

COPING STRESS PADA IBU RUMAH TANGGA YANG BEKERJA DI DESA SUMBERAGUNG KABUPATEN WONOGIRI

Anisa Indriyani^{1*}, Anniez Rachmawati Musslifah², Dhian Riskiana Putri³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, FSHS, Universitas Sahid Surakarta. Indonesia

*Korespondensi : anisaindriyani65@gmail.com

Citation (APA):

Indriyani, A., Musslifah, A. R., & Putri, D. R. (2024). Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Di Desa Sumberagung Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, 10(2), 519–530. <https://doi.org/10.33506/jn.v10i2.3841>

Email Autors:

anisaindriyani65@gmail.com
rachmawatianniez@gmail.com
dhianrp@gmail.com

Submitted: 13 November, 2024

Accepted: 28 November, 2024

Published: 31 Desember, 2024

Copyright (c) 2024 Anisa Indriyani,
Anniez Rachmawati Musslifah,
Dhian Riskiana Putri

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



ABSTRAK

Menjadi ibu rumah tangga yang juga bekerja di luar rumah tentu menjadi hal yang sudah biasa di zaman sekarang. Tentu saja wanita yang memiliki peran ganda harus memiliki jiwa dan raga yang kuat, karena akan semakin banyak tuntutan-tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan. Terkait dengan hal itu, seorang ibu rumah tangga yang juga bekerja seharusnya memiliki kualitas *coping stress* yang baik. *Coping stress* adalah upaya yang dilakukan individu untuk mengelola stres karena permasalahan yang dihadapi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran *coping stress* pada ibu rumah tangga yang bekerja. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang bekerja. Informan utama penelitian ini ada 7 (tujuh) orang ibu rumah tangga yang bekerja di desa Sumberagung kabupaten Wonogiri dan 7 (tujuh) informan pendukung yaitu orang terdekat informan utama. Hasil dari penelitian ini adalah ketujuh informan memiliki gambaran *coping stress* yang cukup baik, baik dilihat dari cara mereka dalam menyelesaikan permasalahan maupun dari cara mereka dalam mengelola emosinya ketika dihadapkan dengan permasalahan. Ketujuh informan mampu secara aktif mencari solusi saat menghadapi masalah, mampu memilih prioritas kegiatan, mau terbuka dalam berbagi masalah dengan orang terdekat, mampu menerima masalah dengan cukup baik, dan selalu melakukan kegiatan spiritual sebagai cara untuk mengatasi stres.

Kata kunci: *Coping Stress*; Ibu Rumah Tangga; Bekerja

ABSTRACT

Being a housewife who also works outside the home is certainly something that is commonplace nowadays. Of course, women who have dual roles must have a strong body and soul, because there will be more and more work demands that must be completed. Related to this, a housewife who also works should have good stress coping qualities. Coping stress is an effort made by individuals to manage stress due to the problems they face. This research was conducted to determine the description of stress coping among working housewives. This research method uses qualitative methods. The subjects in this research were working housewives. The main informants for this research were 7 (seven) housewives who worked in Sumberagung village, Wonogiri district and 7 (seven) supporting informants, namely people closest to the main informant. The results of this research are that the seven informants have a fairly good picture of coping with stress, both from the way they solve problems and from the way they manage their emotions when faced with problems. The seven informants were able to actively look for solutions when facing problems, were able to choose priority activities, were willing to be open in sharing problems with those closest to them, were able to accept problems quite well, and always carried out spiritual activities as a way to deal with stress..

Keywords: *Coping Stress*; Housewife; Work

PENDAHULUAN

Kehidupan setelah menikah akan sangat berbeda dibandingkan dengan kehidupan sebelum menikah. Semakin banyak peran dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh setiap individu yang sudah menikah. Mereka bukan lagi hanya mementingkan kepentingan pribadi, tetapi juga harus

mementingkan kepentingan bersama. Seorang wanita yang telah menikah dan kesehariannya berada di rumah untuk mengerjakan pekerjaan rumah biasa disebut sebagai ibu rumah tangga. Menurut Dwijayanti dalam (Alfons, O. L., dkk, 2017) arti ibu rumah tangga adalah wanita yang lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah dan mempersembahkan waktunya tersebut untuk mengasuh dan mengurus anak-anaknya menurut pola yang diberikan masyarakat umum. Selain itu, seorang wanita yang telah menikah memiliki peran yang beragam yakni menjadi seorang istri, menjadi seorang ibu, menjalankan tugas rumah tangga, dan tidak sedikit yang bekerja untuk membantu suaminya mendapatkan penghasilan. Kondisi ibu rumah tangga yang juga bekerja di luar rumah biasa disebut sebagai peran ganda, dimana tingkat stres yang mungkin saja dialami oleh seorang wanita semakin tinggi. Tugas pekerjaan yang menumpuk menciptakan tekanan tambahan. Ibu bekerja mengalami tiga sumber stres, yaitu dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan pekerjaan (Muafiah et al., 2023).

