawab yang setara antara laki-laki dan perempuan. Keadilan dalam pembagian peran dan tanggung jawab adalah bagian dari kebijakan sosial yang mendukung keseimbangan peran gender dalam islam sesuai dengan QS. An-Nahl/16:90.<sup>6</sup>

Salah satu faktor yang berperan besar dalam menghadapi tuntutan tersebut adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merujuk pada ketersediaan rasa nyaman, perhatian, harga diri, atau bantuan kepada seseorang yang datang dari orang lain atau kelompok. Dukungan dapat datang dari mana saja dari pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau komunitas organisasi. Seseorang dengan dukungan sosial percaya

---

<sup>5</sup> Husnul Rizka, Muhammad Shuhufi, and Nabihah Amaliyah Iqbal, "Transformasi Peran Ganda Perempuan Perspektif Fikih Gender" 2, no. 1 (2025): 1–8.

<sup>6</sup> Rini Hartati, "Konflik Peran Ganda Wanita Bekerja Ditinjau Dari Perspektif Islam" 5 (2025): 1163–1166.

bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari lingkungan sosial.<sup>7</sup>

Dukungan dari orang-orang terdekat dapat menciptakan rasa nyaman, memberikan kekuatan secara emosional, serta membantu secara langsung dalam menghadapi tekanan hidup. Sumber daya dukungan sosial menemukan bahwa peranan dukungan sosial menjadi pelindung (*buffering affect*) terhadap efek dari stres.<sup>8</sup> Sehingga dalam konteks wanita karir muslimah penting untuk menelaah sejauh mana dukungan sosial dapat membantu mereka mengatasi tekanan yang muncul dari beban peran yang kompleks.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang beragam terkait stres pada wanita karir. Ada penelitian yang menemukan bahwa tingkat stres wanita karir yang sudah menikah lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak bekerja atau belum menikah. Namun, ada juga temuan yang menunjukkan bahwa sebagian wanita bekerja mampu mengelola stres dengan baik karena dukungan sosial, pengalaman, tingkat keyakinan, serta komitmen pribadi yang kuat. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan *Coping Stress* tidak bersifat seragam, tetapi dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk dukungan sosial. Belum banyak penelitian yang secara khusus melihat bagaimana dukungan sosial berperan dalam membentuk strategi *Coping Stress*, terutama pada wanita

---

<sup>7</sup> Fera Nur Farida, "Jurnal Dinamika Sosial Budaya Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Pasangan" 25, no. 2 (2023): 320–324.

<sup>8</sup> Sarifatul Ulfa, "Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Suami Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Perempuan Minggu Industri Sigaret," *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam* VIII, no. I (2023): 1–19.

karir muslimah di daerah dengan karakter religius yang kuat seperti Banda Aceh.

Pada lingkup bimbingan dan konseling, fenomena wanita karir muslimah yang menjalani peran ganda dan menghadapi tekanan psikologis menjadi perhatian penting. Wanita karir yang mengalami stres akibat tuntutan peran yang tidak seimbang berpotensi mengalami penurunan kesejahteraan psikologis apabila tidak memiliki kemampuan *coping* yang memadai. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran dalam membantu mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif. Dukungan sosial juga dapat dioptimalkan melalui pendekatan konseling agar individu mampu memanfaatkan lingkungan sekitarnya sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan hidup.

Kemampuan *Coping Stress* menjadi penting diteliti karena tidak semua wanita karir muslimah mampu merespon tekanan dengan cara yang sama. Perbedaan cara seseorang dalam menghadapi stres dapat memengaruhi kondisi psikologis, produktivitas kerja, serta kualitas hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana dukungan sosial berkontribusi terhadap variasi strategi *Coping Stress* pada wanita karir muslimah khususnya yang menjalani dua tanggung jawab sebagai pekerja dan ibu rumah tangga.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian berjudul “Perbandingan Strategi *Coping Stress* Ditinjau Dari Tingkat Dukungan Sosial Wanita

Karir Muslimah di Kota Banda Aceh” ini dipilih untuk mengisi kesenjangan penelitian tersebut. Mayoritas wanita muslimah yang bekerja pasti menghadapi tekanan, namun tidak semuanya merespon tekanan dengan cara yang sama. Sejauh ini belum banyak penelitian yang secara khusus membandingkan strategi *Coping Stress* berdasarkan tingkat dukungan sosial pada wanita karir muslimah di daerah dengan karakteristik religius seperti Banda Aceh.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada perbedaan strategi *Coping Stress* wanita karir muslimah di kota Banda Aceh ditinjau dari tingkat dukungan sosial?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan strategi *Coping Stress* pada wanita karir muslimah di kota Banda Aceh berdasarkan tingkat dukungan sosial.

