**HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN TINGKAT STRES PADA BURUH PEREMPUAN BERSTATUS MENIKAH**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND STRESS LEVELS IN MARRIED FEMALE WORKERS***

**Latipatut Thoyibah**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

17081675@student.mercubuana-yogya.ac.id

081775442717

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah, subjek dalam penelitian ini adalah buruh perempuan berstatus menikah dengan jumlah 103 orang. Metode pengumpulan data menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) 42 dan skala modifikasi *Short Measure of Hardiness/Dispositional Resilience Scale II* dengan metode analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah. Hasil analisis *product moment* untuk variabel *hardiness* dengan tingkat stres menunjukkan rxy = -0,495 (p < 0,01) berarti bahwa hipotesis terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah diterima. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah, sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah. Besarnya sumbangan hardiness dengan tingkat stres sebesar 24,1% dan sisanya 75,9% dipengaruhi oleh variabel lain.

**Kata Kunci** : Tingkat Stres, *Hardiness,* Buruh Perempuan Berstatus Menikah

***Abstrak***

*This study aims to determine the relationship between hardiness and stress levels in married women workers. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between hardiness and stress levels in married women workers, the subjects in this study were married women workers with a total of 103 people. The data collection method used the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42 scale and the modified Short Measure of Hardiness/Dispositional Resilience Scale II with the product moment correlation analysis method developed by Karl Pearson. Based on data analysis, it can be concluded that there is a negative relationship between hardiness and stress levels in married female workers. The results of the product moment analysis for the hardiness variable with the stress level show rxy = -0.495 (p < 0.01) meaning that the hypothesis that there is a significant negative relationship between hardiness and stress levels in married female workers is accepted. The higher the hardiness, the lower the stress level for married female workers, conversely the lower the hardiness, the higher the stress level for married female workers. The amount of hardiness contribution with stress level is 24.1% and the remaining 75.9% is influenced by other variables.*

***Keywords*** *: Stress Levels, Hardiness, Married Women Workers.*

**PENDAHULUAN**

Partisipasi langsung perempuan dalam dunia kerja merupakan fenomena yang kini mudah ditemukan. Hak yang sama dan kesempatan yang sama memungkinkan perempuan untuk bersaing di dunia kerja saat ini. Beberapa pekerja yang biasanya didominasi oleh laki-laki kini juga bisa dilakukan oleh perempuan. Di era tuntutan ekonomi yang semakin meningkat, perempuan akhirnya menjadi sumber daya manusia yang kompetitif (Safar & Nurdin, 2019).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah tenaga kerja meningkat 2,24 juta pada tahun 2019. Berdasarkan jenis kelamin (*gender*), Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) laki-laki 83,18%, sedangkan Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan 55,5% (Jayani, 2019). Hal tersebut memberikan kesan realita bahwa dunia kerja saat ini sedang aktif karena kehadiran perempuan. Salah satu faktor yang menyebabkan perempuan ingin bekerja adalah karena tuntutan ekonomi keluarga atau membantu suami mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari (Latif, Juhaepa, & Tawuloa, 2018). Badan Pusat Statistik (BPS) juga menyebutkan pada tahun 2019 pekerja perempuan paling banyak berperan sebagai tenaga usaha jasa mencapai 58,04% dibanding pekerja tenaga usaha jasa laki-laki.

 Profesi yang dijalani kaum perempuan dalam dunia kerja bukan hanya menjadi karyawan perusahaan, pekerja perempuan juga banyak dijumpai di beberapa pekerjaan yang bahkan notabene milik laki-laki. Beberapa pekerjaan seperti pedagang keliling hingga buruh harian (Safar & Nurdin, 2019). Bekerja sebagai buruh merupakan kerja keras yang memakan banyak waktu, karena penghasilan yang tidak stabil maka individu harus mendapatkan hasil yang maksimal untuk memenuhi kebutuhan keluarga (Latif, Juhaepa, & Tawuloa, 2018). Sunarti (2018) juga mengatakan bahwa keluarga dengan pekerjaan tidak stabil seperti buruh memiliki tekanan keuangan yang lebih tinggi, keamanan pribadi dan kesejahteraan objektif yang lebih rendah, dan waktu yang terbatas untuk mengelola sumber daya keluarga.

Pratiwi, Rachim, dan Darwis (2015) mengatakan bahwa dalam menjalankan kehidupan, buruh perempuan dihadapkan dengan dua tuntutan peran, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan sebagai pencari nafkah, yang mana kedua peran ini harus dilakukan secara bersamaan dan dilakukan secara optimal. Keadaan dengan menjalankan dua peran secara bersamaan membuat buruh perempuan cukup dilematis serta menimbulkan konflik-konflik yang cukup pelik dalam diri buruh perempuan dalam mengoptimalisasikan peran. Lebih lanjut Pratiwi, Rachim, dan Darwis (2015) menyebutkan persoalan yang kerap kali dihadapi buruh perempuan adalah jam kerja yang terbilang panjang dan tidak teratur, mulai pagi hari hingga sore hari atau tergantung pada keadaan jadwal masing-masing buruh. Selain itu buruh perempuan juga merasakan kesulitan-kesulitan lain, seperti individu tidak merasa tenang ketika meninggalkan anak sedang sakit atau usia anak masih dini sehingga mempengaruhi konsentrasi dan kualitas kinerja individu, kekhawatiran yang timbul kepada orang yang dipercayai untuk mengasuh dan menitipkan anak, serta keterbatasan kondisi fisik yang melemah akibat terkuras saat bekerja dan ketika sampai di rumah harus menjalankan peran sebagai istri maupun ibu. Hal ini cenderung menyebabkan permasalahan bagi buruh perempuan.