Stres pada ibu yang bekerja dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Stres akibat tuntutan bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan tekanan yang timbul akibat peran ganda itu sendiri dapat menyebabkan kelelahan secara psikis. Menurut (Adhikari, 2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa ibu yang bekerja mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi daripada ibu yang tidak bekerja, karena mereka dihadapkan pada lebih banyak permasalahan. Sebagai contoh, ibu yang bekerja merasa kurang mampu dan lebih khawatir terhadap tugas-tugas menjadi ibu. Contoh lain, ketika seorang ibu bekerja kurang mendapatkan bantuan dan dukungan emosional dari orang-orang terdekatnya.

Ibu yang bekerja menghadapi tekanan stres yang perlu diatasi agar tetap sehat secara fisik, mental, dan produktif. Salah satu cara mengatasi stres tersebut disebut dengan *coping stress*. *Coping* adalah usaha untuk mencapai tujuan dan mekanisme yang membantu mengurangi dampak stres pada ibu bekerja (Ikpeama et al., 2023). Menurut (Santrock 2003) stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (koping). Menurut (Sarafino, 2012), *coping* merupakan proses individu dalam mengelola perbedaan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki dalam situasi stres. Menurut Carver et al., 1989) *coping stress* adalah proses aktif dimana individu mengelola dan menghadapi situasi stres yang dihadapi. Mereka mendefinisikan *coping* sebagai usaha untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang melebihi kapasitas individu dengan tujuan untuk menurunkan tingkat stres dan mencapai keseimbangan psikologis. Ada dua tipe *coping stress* menurut Richard Lazarus dalam (Andriyani J, 2019) yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu dalam menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Sedangkan, *emotion-focused coping* merupakan strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan sikap pertahanan psikologis untuk melindungi diri.

Terdapat ibu bekerja yang mampu dan tidak mampu dalam melakukan *coping stress*. Ketidakmampuan tersebut dapat menyebabkan stres berkepanjangan yang menimbulkan kelelahan dan *burnout*. Kualitas *coping stress* seseorang dapat dilihat dari beberapa aspek yang dikemukakan oleh (Carver et al., 1989), yaitu *problem-focused coping*: keaktifan diri, perencanaan, penekanan kegiatan

bersaing, kontrol diri, dan dukungan sosial instrumental; *emotion-focused coping*: dukungan sosial emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan, dan religiusitas.

Di desa Sumberagung banyak ibu rumah tangga yang bekerja untuk membantu perekonomian keluarga. Ada yang bekerja hingga merantau ke luar kota, ada juga yang hanya bekerja di rumah atau bekerja di tempat yang jaraknya dekat dari rumah. Selain itu, budaya tradisional di desa ini masih menempatkan beban utama pengasuhan anak dan pekerjaan rumah pada perempuan. Hal ini bisa memperburuk stres yang dialami ibu rumah tangga yang bekerja karena terdapat dua peran yang dijalani, yaitu sebagai pengurus rumah tangga dan pekerja. *Coping stress* yang baik dapat membantu ibu rumah tangga yang bekerja di desa ini dalam mengurangi tingkat stres yang dirasakan akibat peran ganda yang dijalani. Hal tersebut didukung dari hasil wawancara awal yang telah dilakukan pada seorang ibu rumah tangga yang bekerja di desa Sumberagung berinisial M bahwa dukungan keluarga terdekat terutama suami sangat berpengaruh dalam mengurangi stres yang dirasakan. Selain itu, keyakinan spiritual juga menjadi hal dasar yang dilakukannya dalam mengelola stres atas masalah yang sedang dihadapinya untuk mendapatkan kedamaian hati dan pikiran.