## **D. Manfaat penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah wawasan ilmiah dan pengembangan ilmu khususnya di bidang bimbingan konseling dan psikolog. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi bagaimana perbandingan *Coping Stress* pada wanita karir dapat dipengaruhi dari tinggi atau rendahnya tingkat dukungan sosial.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik bagi para wanita karir muslimah agar lebih sadar akan pentingnya dukungan sosial terhadap kemampuan *Coping Stress* mereka. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan oleh pihak-pihak yang berkepentingan, seperti konselor, psikolog, organisasi tempat kerja, maupun keluarga, dalam memberikan dukungan yang lebih efektif kepada wanita karir yang juga menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga.

## E. Kajian Pustaka

Kajian Pustaka dalam penelitian berguna untuk mengkaji hasil-hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti. Dari hasil penelusuran referensi yang telah dilakukan terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan dapat dijadikan acuan penelitian ini. Berikut beberapa hasil penelitian terdahulu mengenai *Coping Stress* dan dukungan sosial, antara lain :

1. Jurnal ilmiah ilmu pendidikan karya May Lyndha Marlina Lestari menjelaskan bahwa islam pada dasarnya membolehkan perempuan bekerja, selama tetap menjaga aturan syariat seperti menjaga aurat, menghindari hal yang menimbulkan fitnah, tetap ingat pada tanggung jawab utama di rumah serta tidak mengorbankan kehormatan dirinya.<sup>9</sup>

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa perempuan dalam islam

---

<sup>9</sup> May Lyndha and Marlina Lestari, "Wanita Karir Dan Perannya Sebagai Ibu Dalam Perspektif Hukum Islam" 5 (2022): 633–639.

tetap memiliki hak untuk mengembangkan potensi diri dan membantu memenuhi kebutuhan keluarga selama tidak melalaikan kewajiban utamanya. Temuan ini mendukung penelitian peneliti karena menunjukkan bahwa aktivitas wanita karir muslimah bukan hal yang dilarang. Namun belum mengkaji secara empiris bagaimana wanita karir muslimah menghadapi tekanan psikologis serta bagaimana strategi *Coping Stress* yang digunakan jika dikaitkan dengan dukungan sosial.

2. Skripsi karya Siti Nur'Alimah menjelaskan bagaimana pada masa pandemi mahasiswa lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* saat menyusun skripsi, sementara sebagian lainnya memakai *problem focused coping*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap individu mempunyai cara berbeda dalam menghadapi tekanan tergantung pada kondisi dan kemampuan masing-masing dalam mengelola stres. Hal ini menggambarkan bahwa pemilihan strategi *coping* bergantung pada situasi stres yang dialami.<sup>10</sup> Temuan tersebut relevan dengan penelitian peneliti karena ingin melihat bagaimana variasi *coping* muncul pada konteks yang berbeda, yaitu pada wanita karir yang juga berperan sebagai ibu rumah tangga. Akan tetapi penelitian ini lebih berfokus pada mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi selama pandemi dan belum membahas peran dukungan sosial terhadap *Coping Stress*.
3. Jurnal Psikologi karya Widuri Mayang Sari, Arundati Shinta dan Widianoro menyebutkan bahwa ibu rumah tangga dengan gejala

---

<sup>10</sup> Siti Nur'Alimah, "Strategi *Coping* Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 Dan 2017)," *Skripsi* 19 (2019).

psikosomatis cenderung menggunakan *coping* berfokus pada masalah seperti mencari solusi dan mencari dukungan dari orang terdekat. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial dan keyakinan positif dapat membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif sehingga mampu mengurangi dampak stres yang dirasakan. Faktor yang mempengaruhi *coping* antara lain keyakinan positif dan dukungan sosial.<sup>11</sup> Temuan ini berhubungan langsung dengan penelitian peneliti karena menekankan pentingnya dukungan sosial dalam membantu seseorang menghadapi stres. Penelitian ini berbeda dengan penelitian peneliti karena berfokus pada ibu rumah tangga dengan gejala psikosomatis dan belum mengkaji wanita karir muslimah yang menjalankan peran ganda.