Konflik-konflik yang dialami buruh perempuan akan menimbulkan dampak psikologis pada diri individu maupun dampak terhadap keluarga. Dampak psikologis yang timbulkan seperti emosi tidak stabil, stress, mudah marah, sering kelelahan dan gangguan kesehatan (Hidayati & Alteza, 2009). Ketidakmampuan mengatasi suatu masalah yang ada pada perempuan bekerja akan menjadi suatu beban yang dirasakan, serta keadaan yang menekan. Perempuan atau seorang ibu yang bekerja menghadapi banyak masalah, sehingga bila individu tidak dapat mengelola keadaan diri maka individu menjadi stres (Apreviadzy dan Puspitacandri, 2014). Lovibond dan Lovibond (1995) mengemukakan bahwa stres adalah respon yang muncul akibat peristiwa yang menekan dalam hidup individu. Selain itu, Sarafino dan Smith (2014) menyatakan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial.

Lovibond dan Lovibond (1995) mengartikan tingkat stres sebagai hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang. Sementara Selse dalam Tejasurya (2013) mengatakan bahwa terdapat dua jenis stres, yaitu *eustres* dan *distres*. *Eustres*, adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun). Sedangkan yang *distres* adalah hasil dari respon terhadap stres yang tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Stres yang ditangani dengan baik atau stres dalam tingkat normal, maka akan berdampak positif dalam kehidupan dan membantu orang tersebut dalam menghadapi masalah yang ada. Dampak positif bisa berupa peningkatan kreativitas dan mendorong perkembangan diri, dan terjadi ketika stres yang dialami masih berada dalam batas kapasitas individu yang mengalami stres (Wahyudi, Bebasari dan Nazriati, 2015). Sedangkan stres dalam kategori atau tingkat berat yang berlangsung terus menerus dengan intensitas tinggi bisa mengakibatkan kelelahan fisik dan mental atau burn out (Isnovijanti, 2002). Stres tingkat berat dengan jumlah besar yang tidak mampu ditangani meningkatkan kemungkinan penurunan kesehatan mental dan fisik (Toussaint et al., 2016). Selain itu dampak negatif dari stres bisa berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian, penurunan minat, dan berkurangnya motivasi. Selain itu, stres yang terdapat dalam jumlah banyak, dan apabila tidak ditangani dengan baik maka akan mampu menimbulkan perilaku negatif pada seseorang (Iddon & Grant, 2013).

Lovibond dan Lovibond (1995) menyebutkan aspek-aspek stres yaitu: Aspek fisik seperti : ketegangan otot, peningkatan tekanan darah, gelisah, sakit kepala, sakit perut, gangguan pencernaan, dan lain-lain. b) Aspek psikologis seperti : murung, tidak fokus, ragu-ragu, mudah marah, kaku berfikir tidak ada rasa humor, mudah tersinggung, dan lain-lain. c) Aspek perilaku seperti : insomnia, perubahan nafsu makan, menarik diri dari orang lain, kurang kontrol diri, dan lain-lain. Menurut DASS yang diciptakan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) terdapat lima kategori tingkat stres yaitu: a) Stres normal: stres alamiah yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari; b) Stres ringan: terjadi beberapa menit atau beberapa jam; c) Stres sedang: terjadi beberapa jam sampai beberapa hari; d) Stres berat: terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun; e) Stres sangat berat: terjadi dalam rentang waktu beberapa bulan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan.

Sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah dengan cepat dan tepat, maka buruh perempuan dituntut untuk mampu bekerja keras, memiliki kesabaran dan pandai membagi waktu antara urusan pekerjaan dan rumah tangga serta manajemen keuangan dengan baik (Latif, Juhaepa, & Towuloa, 2018). Jika individu dapat menyeimbangkan kehidupan kerja dan kehidupan keluarga, maka keseimbangan tersebut dapat meningkatkan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan hidup individu tersebut (Soomro, Breitenecker, & Shah, 2018). Keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga dapat diartikan sebagai tingkat kebahagiaan yang dirasakan seseorang ketika mampu menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan keluarga keluarga (Adisa, Gbadamosi, & Osabutey, 2016).

Namun faktanya aktivitas yang padat terkadang sulit untuk diselesaikan, sehingga menjadi penyebab timbulnya luapan emosi yang secara tidak langsung akan menimbulkan permasalahan terhadap buruh perempuan (Latif, Juhaepa, & Tawuloa, 2018). Masalah yang tidak ditangani dengan tepat dan bijaksana, dapat menimbulkan terjadinya stres (Akbar, 2017). Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Oktarina, Krisnatuti, dan Muflikhati (2015) terhadap 120 buruh perempuan yang menunjukkan bahwa sumber stres pada buruh perempuan menikah didapatkan lebih tinggi (77,5%) dibandingkan dengan buruh perempuan lajang (68,6%).

Peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 16 Oktober dan 3 November 2020 terhadap 10 orang buruh perempuan berstatus menikah. Mayoritas subjek memiliki anak lebih dari satu, waktu kerja minimal 5 jam perhari, tinggal bersama suami (suami tidak merantau) dan pekerjaan suami juga sebagai buruh atau pekerjaan tidak tetap. Didapatkan hasil bahwa buruh perempuan sering mengalami susah tidur, perasaan sedih, perasaan khawatir dan cemas karena memikirkan pekerjaan untuk membantu suami memenuhi kebutuhan sehari-hari. Selain itu karena tuntutan pekerjaan yang mengharuskan berangkat pagi dan pulang sore hari membuat subjek merasa bersalah karena meninggalkan anak yang masih kecil. Subjek menjelaskan bahwa merasa mudah marah akibat anak yang rewel ketika merasa lelah sepulang bekerja, sering mengalami migran, mudah letih dan perasaan tidak berdaya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan menggunakan kuesioner DASS sebagai acuan, diperoleh data sebanyak 7 dari 10 buruh perempuan menunjukkan gejala-gejala stres sedang hingga berat, dan 3 subjek lainnya menunjukkan gejala stres ringan. Para subjek yang menunjukkan gejala stres sedang dan berat mengatakan bahwa beberapa minggu terakhir dengan intensitas yang cukup tinggi sering mengalami susah tidur disebabkan karena memikirkan perlengkapan dan kebutuhan anak serta suami sebelum berangkat untuk bekerja, sedih tanpa penyebab yang jelas, merasa tertekan karena pendapatan yang tidak bisa mencukupi kebutuhan, dan sulit untuk memusatkan perhatian atau konsentrasi, sehingga dampak yang dirasakan dari kondisi tersebut individu menjadi mudah marah karena hal-hal sepele, sering bertengkar dengan suami dan komunikasi yang renggang dengan keluarga. Sedangkan subjek dengan gejala stres ringan mengatakan bahwa cepat merasa lelah, cemas, ketakutan yang berlebihan dan perasaan bersalah terutama pada subjek yang memiliki anak, dengan intensitas yang cukup sering dalam beberapa hari, subjek mengatakan dampak dari kondisi tersebut individu menjadi tidak fokus pada pekerjaan atau aktivitas yang sedang dilakukan karena perasaan cemas dan kekhawatiran yang berlebihan.

 Berdasarkan hasil wawancara dampak dari stres yang dirasakan oleh buruh perempuan berstatus menikah ialah sering bertengkar dengan suami karena permasalahan yang sepele, komunikasi yang renggang dengan keluarga, tidak fokus pada aktivitas atau pekerjaan yang dilakukan dan menjadi lebih mudah marah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sudirman (2018) menunjukkan bahwa stres dapat menyebabkan ketidakharmonisan dalam keluarga yang berujung pada pertengkaran antar pasangan, berujung pada perceraian, kurangnya perhatian, dan komunikasi yang kurang erat dengan anak dan keluarga. Maka penelitian tentang stres pada buruh perempuan berstatus menikah penting untuk diteliti.

Menurut Smet (1994), faktor-faktor yang mengubah pengalaman stres adalah: a) Faktor internal, meliputi: usia, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, kecerdasan, tingkat pendidikan, ras, budaya, status ekonomi; b) Strategi koping; c) Variabel kognitif sosial, meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial dan kontrol pribadi yang dirasakan; d) Hubungan dengan lingkungan sosial; e) Karakteristik kepribadian. Dalam penelitian ini peneliti fokus pada faktor karakteristik kepribadian sebagai faktor yang mengubah pengalaman stres. Menurut Davison et al., (2014) mengatakan bahwa pada dasarnya, individu memiliki kemampuan untuk dapat mengelola stres akibat dari situasi menekan yang dirasakan, atau setidaknya dapat mengurangi perasaan dan meminimalkan efek negatif yang dialami. Tidak semua individu memandang suatu kejadian yang sama sebagai kejadian yang membuat stres. Perbedaan trait dan karakteristik kepribadian mempengaruhi cara individu merespon stres. Bahkan, diantara individu yang menilai suatu situasi sebagai penuh stres, efek stres dapat bervariasi tergantung pada bagaimana individu menghadapi situasi tersebut. Barrick dan Mount (2005) mengatakan bahwa karakteristik kepribadian merupakan fondasi dasar kepribadian individu yang melandasi pemikiran, perasaan, dan perilaku. Maddi (2013) mengungkapkan bahwa kepribadian seseorang mempengaruhi tingkat stres yang dimiliki. Salah satu karakteristik kepribadian yang mampu menetralisir adanya stres ialah *hardiness* (Kreitner & Kinicki, 2014). Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti memilih *hardiness* sebagai variabel yang mempengaruhi tingkat stres.

*Hardiness* atau *hardy personality* merupakan konsep yang dikemukakan oleh Suzanne Kobasa dan Salvadore Maddi untuk menjelaskan mengapa beberapa orang berhasil mencapai tujuan hidupnya, sementara yang lain mengalami kegagalan. Menurut Bartone dkk (1989) *hardiness* merupakan kepribadian yang menjadi dasar atau disposisi seseorang yang memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Sementara Kobasa dkk (1982) mendefinisikan *hardiness* sebagai suatu susunan karakteristik kepribadian sebagai sumber daya yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil dan optimis dalam menghadapi stres dan situasi-situasi yang penuh dengan tekanan. Adapun Aspek-aspek *hardiness* menurut Kobasa (dalam Bartone dkk, 1989) yaitu, a) Komitmen, b) Kontrol, c) Tantangan.

*Hardiness* memiliki efek penyangga atau berfungsi sebagai moderator dari pengaruh stres yang membahayakan terhadap kinerja dan kesehatan individu, yaitu individu dengan *hardiness* tinggi lebih mampu untuk menahan dampak negatif dari stres kehidupan, sehingga memiliki kemungkinan lebih kecil untuk terserang penyakit dibandingkan individu dengan *hardiness* rendah (Kobasa, 1982). *Hardiness* dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kinerja individu di bawah keadaan stres. Adanya *hardiness* pada individu sejatinya mengubah keadaan stres dari yang awalnya berpotensi sebagai ancaman menjadi kesempatan untuk tumbuh (Maddi, 2013).