Berdasarkan dari uraian yang telah dipaparkan tersebut peneliti kemudian memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian terkait dengan judul *Coping Stress* pada Ibu Rumah Tangga yang Bekerja di Desa Sumberagung Kabupaten Wonogiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *coping stress* pada ibu rumah tangga yang bekerja di desa Sumberagung kabupaten Wonogiri. Penelitian ini penting untuk diteliti karena dapat memberikan wawasan terkait dengan pentingnya *coping stress* dalam mengurangi stres pada ibu rumah tangga yang bekerja. Manfaatnya antara lain memberikan informasi kepada ibu rumah tangga yang bekerja tentang pentingnya strategi *coping stress* untuk menghadapi tekanan ganda dari pekerjaan dan urusan rumah tangga, serta diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan keluarga tentang pentingnya dukungan bagi ibu rumah tangga yang bekerja dalam mengelola stres.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono dalam (Zuchri, 2021) metode kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data yang dilakukan secara wawancara, angket, observasi dan dokumentasi, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi. Subyek dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang bekerja. Informan utama dalam penelitian ini sejumlah 7 (tujuh) informan ibu rumah tangga yang bekerja di desa Sumberagung kabupaten Wonogiri dan 7 (tujuh) informan pendukung yaitu orang terdekat informan utama.. Karakteristik informan utama dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga dengan rentang usia 21 tahun sampai 45 tahun yang sudah menikah dan yang bekerja lebih dari 1 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai ibu rumah tangga yang bekerja di luar rumah tentu menjadi hal yang sudah biasa di zaman sekarang. Menjadi ibu rumah tangga yang bekerja adalah sebuah pilihan yang membutuhkan kesepakatan antara suami dan istri. Ada ibu rumah tangga yang bekerja di luar rumah karena tetap ingin berkarier, ada juga ibu rumah tangga yang bekerja untuk membantu suami dalam mendapatkan penghasilan untuk

kebutuhan sehari-hari. Tentu saja wanita yang memiliki peran ganda seperti itu harus memiliki jiwa dan raga yang kuat, karena akan semakin banyak tuntutan-tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan. Hal ini juga disoroti dalam penelitian (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014) yang menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang bekerja cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, seorang ibu rumah tangga yang juga bekerja seharusnya memiliki kualitas *coping stress* yang baik agar dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan.

Penelitian ini dilakukan di desa Sumberagung yang merupakan salah satu desa di kabupaten Wonogiri. Pengambilan data dengan teknik wawancara dan observasi dilakukan selama sembilan hari, mulai dari tanggal 7 September 2024 sampai dengan tanggal 15 September 2024. Setelah itu dilanjutkan dengan wawancara informan pendukung mulai tanggal 25 November 2024 hingga tanggal 30 November 2024. Wawancara dengan informan dilakukan secara langsung dengan mendatangi rumah informan dan secara *online* menggunakan *voice note* aplikasi WhatsApp.

Tabel I: Identitas Informan Utama

Informan	Usia	Pekerjaan	Lama Bekerja
M	22 tahun	Penjaga konter pulsa	3 tahun
H	42 tahun	Koki di rumah makan	10 tahun
F	26 tahun	Penjahit dan penjual pulsa	3 tahun
D	30 tahun	Karyawan di tempat penggilingan bakso	1 tahun
S	39 tahun	Pengelas mantol plastik	2 tahun
R	42 tahun	Guru TK	15 tahun
N	44 tahun	Buruh tani	5 tahun

Sumber: Diolah Peneliti, 2024

Tabel II: Identitas Informan Pendukung

No.	Informan	Peran
1	A (R)	Anak
2	A (M)	Suami
3	I (F)	Adik
4	M (S)	Anak
5	J (H)	Suami
6	A (N)	Anak
7	B (D)	Suami

Sumber: Diolah Peneliti, 2024

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketujuh informan merupakan ibu rumah tangga yang bekerja sampingan untuk membantu suami dalam mencari penghasilan. Gambaran *coping stress* ketujuh informan cukup baik, dilihat dari cara mereka dalam menyelesaikan permasalahan maupun dari cara mereka dalam mengelola emosinya ketika dihadapkan dengan permasalahan. Ketujuh informan menggunakan kombinasi dua jenis *coping stress*, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk mengatasi stres yang dihadapi. Hasil penelitian dilihat dari masing-masing aspek yang dimiliki oleh kedua jenis *coping stress*, yaitu pada *problem-focused coping* terdapat aspek keaktifan diri, perencanaan, penekanan kegiatan

bersaing, kontrol diri, dan dukungan sosial instrumental, sedangkan pada *emotion-focused coping* terdapat aspek dukungan sosial emosional, inperetasi positif, penerimaan, penolakan, dan religiusitas (Carver et al., 1989).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa keaktifan diri, penekanan kegiatan bersaing atau pemilihan prioritas kegiatan, dan dukungan sosial instrumental atau meminta bantuan dari orang lain adalah *coping stress* yang terdapat pada *problem-focused coping* yang digunakan oleh ketujuh informan. Hal ini disebabkan karena mereka merasa memiliki tanggung jawab dan kendali lebih atas tugas-tugas yang harus diselesaikan, baik mengenai urusan rumah tangga maupun pekerjaan. Dukungan sosial instrumental mencakup bantuan praktis dan nyata yang diberikan oleh orang-orang di sekitar, seperti pasangan, keluarga, atau teman, dalam mengelola berbagai tanggung jawab. Dukungan ini dapat berupa bantuan finansial, berbagi tugas rumah tangga, atau menawarkan bantuan fisik yang memungkinkan para ibu untuk lebih mudah menyeimbangkan peran mereka. Salah satu informan berinisial D mengatakan bahwa bantuan dari orang lain dapat membantu mengurangi perasaan kuwalahan karena ada beberapa tugas yang harus diselesaikan.