4. Skripsi karya Anggun Ayu Lestari menyebutkan bahwa ibu bekerja yang menjalankan peran ganda mengalami stres cukup tinggi, tetapi cara mereka menghadapi stres berbeda-beda meskipun tantangan mereka sama.<sup>12</sup> Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang berasal dari pekerjaan maupun keluarga dapat memengaruhi kondisi emosional individu sehingga diperlukan kemampuan *coping* yang baik agar individu tetap mampu menjalankan tanggung jawabnya. Hal ini memperkuat penelitian peneliti karena menegaskan bahwa wanita karir yang juga menjalani peran sebagai ibu rumah tangga memiliki strategi *coping* yang bervariasi sehingga penting untuk memahaminya secara lebih spesifik.

---

<sup>11</sup> Widuri Mayangsari, Arundati Shinta, and Fx Wahyu Widianoro, "Studi Kasus Strategi *Coping* Stres Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Kecenderungan Psikosomatis Di Yogyakarta," *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 37–47.

<sup>12</sup> Anggun Lestari, "Dinamika *Coping* Strategy's Sebagai Faktor Penentu Parenting Stress Pada Ibu Bekerja Dan Mengasuh: Pendekatan Kualitatif," *Ayan* 15, no. 1 (2024): 37–48.

Meskipun demikian, penelitian tersebut belum meninjau perbedaan *Coping Stress* berdasarkan tingkat dukungan sosial yang dimiliki individu.

5. Skripsi karya Putri Nur Afifah menyebutkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *Coping Stress* mahasiswa tingkat akhir. Semakin baik dukungan sosial yang diterima, semakin efektif *coping* yang digunakan.<sup>13</sup> Penelitian ini menemukan bahwa perhatian, bantuan, dan dukungan emosional dari lingkungan sekitar membantu individu lebih mampu menghadapi tekanan selama menyelesaikan tugas akademik. Temuan tersebut menjadi dasar bahwa dukungan sosial memang penting, sehingga relevan untuk diuji kembali pada konteks wanita karir muslimah. Akan tetapi penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir dan belum membahas *Coping Stress* pada wanita karir muslimah yang menjalankan peran ganda.
6. Skripsi karya Sarifatul Ulfa menunjukkan bahwa konflik peran ganda membuat stres kerja meningkat pada pekerja perempuan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga yang dijalankan secara bersamaan dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai. Dukungan sosial suami memang tidak selalu berpengaruh besar jika dilihat sendiri, tetapi ketika digabungkan dengan konflik peran ganda, keduanya

---

<sup>13</sup> Putri Nur Afifah, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Coping Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," *Aleph* 87, no. 1,2 (2023): 1–120.

tetap memberi pengaruh terhadap stres.<sup>14</sup> Hal ini membantu penelitian peneliti karena menunjukkan bahwa *coping* pada perempuan tidak lepas dari faktor peran ganda maupun dukungan orang terdekat salah satunya suami. Namun penelitian tersebut lebih berfokus pada stres kerja dan belum secara khusus membahas perbedaan *Coping Stress* berdasarkan tingkat dukungan sosial.

7. Skripsi karya Reygita Afriyani Jayusman menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan *Coping Stress* pada mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta dan berasal dari luar Pulau Jawa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang memperoleh dukungan sosial lebih baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun penyesuaian diri di lingkungan baru. Hal ini membantu penelitian peneliti karena menunjukkan bahwa *Coping Stress* tidak terlepas dari peran dukungan sosial.<sup>15</sup> Meskipun demikian konteksnya masih mahasiswa perantau dan hanya melihat hubungan antar variabel bukan perbandingan antar kelompok.
8. Jurnal karya Annisa Sri Wahyuni dan Devi Rusli menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.<sup>16</sup> Dukungan sosial membantu individu merasa lebih kuat dan mampu menghadapi tekanan hidup

---

<sup>14</sup> Rika Widianita, "Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Suami Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Perempuan Minggu Industri Sigaret."

<sup>15</sup> Reygita Afriyani Jayusman, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta" (2018).