Individu yang memiliki *hardiness* mampu mengontrol diri dengan baik, memiliki komitmen yang tinggi terhadap aktivitas atau pekerjaan, dan memandang perubahan sebagai tantangan, yang berarti siap menghadapi perubahan yang sedang terjadi (Maddi & Khoshaba, 2005). Oleh karena itu, saat stres individu akan bertahan dan dapat mengatur bagaimana melewati keadaan yang menekan dengan kepribadian *hardiness* yang dimiliki. Bahkan ketika berhadapan dengan apa yang biasanya dianggap sebagai peristiwa yang membuat stres, komitmen, kendali, dan tantangan dapat membuat seseorang tetap sehat. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Simamora (2019) pada perempuan rawan ekonomi sosial bahwa individu yang memiliki *hardiness* mampu mengatasi tekanan-tekanan dalam pekerjaan serta mampu mengelola stres dengan cara mengubah stresor negatif menjadi suatu tantangan yang positif menuju perubahan yang lebih baik. Lebih lanjut Simamora (2019) mengatakan bahwa hardiness menjadi bagian dari sikap dan strategi yang dapat memfasilitasi individu untuk dapat tahan menghadapi stres dalam mencari nafkah dan seorang ibu yang harus mengurus anak serta suami. Atas dasar uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *hardiness* dengan tingkat stres buruh perempuan berstatus menikah?

**METODE**

Penelitian ini melibatkan subjek penelitian dengan karakteristik :

1. Buruh perempuan berstatus menikah
2. Berusia 19-44 tahun

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Untuk variabel tingkat stres menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) 42, yang dikeluarkan oleh *Psychology Foundation Australia* dan telah ditranslasi ke dalam versi Indonesia. Terdapat 4 kriteria jawaban untuk menjawab pernyataan-pernyataan tersebut yaitu : Tidak Pernah (TP) memiliki skor 0, Kadang-Kadang (KK) memiliki skor 1, Sering (S) memiliki skor 2, Sangat Sering (SS) memiliki skor 3.

Sedangkan untuk variabel hardiness menggunakan skala modifikasi *Short Measure of Hardiness/Dispositional Resilience Scale II* yang dikembangkan oleh Sinclair dan Oliver (2003). Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kobasa dalam Bartone et al (1989). Skala ini berjumlah 37 aitem yang terdiri dari 19 aitem favourable dan 18 aitem unfaourable dengan 5 pilihan jawaban. Lima alternatif jawaban untuk merespon pernyataan-pernyataan tersebut yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor alternatif jawaban untuk pernyataan *favorable* berkisar antara 1 – 5, dengan rincian Sangat Sesuai (SS) diberi skor 5, Sesuai (S) diberi skor 4, Netral (N) diberi skor 3, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1. Sedangkan skor alternatif jawaban untuk pernyataan *unfavorable* berkisar antara 1 – 5, dengan rincian Sangat Sesuai (SS) diberi skor 1, Sesuai (S) diberi skor 2, Netral (N) diberi skor 3, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 4, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 5.

Skala diuji coba pada tanggal 18 Juni – 1 Juli 2021 dengan melibatkan 62 buruh perempuan berstatus menikah yang memenuhi karakteristik subjek. Hasil uji coba skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) 42 menunjukkan bahwa dari 14 aitem yang diujicobakan menghasilkan tidak ada aitem gugur/ semua aitem valid. Koefisien daya beda skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) 42 berkisar antara 0,206 sampai 0,814. Cronbach Alpha dengan koefisien reliabilitas 0,873. Hasil uji coba skala hardiness dari 37 aitem yang diujicobakan menghasilkan 23 aitem yang valid. Koefisien daya beda skala hardiness berkisar antara 0,025 sampai 0,642. Koefisien reliabilitas Cronbach Alpha setelah aitem gugur dikeluarkan, sebesar 0,910.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Analisis Korelasi *product moment* dari Pearson karena penelitian ini bertujuan mengungkap hubungan antara *hardiness* sebagai variabel bebas (X) dengan tingkat stres sebagai variabel terikat (Y) dengan menggunakan program SPSS versi 25. Korelasi product moment dapat digunakan untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya hubungan antara 2 variabel.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data penelitian diperoleh dari 103 subjek yaitu buruh perempuan berstatus menikah dengan rentang usia 19 – 44 tahun. Berdasarkan data dari penelitian yang terkumpul diperoleh skor empirik dan perhitungan skor hipotetik dari variabel tingkat stres dan hardiness. Berikut analisis statistik data penelitian :

**Tabel 1.** Analisa statistik data penelitian (N = 103)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Analisa | Tingkat Stres | Hardiness |
| Jumlah aitem skalaRentang skor hipotetikRentang skor empirikUji normalitas (uji KS-Z)  | 140 - 421 - 240, 104 dengan p = 0, 008 (p ˂ 0,050)(sebaran data tidak normal) | 2323 - 11556 - 1000, 082 dengan p = 0, 085 (p ˃ 0,050)(sebaran data normal) |
| Uji linieritasUji korelasi product momentKorelasi determinasi | F = 31, 409 dengan p = 0, 000 (p ˂ 0,050)(hubungan kedua variabel liner)r = -0, 495 dengan nilai p= 0, 000 (p ˂ 0,050)(ada hubungan yang signifikan)R2 = 0,245. Variabel hardiness memiliki kontribusi sebesar 24,1% terhadap tingkat stres |

Keterangan : N = Jumlah subjek penelitian ; KS = Kolmogorov Smirnov

Sumber : Data olahan peneliti

Berdasarkan perhitungan data hipotetik skor variabel tingkat stres diperoleh skor minimum 0 x 14 = 0 , dan skor maksimum sebesar 3 x 14 = 42. Jarak sebaran skor hipotetiknya adalah (42 – 0) = 42, dengan standar deviasi sebesar (42 – 0) : 6 = 7 dan mean hipotetik (42 + 0) : 2 = 21. Dari data skor variabel tingkat sttres diperoleh data empirik yaitu skor minimum sebesar 1 dan skor maksimum sebesar 24 dengan rata-rata 14,55 dan standar deviasi sebesar 5,324.