“Yaa sangat penting mbak, karena kita juga nggak bisa melakukan semua sendiri tanpa bantuan orang lain terutama keluarga, kalau saya dalam hal mengurus anak gitu kalau pas ditinggal kerja, kan kalau saya tinggal kerja anak saya titipkan ke ibu saya.”

B yang merupakan suami dari informan D juga mengatakan bahwa ketika D merasa kesulitan dengan tugasnya, D tidak sungkan untuk meminta bantuan kepada orang lain.

“Ya dia kalau lagi kesulitan ya meminta bantuan sama saya atau sama orang tua, kalau masih bisa dia handle sendiri ya nggak minta bantuan. Contohnya ya kalau dia lagi pergi kerja kan yang momong anak gitu orang tuanya.”

Pemilihan prioritas kegiatan mencerminkan bagaimana mereka menentukan urutan tugas berdasarkan urgensi dan pentingnya aktivitas tersebut, baik dalam lingkup pekerjaan maupun kehidupan keluarga. Proses ini menuntut keterampilan manajemen waktu dan fleksibilitas, karena seringkali ada keterbatasan waktu dan energi yang harus dibagi untuk berbagai peran. Terkait dengan prioritas kegiatan, ketujuh informan mengaku tetap memprioritaskan tugas mereka sebagai ibu rumah tangga, sehingga kegiatan yang berhubungan dengan rumah tangga akan lebih mereka utamakan. Mereka menganggap bahwa peran sebagai ibu rumah tangga harus diutamakan agar tidak mengganggu keseimbangan kehidupan keluarga mereka. Salah satu informan berinisial F mengatakan bahwa ketika pekerjaan rumah tangga telah selesai dikerjakan, F akan merasa lebih tenang dan akan menggunakan waktu luangnya untuk menjahit.

“Kalau seperti itu, misalnya saya belum masak nah saya akan lebih memilih untuk memasak, kalau masak kan bisa sambil gendong anak gitu ya kalau jahit kan nggak bisa, pasti dia gangguin, jadi kalau udah masak atau beberes rumah gitu kan udah tenang yaa, jadi kalau ada waktu yang luang lagi bisa buat jahit gitu.”

I yang merupakan adik dari informan F yang tinggal serumah dengan F juga mengatakan bahwa I melihat F telah lihai dalam memanajemen waktu atau memprioritaskan pekerjaan yang datang secara bersamaan dan I melihat bahwa biasanya F akan lebih mendahulukan pekerjaan rumah sebelum menjahit.

“Untuk ini menurut saya mbak itu sudah bisa manajemen waktu atau memprioritaskan pekerjaan yang datang bersamaan, jadi mbak itu memprioritaskan pekerjaan yang harus lebih dulu selesai baru ke pekerjaan lainnya. Biasanya mbak akan menyelesaikan pekerjaan rumah terlebih dahulu baru memegang pekerjaan menjahitnya.”

Pola pikir yang dimiliki informan terkait ketiga aspek itu sangat membantu untuk meminimalisir stress yang dialami karena banyaknya tugas pekerjaan. Hal ini serupa dengan hasil penelitian (Valizadeh dkk., 2018) bahwa para ibu mampu meminimalkan stres mereka dengan mengubah pola pikir, ketertiban, menetapkan batas antara pekerjaan dan keluarga, memprioritaskan ulang tugas, dan meminta bantuan dari anggota keluarga, fasilitas penitipan anak, dan spiritualitas. Hal tersebut menunjukkan bahwa peran dukungan keluarga dan orang-orang terdekat sangat penting bagi mereka dalam menjalankan kedua peran tersebut.

Perencanaan mencakup penentuan langkah-langkah untuk mencapai tujuan harian, mingguan, atau jangka panjang dalam mengelola berbagai tanggung jawab di rumah dan tempat kerja. Dengan perencanaan yang baik, mereka dapat mengatur waktu, membagi tugas, dan menghindari benturan antara kewajiban pribadi, keluarga, dan pekerjaan. Pada aspek perencanaan, Informan R terlihat lebih aktif dalam merencanakan kegiatan sehari-hari, dimana R secara rutin menyusun jadwal dan menetapkan prioritas dalam menjalankan tugas-tugasnya.

“Saya membuat rencana untuk setiap kegiatan jadi meminimalisir stres akibat pekerjaan yang menumpuk, kalau ada rencana gitukan nanti bisa dikerjakan satu satu mulai dari yang urgent atau yang mepet deadline gitu”

A yang merupakan anak dari informan R juga mengatakan bahwa R memiliki rencana untuk kegiatan sehari-harinya, karena menurut A, R adalah seseorang yang cukup produktif.