<sup>16</sup> Annisa Sriwahyuni and Devi Rusli, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Pasangan Dengan Resiliensi Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Yayasan Inspirasi Pembelajar" 7 (2023): 1853–1860.

sehingga lebih mudah bangkit dari situasi yang menekan. Keberadaan dukungan dari lingkungan sekitar membantu individu merasa lebih tenang dan memiliki tempat untuk berbagi ketika menghadapi tekanan hidup. Penelitian tersebut membantu penelitian peneliti karena menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam kemampuan individu menghadapi tekanan psikologis. Namun penelitian tersebut lebih berfokus pada resiliensi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

9. Skripsi karya Tazkiya Aulia menjelaskan bahwa strategi *coping* merupakan upaya individu dalam menghadapi tekanan dan stres melalui berbagai cara seperti *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *less useful coping*.<sup>17</sup> Hasil penelitian menjelaskan bahwa dukungan sosial membantu individu merasa diperhatikan, dihargai, dan memperoleh bantuan emosional maupun informasi dari lingkungan sekitar. Penelitian ini mendukung penelitian peneliti karena menunjukkan bahwa *Coping Stress* dan dukungan sosial memiliki keterkaitan dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup. Akan tetapi penelitian tersebut lebih berfokus pada mahasiswa kelas karyawan dan religiusitas.
10. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konseling karya Uufu dan Nurani menunjukkan bahwa wanita karir sering menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga terutama ketika menjalankan

---

<sup>17</sup> Tazkiya Aulia, "Pengaruh Strategi Coping , Dukungan Sosial , Dan Religiusitas Terhadap Pengaruh Strategi Coping , Dukungan Sosial , Dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa S1" (2024).

berbagai tanggung jawab secara bersamaan.<sup>18</sup> Penelitian tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, serta lingkungan kerja yang mendukung dapat membantu wanita karir mencapai *work family balance* secara lebih baik. Hasil tersebut berkaitan dengan penelitian peneliti karena menunjukkan bahwa wanita karir memerlukan dukungan sosial untuk menghadapi tekanan akibat peran ganda yang dijalani. Meskipun demikian penelitian ini hanya berfokus pada keseimbangan kerja dan keluarga pada wanita karir saat pandemi.

#### A. Sistematika Pembahasan

Dalam rangka mempermudah pembahasan dan memahami isi dari penelitian maka dapat diuraikan sistematika pembahasan yang menjadi Langkah-langkah dalam proses penyusunan penelitian sebagai berikut:

**BAB I Pendahuluan:** Bab ini berisi penjelasan awal tentang alasan kenapa penelitian ini perlu dilakukan. Di dalamnya terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan batasan penelitian. Bagian ini menjelaskan secara singkat apa yang dimaksud dengan setiap variabel yang diteliti supaya pembaca punya gambaran sebelum masuk ke pembahasan berikutnya.

**BAB II Kerangka Teori:** Bab ini menguraikan teori-teori yang berhubungan dengan penelitian. Setiap variabel dijelaskan dari definisinya, aspek atau dimensinya, indikator, serta penelitian terdahulu yang relevan.

---

<sup>18</sup> Day Sabilla, Widya Ar-ra Uufu, and Gita Aulia Nurani, "Bagi Wanita Karier Saat Pandemi Psychological State of Work-Family Balance for Women in the Pandemic Abstract" 16, no. 2 (2023): 147–158.

Di bagian akhir terdapat kerangka berpikir yang menunjukkan kaitan antar variabel dan menjadi dasar munculnya hipotesis.

**BAB III Metode Penelitian:** Bab ini menjelaskan bagaimana penelitian dilakukan. Mulai dari jenis penelitian, siapa saja yang menjadi sampel, teknik pengambilan sampel, instrumen yang digunakan, sampai cara mengumpulkan dan menganalisis data. Tujuan bab ini adalah agar pembaca tahu langkah-langkah penelitian secara jelas.

**BAB IV Hasil Dan Pembahasan Penelitian :** Bab ini menampilkan hasil analisis data yang sudah dikumpulkan. Bagian awal biasanya menjelaskan gambaran umum responden, kemudian dilanjutkan dengan penyajian hasil analisis dan pengujian hipotesis. Setelah itu masuk ke bagian pembahasan, yaitu menghubungkan hasil penelitian dengan teori atau penelitian sebelumnya serta menjelaskan alasan mengapa hasilnya bisa demikian.