Berdasarkan perhitungan data hipotetik skor variabel *hardiness* diperoleh skor minimum 1 x 23 = 23, dan skor maksimum sebesar 5 x 23 = 115. Jarak sebaran data hipotetiknya adalah (115 – 23) = 92, dengan standar deviasi sebesar (115 – 23) : 6 = 15,33. Dan rerata hipotetiknya (115 – 23) : 2 = 46. Dari skor variabel hardiness diperoleh data empirik yaitu skor minimum sebesar 56 dan skor maksimum sebesar 100 dengan rata-rata sebesar 80,23 dan standar deviasi sebesar 10,841.

1. Uji Normalitas

Pedoman yang digunakan dalam uji normalitas dalam menentukan suatu data distribusi normal atau tidak menggunakan model Kolmogorov-Sminov dengan kaidah jika p ˃ 0,050 maka sebaran data normal dan jika p ˂ 0,050 maka sebaran data tidak normal. Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Sminov untuk variabel *hardiness* diperoleh K-S Z = 0, 082 dengan p = 0, 085 (p ˃ 0,050). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data variabel hardiness mengikuti sebaran data normal. Selanjutnya untuk variabel tingkat stres diperoleh K-S Z = 0, 104 dengan p = 0, 008 (p ˂ 0,050). Hal ini menunjukkan sebaran data variabel tingkat stres tidak mengikuti sebaran data normal.

Menurut Sugiyono (2013) data selalu diasumsikan normal karena pada umumnya fenomena yang terjadi mengikuti sebaran atau distribusi normal. Asumsi distribusi normal hanya sebagai sarana untuk mencapai tujuan penelitian, sehingga meskipun data tidak terdistribusi normal penelitian masih dapat dilanjutkan. Priyatno (2010) mengatakan bahwa data yang banyaknya lebih dari 30 maka dapat dikatakan terdistribusi normal dan biasa disebut sampel besar. Data dalam penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 103 subjek sehingga data dapat dikatakan terdistribusi normal.

1. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel tingkat stres dan variabel *hardiness* memiliki hubungan yang linier atau tidak. Pedoman untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi ˂ 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung merupakan hubungan linier. Apabila nilai signifikansi ˃ 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung bukan merupakan hubungan yang linier. Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh nilai F = 31, 409 dengan p = 0, 000 berarti hubungan antara *hardiness* dan tingkat stres merupakan hubungan yang linier.

1. Uji Hipotesis

Setelah data yang diperoleh terdistribusi secara normal dan mempunyai hubungan yang linier, maka peneliti dapat melakukan uji hipotesis dengan analisis korelasi *product moment*. Analisis data ini dilakukan untuk menguji hipotesis yang sudah ditentukan sebelumnya yaitu ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan tingkat stres. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0, 01 atau disebut dengan taraf signifikansi *One-tailed* (satu ekor). Berdasarkan analisis korelasi diperoleh nilai r = -0, 495 dengan nilai p= 0, 000 (p ˂ 0, 01). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara variabel hardiness dengan tingkat stres. Kesimpulannya adalah bahwa semakin tinggi hardiness buruh perempuan berstatus menikah, maka semakin rendah tingkat stres yang muncul. Sebaliknya, jika tingkat hardiness yang dimiliki rendah, maka akan semakin tinggi tingkat stres yang muncul pada diri buruh perempuan berstatus menikah. Hal ini menyimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

1. Pembahasan

Hasil penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Fitriani & Ambarani (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *hardiness* dengan tingkat stres. Hasil tersebut berarti bahwa semakin tinggi *hardiness*, maka semakin rendah tingkat stres. Sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka semakin tinggi tingkat stres seseorang. Kemudian hasil penelitian Rahardjo (2013) yang menyatakan bahwa *hardiness* memiliki kontribusi terhadap stres kerja pada perawat RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro klaten. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan Riyanti & Rahmandani (2020) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres kerja pada perawat instalasi rawat inap di rumah sakit umum daerah banyumas.

Arishanti & Juniarly (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa hardiness memberikan pengaruh terhadap tingkat stres seseorang. Apabila hardiness yang dimiliki tinggi, maka semakin rendah tingkat stres individu tersebut, begitu pula sebaliknya. Demikian pula yang terjadi pada buruh perempuan berstatus menikah. Kobasa (dalam Nasution, 2020) menjelaskan bahwa hardiness adalah karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai daya tahan dalam diri seseorang saat individu menghadapi peristiwa dalam kehidupan yang penuh dengan tekanan. Orang yang memiliki hardiness akan tetap sehat saat berhadapan dengan masalah, melawan efek negatif dari peristiwa yang membuat stres dan terlibat dalam hal yang positif. Selain itu, menurut Kelly, Matthews, dan Bartone (2014) menyatakan bahwa orang yang memiliki *hardiness* yang tinggi terbukti lebih tangguh ketika terkena berbagai stressor dari lingkungan sehingga individu cenderung tetap sehat dan bekerja dengan baik meskipun banyak stressor yang dialami individu tersebut.