“Emm ibuk itu setahuku tipe orang yang produktif mbak, jadi setiap pagi gitu kadang merencanakan kadang enggak. Kalau lagi enggak kerja dihari libur gitu, misal pagi itu memasak nyapu mencuci gitu kalau udah siang ya istirahat tidur siang gitu, kalau udah sore ya kalau ada setrikaan ya menyetrika gitu. Jadi kadang ibuk itu merencanakan hari ini mau ngapain gitu.”

Sementara itu, keenam informan lainnya cenderung lebih fleksibel dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Terkait dengan perencanaan, keenam informan lainnya lebih mengarah kepada tujuan di masa depan yang harus dipersiapkan mulai dari sekarang. Salah satu informan berinisial M mengatakan bahwa perencanaan untuk masa depan cukup membantu mengurangi stres akibat *overthinking* dengan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi di masa depan.

“Bisa mengurangi stres akibat terlalu *overthinking* dengan kejadian yang akan datang di masa depan, seperti yang saya katakan terkait dengan masa depan anak tadi misalnya, saya sebagai orang tua harus sudah mulai menabung dari sekarang supaya nanti anak bisa bersekolah di tempat yang baik.”

A yang merupakan suami dari informan M juga mengatakan bahwa M bukan seseorang yang akan membuat rencana kegiatan sehari-hari, tetapi M memiliki rencana dan persiapan untuk masa depan.

“Kalau dia itu tidak merencanakan kegiatan sehari-hari, tapi kami memiliki rencana dan persiapan untuk masa depan agar lebih baik.”

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengelola emosi, dorongan, dan perilaku secara sadar dalam menghadapi berbagai situasi dan tuntutan, baik di lingkungan kerja maupun rumah tangga. Bagi para ibu yang menjalankan peran ganda, kontrol diri membantu mereka mempertahankan stabilitas emosional, mengurangi potensi konflik, dan mengoptimalkan produktivitas. Pada aspek kontrol diri, Informan M terlihat belum sepenuhnya dapat mengontrol dirinya ketika dihadapkan pada permasalahan yang membuatnya stres. M mengaku belum memiliki strategi khusus untuk mengontrol dirinya.

“Kalau saya belum memiliki strategi khusus Mbak, kalau saya ya tetep dikerjakan saja meskipun sambil menggerutu dalam hati dan emosi tidak stabil”

A yang merupakan suami dari M juga mengatakan bahwa terkadang M belum bisa mengontrol dirinya jika dihadapkan pada permasalahan yang datang secara bersamaan.

“Oke kalau untuk hal itu ya biasanya dia bisa untuk mengontrol diri, tapi terkadang kalau masalah datang bareng-bareng gitu ya biasanya ya agak panik dia terus kadang nada bicaranya agak sedikit naik dia, contohnya kalau ada ramai pembeli gitu dia sedikit panik dia kalau pas enggak ada uang kembalian gitu-gitu.”

Sementara itu, keenam informan lainnya telah cukup mampu dalam mengontrol diri ketika dihadapkan pada situasi yang membuat stres. Keenam informan lainnya terlihat telah memiliki cara yang bisa mengontrol emosi dalam diri mereka ketika menghadapi situasi yang membuat stres. Salah satu informan berinisial N mengatakan bahwa beristirahat dan menyenangkan diri sendiri dapat membantu meredakan emosi yang sedang dirasakan.

“Biasanya saya akan istirahat mbak, saya biarkan dulu pekerjaan pekerjaan itu, lalu ketika suasana hati saya sudah membaik baru saya kerjakan lagi”

A yang merupakan anak dari N juga mengatakan bahwa biasanya A melihat N akan beristirahat di kamar ketika merasa lelah dengan kegiatannya.

“Emm ibuk itu selalu bersikap tenang dan tidak menunjukkan amarah gitu kalau lagi ada masalah atau pikiran yang menganggunya, beliau lebih ke diem gitu, mungkin diemnya ibuk itu untuk menetralsir perasannya. Atau biasanya ibuk akan istirahat sejenak kalau sudah capek.”

Perbedaan kontrol diri ini bisa jadi dipengaruhi oleh pengalaman. Informan M memiliki usia yang masih relatif muda, yaitu 22 tahun, mungkin belum sepenuhnya memahami bagaimana mengatur tekanan dari pekerjaan dan keluarga secara bersamaan. Sementara itu, keenam informan lainnya memiliki usia yang lebih tua, yaitu 26 tahun ke atas, kemungkinan besar telah melewati berbagai pengalaman dan tantangan yang memungkinkan mereka membentuk pola kontrol diri yang lebih matang.