**BAB V Kesimpulan:** pada bab kelima ini berisi ringkasan hasil penelitian, kesimpulan, dan saran.

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan *Coping Stress* ditinjau dari tingkat dukungan sosial pada wanita karir muslimah yang berperan ganda di Kota Banda Aceh. Hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi  $p < 0,001$  sehingga hipotesis penelitian diterima. Kelompok wanita karir muslimah dengan dukungan sosial tinggi memiliki kemampuan *Coping Stress* yang lebih baik dibandingkan kelompok dengan dukungan sosial rendah.

Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu wanita karir menghadapi tekanan dan tuntutan kehidupan sehari-hari terutama dalam menjalankan peran sebagai pekerja sekaligus pengelola rumah tangga. Maka dari itu perbedaan tingkat dukungan sosial menunjukkan adanya perbedaan kemampuan *Coping Stress* pada wanita karir muslimah dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan seperti proses pengambilan data yang dilakukan secara *online* sehingga peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung proses pengisian kuesioner oleh responden. Selain itu, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi wanita karir muslimah

yang berperan ganda di Kota Banda Aceh. Hasil penelitian ini hanya menggambarkan kondisi responden yang memenuhi kriteria penelitian dan menjadi sampel dalam penelitian ini..

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

### **1. Bagi responden (wanita karir muslimah).**

Diharapkan agar bisa lebih menjaga dan membangun dukungan sosial dari lingkungan sekitar, baik dari keluarga, pasangan, maupun rekan kerja. Dukungan tersebut dapat membantu dalam menghadapi tekanan dari tuntutan pekerjaan dan rumah tangga sehingga kemampuan dalam mengelola stres menjadi lebih baik.

### **2. Bagi keluarga dan lingkungan sekitar**

Diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih optimal secara emosional maupun dalam bentuk bantuan langsung. Dukungan dari lingkungan terdekat sangat dibutuhkan agar wanita karir yang berperan ganda tidak merasa terbebani dalam menjalankan perannya sehari-hari.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan *Coping Stress* misalnya seperti beban kerja, konflik peran, atau faktor kepribadian. Selain itu penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode atau pendekatan yang berbeda agar hasil yang diperoleh menjadi lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- 'Afiyah, Miftahul. "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Modal Psikologis Terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja Perempuan Pekerja Saat Work From Home." *Journal of Physical Therapy Science* 9, no. 1 (2021): 17–23.
- Afifah, Putri Nur. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Coping Gstress Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta." *Aleph* 87, no. 1,2 (2023): 1–120.
- Al-Qardhawi, Y. *Hadyul Islam: Fatawa Mu'ashirah (Fatwa-Fatwa Kontemporer)*. Beirut: Dar al-Syuruq, 1998.
- Alias, N. Abdullah & N. "Religious Coping as a Moderator of Work Stress among Muslim Women Employees." *Malaysian Journal of Psychology* 37 (2023): 55–70.
- Andriyani, Juli. "Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga." *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah* 20, no. 2 (2014): 1–10.
- Anwar, Moh Khoerul. "Psychological Well-Being : Family And Faith Community As" 20, no. 02 (2023): 114–128.
- Arifin, Samsul. "Dukungan Sosial, Emotional Focus Coping Dan Stres Peserta Program Keluarga Harapan." *Doctoral dissertation, Tesis* (2011): 5–6.
- Arumi, Siti. "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Coping Stress Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru" (2016): 1–23.
- Aulia, Tazkiya. "Pengaruh Strategi Coping , Dukungan Sosial , Dan Religiusitas Terhadap Pengaruh Strategi Coping , Dukungan Sosial , Dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa S1" (2024).
- Azzahra, Gasella Aurelia. "Konstruksi Sosial : Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Pengembangan Stereotip Gender Terhadap Persepsi Karyawan Pada" 3, no. 4 (2023): 111–121.
- BPS. "Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja Menurut Jenis Kelamin, 2021-2023." *Badan Pusat Statistik*, 2024.
- Erteka, C. "Hubungan Optimisme Dengan Coping Stress Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi." (*Doctoral dissertation, Universitas Medan Area*). (2020): 109.