Menurut Kobasa (dalam Bartone et al, 1989) *hardiness* terdiri dari tiga aspek, yaitu, komitmen, kontrol, tantangan. Pada aspek komitmen, Kobasa (dalam Simamora, 2019) menjelaskan bahwa individu yang memiliki komitmen akan mampu memahami dengan baik tujuan yang telah ditetapkan dan terus berusaha meraih tujuan. Berdasarkan data lapangan menunjukkan bahwa buruh perempuan berstatus menikah tidak mudah menyerah pada situasi yang menekan, individu memiliki komitmen terhadap pekerjaan dan aktivitasnya sehingga individu akan cenderung melibatkan diri dalam hal apapun yang dilakukan. Ketika menghadapi stressor negatif individu akan melakukan strategi coping yang sesuai, sehingga individu dapat lebih bertahan. Hal yang terjadi bila buruh perempuan berstatus menikah memiliki komitmen rendah yaitu individu akan memandang hidup sebagai sesuatu yang kurang berarti, tidak mampu bersosialisasi dengan baik dan menarik diri dari masalah dan peran individu. Hal ini akan menjadikan individu cenderung mengalami stres.

Pada aspek kontrol, individu cenderung untuk menerima dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol dan mempengaruhi peristiwa berdasarkan pengalaman ketika menghadapi keadaan darurat (Kobasa, dalam Bartone 1989). Dari hasil penelitian yang telah diperoleh menunjukkan bahwa buruh perempuan berstatus menikah mampu mengambil keputusan yang tepat sebagai coping bila keadaan finansial kelaurga tidak baik sedangkan pengeluaran yang ada tidak sebanding dengan pendapatan. Individu dengan kontrol yang tinggi akan merasa membuang-buang waktu apabila mengkhawatirkan atau mencemaskan sesuatu yang belum terjadi karena individu percaya bahwa individu dapat mengontrol atau mempengaruhi peristiwa-peristiwa dalam hidup sesuai dengan pengalaman yang dimilikinya serta selalu optimis dalam kehidupannya. Namun sebaliknya apabila individu memiliki kontrol yang rendah, individu cenderung merasa tidak berdaya, pasrah dengan semua yang terjadi dalam hidupnya, dan perasaan terancam sehingga individu mudah mengalami stres.

Selanjutnya tantangan atau pengertian bahwa hal-hal yang sulit dilakukan atau diwujudkan adalah suatu yang umum terjadi dalam kehidupan namun pada akhirnya akan datang kesempatan untuk melakukan dan mewujudkan hal tersebut. Tantangan yang mengacu pada kecenderungan untuk memandang sesuatu perubahan suatu insentif atau peluang untuk pertumbuhan dan bukan merupakan ancaman bagi keamanan (Rahardjo, 2013). Dari hasil penelitian dilapangan menunjukkan bahwa buruh perempuan berstatus menikah memandang perubahan dan masalah sebagai hal yang wajar dalam kehidupan. Individu memandang keadaan yang penuh dengan tekanan menjadi kesempatan untuk membuktikan bahwa dirinya adalah perempuan yang tangguh, terdapat rasa syukur yang dimiliki individu dalam pemenuhan kebutuhan ekonominya. Tetapi bagi individu yang memiliki tantangan yang rendah akan merasa sulit untuk menerima perubahan, individu lebih suka berada dalam zona nyaman daripada melakukan/mempelajari hal baru, individu akan merasa cemas, khawatir, ketakutan apabila keluar dari zona nyaman. Hal tersebut dapat menjadikan individu merasakan stres.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien determinasi diperoleh nilai (R2) sebesar 0,245, variabel hardiness memiliki kontribusi sebesar 24,1% terhadap tingkat stres dan sisanya sebesar 75,9% dipengaruhi oleh variabel lain. sedangkan dari hasil data empirik, diketahui bahwa terdapat 3 subjek yang memiliki hardiness dengan kategori sedang (2,1%), dan 100 subjek memiliki hardiness dengan kategori tinggi (97,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagain besar subjek memiliki hardiness yang tinggi. Buruh perempuan berstatus menikah dengan hardiness tinggi dapat memandang bahwa segala peristiwa yang terjadi dapat dikendalikan, tetap terus berupaya bekerja keras dalam membantu memenuhi kebutuhan ekonomi dan menjalankan peran sebagai istri, dan ibu rumah tangga, serta memandang masalah yang terjadi bukan sebagai ancaman tetapi tantangan untuk terus belajar dan berkembang.

Sementara hasil perhitungan data empirik dari variabel tingkat stres diketahui bahwa tidak ada subjek yang memiliki tingkat stres dengan kategori sangat berat dan berat (0%), 24 subjek memiliki tingkat stres dengan kategori sedang (23,3%), 25 subjek memiliki tingkat stres dengan kategori ringan (25,2%), dan 53 subjek memiliki tingkat stres dengan kategori normal (51,5%). Meninjau kedua hasil penelitian yang telah dipaparkan, buruh perempuan berstatus menikah sebagian besar berada pada tingkat stres normal. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara *hardiness* dengan tingkat stres. Hal ini didukung oleh 97,9% perempuan berstatus menikah memiliki hardiness tinggi dan sisanya sebesar 2,1% memiliki hardiness sedang.