Dukungan sosial emosional, penolakan, penerimaan, dan religiusitas adalah *coping stress* yang terdapat pada *emotion-focused coping* yang digunakan oleh ketujuh informan. Dukungan sosial emosional adalah dukungan yang berupa rasa peduli, pemahaman, dan dorongan positif yang diberikan oleh pasangan, keluarga, atau teman, yang memberikan kenyamanan psikologis serta membantu mereka

merasa dihargai dan didengar. Bagi ibu yang menjalankan peran ganda, dukungan emosional memiliki dampak besar dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketahanan mental. Ketujuh informan menganggap bahwa dukungan sosial emosional dari orang terdekat sangat membantu mengurangi stres yang mereka rasakan, terutama saat mereka sedang merasa terbebani oleh peran ganda yang mereka lakukan. Salah satu informan berinisial S mengatakan bahwa perasaannya jauh lebih tenang ketika S bisa menceritakan apa yang sedang dirasakan kepada suaminya.

“Kalau saya sering bercerita pada suami mbak, karena setelah saya bercerita itu saya merasa jauh lebih tenang perasannya.”

M yang merupakan anak dari S mengatakan bahwa S tidak sering bercerita kepada M, tetapi M memiliki keyakinan bahwa S sering bercerita dengan suaminya, karena hubungan keduanya terjalin dengan baik.

“Tidak sering, karena ibuk lebh sering menghadapi dulu sendiri. Dukungan yang biasanya saya lakukan adalah dengan memberikan semangat atau membantu pekerjaannya. Kalau ke bapak, mungkin ibuk sering bercerita ke beliau karena bapak dan ibuk pun hubungannya sangat baik.”

Penolakan atau menghindar dari permasalahan adalah langkah awal yang dilakukan oleh ketujuh informan sebelum mencapai tahap penerimaan. Ketika dihadapkan dengan suatu masalah yang membuat stres, mereka akan menghindari masalah tersebut dengan melakukan hal-hal yang membuat mereka senang. Saat kondisi hati mereka sudah lebih baik, mereka akan mencoba mencari solusi untuk masalah tersebut. Mereka menganggap bahwa menghindar terlebih dahulu dari permasalahan dapat menjaga kesehatan mental dan juga mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Salah satu informan berinisial F mengatakan bahwa ia akan beristirahat dan melakukan *me time* untuk memperbaiki suasana hatinya ketika sedang stres.

“Eeeuumm kalau lagi badmood karena suatu masalah supaya mood balik lagi paling aku me time aja sih kek scroll sosmed gitu, terus buat istirahat.”

I yang merupakan adik F yang tinggal bersama dengan F juga mengatakan bahwa I sering melihat F melakukan hal-hal yang F sukai seperti istirahat di kamar atau bermain sosial media ketika F merasa lelah dengan permasalahan yang dihadapi.

“... namun untuk beberapa hal ya seperti yang saya bilang tadi mbak itu ketika sudah capek itu memilih untuk diam dulu jadi healing dulu biasanya ya istirahat di kamar atau bermain sosmed yang jelas itu selama ini efektif karena yang sering mbak lakukan itu seperti itu selain dukungan dari suaminya yang biasanya kalau suaminya libur mengajak mbak dan anaknya main ke luar quality time gitu.”

Memilih untuk menghindar dari permasalahan sebelum menerimanya juga ditemukan dalam penelitian (Sudarji et al., 2022) bahwa para ibu biasanya melakukan strategi *coping distancing* atau menjaga jarak dari sumber stres, hal tersebut dilakukan agar mereka tidak semakin merasa emosional dan kesal atas stres yang dialaminya. Penelitian tersebut dapat memperkuat opini ketujuh informan bahwa menghindari masalah untuk menenangkan pikiran dan memperbaiki suasana hati adalah cara untuk menjaga kesehatan mental mereka dan menurunkan tingkat stres yang dirasakan.

Terkait dengan penerimaan, ketujuh informan mampu menerima setiap permasalahan yang datang dengan cukup baik, meskipun untuk menerima masalah tersebut mereka harus melewati masa-masa yang cukup sulit. Salah satu informan berinisial R mengatakan bahwa setiap masalah harus selalu dihadapi, sebab jika dibiarkan terlalu lama akan semakin besar dan semakin tidak bisa ditangani.

“Setiap masalah harus dihadapi meski sebelumnya merasa sulit, karena kalau nggak segera diatasi pasti nanti akan semakin besar masalahnya karena berlarut-larut, dan dari masalah itu kita mungkin bisa ambil pelajaran untuk menghadapi masalah di masa depan.”

A yang merupakan anak dari R juga mengatakan bahwa A melihat R telah mampu menerima setiap permasalahan yang dihadapi.