- Fanani, AN. “Bagaimana Mahasiswa Mengatasi Tekanan Dan Stress Yang Dialami Mahasiswa Saat Mengerjakan Skripsi.” *Etheses IAIN Kediri* (2016): 1–23.
- Farida, Fera Nur. “Jurnal Dinamika Sosial Budaya Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Pasangan” 25, no. 2 (2023): 320–324.
- Folkman, S. “The Case for Positive Emotions in the Stress Process” 21 (2008): 3–14.
- Fuadah, Farah Rose. “( Studi Hadits Tematik ) Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora Juni 2023” (2023).
- Harahap, Khoirul Anwar Umar. “Wanita Karir Dalam Pandangan Hadis” 1 (2020): 109–118.
- Hartati, Rini. “Konflik Peran Ganda Wanita Bekerja Ditinjau Dari Perspektif Islam” 5 (2025): 1163–1166.
- Indonesia, Kementerian Agama Republik. *Al-Qur’an Dan Terjemahannya (Edisi Penyempurnaan)*, 2019.
- Indriyani, A. “Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Perawat Wanita Rumah Sakit.” *Jurnal Bisnis dan Ekonomi* 16 (2009): 74–88.
- Jayusman, Reygita Afriani. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta” (2018).
- Juwita, Dwi Runjani. “Pandangan Hukum Islam Terhadap Wanita Karir” (n.d.).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer New York, 1984.
- Lestari, Anggun. “Dinamika Coping Strategy’s Sebagai Faktor Penentu Parenting Stress Pada Ibu Bekerja Dan Mengasuh: Pendekatan Kualitatif.” *Ayan* 15, no. 1 (2024): 37–48.
- Luckmann, Peter Berger & Thomas. *The Social Construction of Reality*. New York, NY: Anchors Book, n.d.
- Lyndha, May, and Marlina Lestari. “Wanita Karir Dan Perannya Sebagai Ibu Dalam Perspektif Hukum Islam” 5 (2022): 633–639.
- Mayangsari, Widuri, Arundati Shinta, and Fx Wahyu Widianoro. “Studi Kasus Strategi Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Kecenderungan Psikosomatis Di Yogyakarta.” *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 37–47.

- Nur'Alimah, Siti. "Strategi Coping Stres Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 Dan 2017)." *Skripsi 19* (2019).
- Nurmalasari, Y., & Putri, D. E. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan." *Jurnal Psikologi Indonesia* 4 (2015): 123–130.
- Pargament, K. *The Psychology of Religion and Coping*. New York, NY: Guilford Press, 1997.
- Purtoio, Lisnawati R. "Menyeimbangkan Peran Publik Dan Peran Domestik," 1999.
- Rahmawati. "Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Pada Wanita Karir Muslimah Di Wilayah Religius." *Jurnal Psikologi Islami* 8 (2024): 22–34.
- Rizka, Husnul, Muhammad Shuhufi, and Nabihah Amaliyah Iqbal. "Transformasi Peran Ganda Perempuan Perspektif Fikih Gender" 2, no. 1 (2025): 1–8.
- Sabilla, Day, Widya Ar-ra Uufu, and Gita Aulia Nurani. "Bagi Wanita Karier Saat Pandemi Psychological State of Work-Family Balance for Women in the Pandemic Abstract" 16, no. 2 (2023): 147–158.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Santrock, J. W. *Life-Span Development*. New York, NY: McGraw-Hill., 2012.
- Saputra, Nanda. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, n.d.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York, NY: Wiley, n.d.
- Seligman, M. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York, NY: free pers, 2011.
- Siti Maryam. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1 (2020): 101–107.
- Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo, 1994.
- Sriwahyuni, Annisa, and Devi Rusli. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Pasangan Dengan Resiliensi Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Yayasan Inspirasi Pembelajar" 7 (2023): 1853–1860.

- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.
- Sundari, and Jurusan Ilmu Hadis. “Peran Ganda Wanita Karir Dalam Hadis (Sebuah Tinjauan Psikologi)” 2, no. April (2022): 273–287.
- Taylor, S. E. *Health Psychology*. New York, NY: McGraw-Hill Education., 2015.
- Thoits, P. A. “Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health.” *Journal of Health and Social Behavior* 52 (2011): 145–161.
- Tyas, Dhian, and Untari Se. *Metode Penelitian Dasar*, n.d.
- Ulfa, Sarifatul. “Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Suami Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja Perempuan Minggu Industri Sigaret.” *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam* Viii, No. I (2023): 1–19.
- Wakirin. “Wanita Karir Dalam Perspektif Islam” (2017): 10–41.
- Walpole, Ronald. *Probability and Statistics for Engineers and Scientists*. Pearson, 2010.
- Wills, S. Cohen & T. “Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis.” *Psychological Bulletin* 98 (1985): 310–357.