Hasil dalam penelitian ini berbeda dengan hasil studi pendahuluan yang menyatakan buruh perempuan berstatus menikah mengalami tingkat stres sedang dan berat. Hal tersebut dimungkinkan karena saat melakukan studi pendahuluan peneliti dapat melakukan konfirmasi lebih lanjut terhadap subjek sehingga data yang didapatkan lebih jelas. Selain itu karakteristik subjek juga perlu menjadi pertimbangan, saat melakukan wawancara (studi pendahuluan) subjek rata-rata memiliki anak, dan waktu kerja minimal 5 jam perhari. Hal ini menjadi salah satu sumber stres dan menjadi pembeda tingkat stres yang dialami buruh perempuan berstatus menikah. Hal ini didukung oleh Penelitian Oktarina, Krisnatuti, dan Muflikhati (2015) menemukan bahwa sumber stres bagi buruh perempuan menikah adalah beban tugas pekerjaan yang harus dilaksanakan, lamanya jam kerja ditempat kerja, dan sedikitnya waktu yang tersedia untuk istirahat di rumah, karena harus mengerjakan tugas rumah tangga dan mengurus anak.

Dengan demikian, *hardiness* merupakan faktor yang memiliki hubungan dengan tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah. *Hardiness* dan tingkat stres menunjukkan hubungan yang negatif, yang artinya peningkatan *hardiness* diikuti dengan penurunan tingkat stres. Sebaliknya, penurunan hardiness diikuti dengan peningkatan tingkat stres.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara hardiness dengan tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah. Semakin tinggi hardiness maka semakin rendah tingkat stres, sebaliknya semakin rendah hardiness makan semakin tinggi tingkat stres yang dialami buruh perempuan berstatus menikah. Buruh perempuan berstatus menikah dengan hardiness yang tinggi diasumsikan lebih dapat menunjukkan konsistensi perilaku dalam berbagai situasi, berupa tidak menyerah di bawah tekanan, memandang stres sebagai peluang untuk tumbuh, dan tidak membiarkan diri jatuh dalam ketidakberdayaan di bawah tekanan. Sebaliknya, buruh perempuan berstatus menikah dengan hardiness yang rendah akan merasa tidak berdaya, merasa terasing dari orang-orang sekitar, dan sulit untuk menerima perubahan (kekakuan) yang cenderung dapat mengakibatkan tingginya stres yang dialami individu. Hardiness memberikan sumbangan efektif terhadap tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah sebesar 24,1% dan 75,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain seperti dukungan sosial, strategi coping, variabel dalam diri; seperti umur, jenis kelamin , pendidikan , suku dan budaya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adisa, T. A., Gbadamosi, G., & Osabutey, E. L. (2016). Work family balance: A case analysis of coping strategies adopted by Nigerian and British working mothers. *Gender in Management*: *An International Journal*, 31 (7), 1-60.

Akbar, D. A. (2017). Konflik peran ganda karyawan wanita dan stres kerja. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 12 (1), 33-48.

Ansori, R. R., & Martina, T. (2017). Hubungan faktor karakteristik individu dan kondisi pekerjaan terhadap stres kerja pada perawat gigi. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12 (1), 75-84.

Apreviadzy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja*. Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9 (1), 58-65.

Arishanti, N. & Juniarly, A. (2019). Hardiness, penyesuaian diri dan stres pada siswa taruna. *Psikoislamedia jurnal psikologi*, 4(2), 163-174.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Barrick, M. R., & Mount, M. K. (2005). Yes, personality matters: moving on to more important matters. *Human Performance*, 18(4), 359-372.

Bartone, P. T., Ursano, R. J., Wright, K. M. & Ingraham, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 177 (6), 317-328.

Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2014). *Psikologi abnormal (Edisi ke-9)*. Jakarta: Rajagfarindo Persada.

Demanik, E. D. (2011). The measure of reliability, validity, items analysis and normative data od Depression Anxiety Stress Scale (DASS), Faculty of Psychology, University of Indonesia, Indonesia.

Ekawarna. (2020). Analysis on the effect of need for achievement and locus of control on student entrepreneurial intentions. *Naskah Publikasi*. Universitas Jambi.

Fitriani, A. & Ambarini, T. K. (2013). Hubungan antara *hardiness* dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(2) , 34-40.

Folkman, S. Lazarus, R. S., Schhetter, C. H., Delongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive apraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 50(5), 992-1003.

Hadjam, N. R. (2003). Peranan kepribadian dan stres kehidupan terhadap gangguan somatisasi. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 36-56.

Hidayati, L. N., & Alteza, M. (2009). Work-family conflict pada wanita bekerja : studi tentang penyebab, dampak, dan strategi coping : *Laporan Penelitian*, 1-15.

Halgin, R. P. & Whitbourne, S. K. (2010). *Psikologi abnormal* (Perspektif Klinis. Pada Gangguan Psikologis). Jakarta: Salemba Humanika.

Handono, O. T., dan Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Empathy, Jurnal Fakultas Psikologi*, 1 (2), 79-89.

Iddon. J. L., & Grant, L. (2013). Behavioural and cognitive treatment interventions in depression: an analysis of the evidence base. *Open Journal Of Depression*, 2(2), 11-15.

Isnovijanti, T. (2002). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres kerja dan kepuasan kerja. *Tesis*. Program Studi Magister Manajemen. Universitas Diponegoro Semarang.

Istiningtyas, L. (2013). Kepribadian tahan banting (hardiness personality) dalam psikologi islam. *JIA*, 14(1), 81-97.

Jayani, D. H. (2019). *Tingkat partisipasi tenaga kerja masih didominasi laki-laki.* Diakses pada 7 Oktober 2020 pukul 05.50. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/05/07/tingkat-partisipasi-tenaga-kerja-masih-didominasi-laki-laki>.

Kelly, D. R., Matthews, M. D., & Bartone, P. T. (2014). Grit and hardiness as predictors of performance among west point cadets. *Military Psychology*, 26(4), 327-342.