“Kalau untuk penerimaan itu ibuk selalu yaudah apa yang udah ditakdirkan diterima aja diambil sisi positifnya aja. Jadi untuk penerimaan menirit saya ibuk sudah bisa melakukan itu.”

Religiusitas mencakup keyakinan, nilai-nilai spiritual, serta praktik keagamaan yang memberikan ketenangan batin dan menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Bagi para ibu yang menjalani peran ganda, religiusitas seringkali menjadi cara untuk menemukan makna dan menguatkan diri ketika menghadapi stres atau keterbatasan. Ketujuh informan menjadikan religiusitas atau keyakinan spiritual ini sebagai dasar dari obat stres yang dirasakan akibat permasalahan hidup yang dihadapi. Salah satu informan berinisial H mengatakan bahwa dengan beribadah membuat hatinya jauh lebih tenang ketika sedang menghadapi suatu permasalahan, selain itu H juga merasa lebih bersyukur atas nikmat yang diberikan Tuhan kepadanya di samping masalah-masalah yang datang.

“Menurut saya itu sangat penting mbak, karena setiap apa yang kita kerjakan harus disertai dengan do’a dan berusaha, setelah saya berdo’a hati menjadi lebih tenang dan lebih bisa mensyukuri nikmat yang sudah Allah berikan.”

J yang merupakan suami dari H juga mengatakan bahwa J sering melihat H melakukan ibadah sholat dan berdo’a.

“Yaa sering, apapun kondisinya dia selalu berdo’a dan tidak pernah meninggalkan sholat lima waktunya.”

Hal-hal yang dilakukan ketujuh informan terkait dengan dukungan sosial emosional, penolakan, penerimaan, dan religiusitas dalam mengurangi stres yang dirasakan juga sejalan dengan teori dari (Kavitha dkk., 2022) yang mengatakan bahwa sebagai ibu rumah tangga yang bekerja, para ibu menggunakan berbagai strategi seperti dukungan sosial, *coping* aktif, *coping* keagamaan, dukungan emosional dan penerimaan dalam menghadapi tantangan. Hal tersebut juga ditemukan dalam penelitian (Hanindiya & Damanik, 2023) bahwa ibu bekerja menggunakan berbagai cara untuk mengatasi stres, seperti berdo’a, berbicara dengan suami, tertawa bersama rekan kerja, menyelesaikan masalah sendiri, menangis, dan menghindari dari masalah. Hal ini menunjukkan bahwa setiap ibu bekerja perlu memiliki upaya untuk mengelola stres sesuai dengan kebutuhan dan pilihan masing-masing.

Interpretasi positif adalah upaya untuk menafsirkan tantangan dan kesulitan dengan sudut pandang yang optimis, sehingga memberikan dorongan mental dan emosi yang lebih positif. Dengan mengembangkan interpretasi positif, para ibu dapat mengurangi beban emosional, meningkatkan rasa

syukur, dan memandang tantangan sebagai peluang untuk belajar dan bertumbuh. Pada aspek interpretasi positif, informan M terlihat belum cukup mampu melihat sisi positif ketika menghadapi situasi sulit. M mengatakan bahwa disaat waktu yang bersamaan, ia tidak dapat menemukan sisi positif dari masalah tersebut, tetapi ketika masalah tersebut telah berlalu ia baru bisa melihat sisi positif dari masalah tersebut.

“Kalau saya seperti mungkin waktu menghadapi masalah itu belum bisa melihat hikmahnya atau sisi positifnya, tapi setelah terlewat dan menghadapi masalah lagi baru bisa menemukan ohh kemarin saya bisa melewati masalah itu seperti itu.”

Hal tersebut dapat dihubungkan dengan bagaimana sikap M yang belum sepenuhnya bisa mengontrol diri ketika dihadapkan pada situasi sulit, sehingga pada saat seperti itu M masih sering terbawa emosi dan belum bisa berpikir positif. A yang merupakan suami dan M juga mengatakan bahwa terkadang ketika M dihadapkan pada suatu permasalahan saat itu M terlihat panik dan gelisah, tetapi setelah masalah itu berlalu M baru bisa melihat hikmah atau sisi positif dari masalah itu.

“...Tetapi terkadang dia pada saat dihadapkan dengan permasalahan saat itu dia merasa panik dan gelisah, tetapi setelah masalah itu berlalu dia baru bisa mengambil hikmah dari masalah itu.”

Sementara itu, keenam informan lainnya telah cukup mampu memandang suatu permasalahan dengan cara yang positif. Salah satu informan berinisial N mengatakan bahwa berpikir positif dapat membantunya merasa lebih mudah dalam menghadapi masalah-masalah karena dengan berpikir positif, N memiliki keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada hikmahnya.