King, L. A. (2010). *Psikologi umum: Sebuah Pandangan Apresiatif (Buku 2).* Jakarta: Salemba Humanika.

Kobasa, S. C. (1982). Commitment and Coping in Stress Resistence Among Lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 707-717.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Khans, S. (1982). Hardiness and Health : A prospective Study. *Journal of Personality and Sosial Psychology*. 42, 168-177.

Kreitner, R, & Kinicki, A. (2014). *Perilaku organisasi*. Edisi 9. Buku 1. Jakarta: Salemba Empat.

Latif, A., Juhaepa, & Tawuloa, M, A. (2018). Upaya buruh perempuan yang telah berumah tangga dalam membagi waktu antara keluarga dan pekerjaan. *Neo Societal*, 3 (1), 288-297.

Lawler, K. A., & Schimied, L. A. (1987). The relationship of stress, type a behavior and powerlessness to pshysiological responses in female clerical workers. *Journal of Psychosomatic Research,* 31(5), 555-566. https://doi.org/10.1016/0022-3999(87)90034-1

Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (dass) with the beck depression and anxiety inventories. *Elsevier Science Ltd*, 33(3), 335-343.

Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: twenty years of theorizing, research and practice. *Consulting Psychology Journal Practice and Research*, 54(3), 175-18.

Maddi, S. R. (2013). *Hardiness, turning stressful circumstances into resillient growth.* USA: Springger.

Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at work : How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. New York : Amacom.

Mulyati, S., & Indriana, Y. (2016). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan work-family conflict pada ibu yang bekerja sebagai teller bank pada Bank Rakyat Indonesia Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 577-582.

Nisa, K. & Lestari, S. (2016). Dinamika psikologis hardiness pada ibu sebagai orang tua tunggal karena perceraian. *University Research Coloquium*, 78-86.

Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126-132.

Oktarina, R., Krisnatuti, D., & Muflikhati, I. (2015). Sumber stres, strategi coping, dan tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah dan lajang. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konseling*. 8 (3), 133-141.

Olivia, O. D. (2014). Kepribadian hardiness dengan prestasi kerja pada karyawan bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 115-129.

Pratiwi, D. F., Rachim, H. A., & Darwis, R. S. (2015). Keberfungsian sosial buruh perempuan pada sektor industri dalam keluarga. *Prosiding KS: Riset & PKM*. 2 (2), 147-300.

Priyatno, D. (2010). *Paham analisis statistik data dengan SPSS*. Yogyakarta: MediaKom.

Rahardjo, W. (2013). Kontribusi hardiness dan self efficacy terhadap stres kerja (Studi pada Perawat RSUP dr.Soeradji Tirtonegoro Klaten). *Jurnal psikologi*, hal 47-57.

Rahmawati, S. (2009). Analisis stres kerja karyawan pada PT Bank Rakyat Indonesia (Persero) Tbk Cabang Bogor. *Jurnal Manajemen*, 1(1), 3-16.

Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103-111.

Rismanto, D. L. (2021). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan burnout pada anggota dalmas dit samapta polda DIY. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Riyanti, F. E. & Rahmandani, A. (2020). Hubungan antara hardiness dengan stres kerja pada perawat instalasi rawat inap di rumah sakit umum daerah banyumas. *Jurnal Empati*, 8 (3), 15-24.

Safar, I., & Nurdin. (2019). Stres kerja buruh perempuan di kota makassar. *Jurnal Sinar Manajemen :* *Ilmu Safar*, 6 (1), 20-26.

Santrock, J. W. (2002). *Adolescence:Perkembangan Remaja*. (Edisi keenam) Jakarta: Erlangga.

Sari, R. I. (2013). Hardiness dengan problem focused coping pada wanita karir. *Jurnal Online Psikologi*, 1 (2), 311-326.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014) *Health psychology biopsychosocial interactions*. Amerika : Wiley.

Simamora, Y. A., Yuliani, D., & Wardhani, D. T. (2019). Hardiness perempuan rawan sosial ekonomi dalam pemenuhan kebutuhan ekonomi di kelurahan sukapura kecamatan kiara condong kota bandung. LINDAYASOS: *Jurnal Ilmiah Perlindungan dan Pemberdayaan Sosial.* 1(2), 176-188.

Sinclair, R. R., & Oliver, C. M. (2003). *Development and Validation of a Short Measure of Hardiness (Defense Technical Information Center Report)*. Portland, USA: Portland State University, Department of Psychology.

Soomro, A. A., Breitenecker, R. J., & Shah, S. A. M. (2018). Relation of work-life balance, work family conflict, and family-work conflict with the employee performance-moderating role of job satisfaction. *South Asian Journal of Business Studies*, 7 (1) 129-146.

Sudirman, S. A. (2018). Stres kerja dengan keharmonisan keluarga pada karyawan. Al-Qalb: *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 79-85.

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

Sunarti, E. (2018). Work stability, economic pressure and family welfare in Indonesia. *The Social Science*, 13(6), 1186-1193. doi: 10.36478/sscience.2018.1186.1193.

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*, PT Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta.

Tejasurya, M. A. (2013). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap stres kerja dan dampaknya terhadap kinerja karyawan prapurna karya di damatex salatiga. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.

Toussaint, et al. (2016). Effect of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: how stress degrades and forgiveness protects health. *J Health Psychol*, 21(6). Doi: 10.1177/1359105314544132.

Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas riau tahun pertama. *JIK*, 9(2), 107-113.

Walker, B., Carpenter, S., Anderies, J., Abel., Cumming. G., Janssen, M., et al. (2002). Resilience management in social-ecological systems: a working hypothesis for a participatory approach. *Conversation Ecology*, 6(1):14.