“Sangat penting mbak, jika saya tidak memandang masalah dengan positif semuanya menjadi terasa sulit, kalau selalu berpikir positif semua terasa lebih mudah dalam menghadapi masalah-masalah itu karena kita punya keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada hikmahnya.”

A yang merupakan anak dari N juga mengatakan bahwa biasanya N bisa memandang setiap masalah dari sisi positifnya juga.

“Iyaa seperti itu, ibuk itu selalu bisa berpikir positif atas setiap masalah yang dihadapi.”

Ketujuh informan menggunakan kombinasi dari dua jenis *coping stress* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk mengelola beban stres yang mereka hadapi. Hal itu berkaitan dengan teori *coping* Lazarus dalam (Andriyani J, 2019) temuan ini sejalan dengan gagasan bahwa individu memilih strategi *coping* berdasarkan evaluasi situasional. Ketika para ibu merasa bahwa masalahnya dapat diatasi mereka cenderung menggunakan *problem-focused coping*, sedangkan ketika masalahnya dianggap lebih emosional, mereka lebih sering menggunakan *emotion-focused coping*. Hal ini juga sesuai dengan teori Carver, Scheier, dan Weintraub dalam (Andriyani J, 2019) yang menyatakan bahwa *coping* emosional penting dalam situasi yang tidak bisa segera diubah.

SIMPULAN

Berdasarkan dari uraian hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa gambaran *coping stress* pada ketujuh informan cukup baik. Ketujuh informan mampu secara aktif mencari solusi saat

menghadapi masalah, mampu memilih prioritas kegiatan, mau terbuka dalam berbagi masalah dengan orang terdekat, mampu menerima masalah dengan cukup baik, dan selalu melakukan kegiatan spiritual sebagai cara untuk mengatasi stres. *Coping stress* sangat penting bagi ibu rumah tangga yang bekerja. Hal itu juga disetujui oleh ketujuh informan dalam penelitian ini. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa ketujuh informan menggunakan kombinasi kedua jenis *coping stress* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk mengelola beban stres yang mereka hadapi. Ketika para ibu merasa bahwa masalahnya dapat diatasi, mereka cenderung menggunakan *problem-focused coping*, sedangkan ketika masalahnya dianggap lebih emosional, mereka akan menggunakan *emotion-focused coping*.

DAFTAR PUSTAKA

- Zuchri, A. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makasar: Syakir Media Press.
- Adhikari, H. 2022. *Anxiety and depression: Comparative study between working and non-working mothers. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(2), 273-282.
- Alfons, O. L., dkk. 2017. Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Status Sosial Keluarga Di Kelurahan Karombasan Selatan Kota Manado. *Jurnal: Acta Diurna Komunikasi*. 6(2)
- Andriyani J. 2019. *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. Jurnal At-Taujih*. 2(2). 37-55.
- Apreviadizy, P, & Puspitacandri, A. 2014. Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58-65.
- Carver, C. S., Scheier, M. F, & Weintraub, K. J. 1989. *Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. Journal of Personality and Social Psychology*. 56(2). 267-283.
- Hanindiya, B, & Damanik, N. K. 2023. *Stress Role and Coping of Working Mothers Living in Tanah Jawa Sub-District, Tanah Jawa District, Simalungun Regency. International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 2(2), 463-466.
- Ikpeama, C. R., Olaitan, M. T, & Ngwu, C. N. 2023. *Stressors and coping strategies among working mothers in a Nigerian university: Implications for social work practice. Journal of Social Work in Developing Societies*, 5(1).
- Kavitha, N., dkk. 2022. *A Study on Parenting Stress and Coping Strategies Adopted Among Working Mothers. NeuroQuantology*, 20(8), 2201.
- Muafiah, E., Sofiana, N. E, & Nurhidayati, M. 2023. Mengeksplorasi Pengaruh *Work-Family Balance* dan *Burnout* Terhadap Upaya Pembentukan Karakter Ibu Bekerja di Dunia Pasca-Pandemi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1), 196-208.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P, & Smith, T.W. 2012. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (Seventh Edition)*. Asia: John Wiley & Sons Pte Ltd.
- Sudarji, S., Panggabean, H, & Marta, R. F. 2022. *Challenges of the sandwich generation: stress and coping strategy of the multigenerational care. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 263-275.

Valizadeh, S., dkk. 2018. *Coping mechanism against high levels of daily stress by working breastfeeding mothers in Iran. International Journal of Nursing Sciences*, 5(1), 39-44.

PROFIL SINGKAT

Anisa Indriyani, tempat kelahiran Wonogiri, tanggal 15 Agustus 2002. Saat ini sedang menyelesaikan jenjang S1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta dan *Insyallah* akan lulus pada tahun 2025.