

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP BETWEEN COPING MECHANISM TO LEVEL OF STRESS OF HOUSEWIFE

Umi Kusniyatun<sup>1)</sup>, Fitri Budi Astuti<sup>2)</sup>, Wahyu Bintoro<sup>3)</sup>

**Background :** A housewife is a profession that often considered easy to do , but a housewife is frequently experiencing stress. One factor that influenced the level of stress of housewife is coping mechanism, that is a way to adapt with stressor, especially in addressing fatigue, boredom, and bustle in completing householdworks.

**Purpose :** To know the relationship between coping mechanism and level of stress of housewife.

**Methods :** The research use descriptive correlational with cross-sectional approach. Population of the research is housewives of Mancasan Village RW III, Baki, Sukoharjo . The samples are 40 respondents who are taken by using nonprobability sampling technique with a purposive sampling . Data analysis of the research is Kendall Tau.

**Results :** The results of the research indicated that most housewives applied adaptive coping mechanism, as 32 respondents (80%) and who suffered mild stress is 27 respondents (67.5 %).

**Conclusion :** There is a significant correlation between coping mechanism and stress level of housewife in Mancasan Village RW III, Baki, Sukoharjo. It is proved with statistical result of Kendall Tau with significance of  $0.02 < 0.05$ .

**Keywords :** coping mechanism , stress level , housewife

**References :** 26 references ( 2002-2013 )

- 
- 1) Students of the Study Program of Nursing Science, Sahid University of Surakarta
  - 2) The Study Program of Nursing Science, Sahid University of Surakarta
  - 3) The Study Program of Nursing Science, Sahid University of Surakarta

## **PENDAHULUAN**

Kelelahan, kejenuhan serta kesibukan mengatur rumah tangga bisa menjadi penyebab utama ibu rumah tangga menjadi frustrasi dan cepat marah. Hesti Pratiwi (2012) mengungkapkan bahwa alasan lain ibu rumah tangga mudah stres adalah karena pendekatan suami yang kurang tepat. Faktor ekonomi, keluarga serta budaya patrialis juga mampu memicu stres pada ibu rumah tangga. Masyarakat Jawa yang masih tradisional menganggap bahwa istri adalah “konco wingking” yang artinya bahwa kaum wanita tidak sederajat dengan kaum pria, istri hanyalah bertugas untuk melayani kebutuhan suami dan anak – anaknya saja.

Wuri Handayani (2012) menyatakan bahwa menurut penelitian yang dilakukan pada bulan Januari hingga April tahun 2012 oleh portal berita di Amerika Serikat, Gallup, menunjukkan bahwa ibu rumah tangga lebih rentan terhadap emosi negatif dibandingkan dengan wanita yang bekerja di kantor.

Permasalahan yang terjadi pada seseorang dapat menimbulkan gangguan jiwa diantaranya stres. Tanpa disadari, individu menggunakan jenis penyesuaian diri yang kurang tepat dalam menghadapi stresnya. Sebaliknya bila individu mampu

menggunakan cara – cara penyesuaian diri yang sehat, baik dan sesuai dengan stres yang dihadapi, meskipun tekanan atau stres tetap ada, individu yang bersangkutan tetap mampu hidup secara sehat. Penyesuaian diri dalam menghadapi stressor, dalam konsep kesehatan mental dikenal dengan istilah koping (Niven, 2002).

Di RW III desa Mancasan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo mayoritas seorang istri hanya berfokus pada pekerjaan ibu rumah tangga. Berdasarkan data dari ketua RW III, Bapak Suratno, pada akhir tahun 2012 seorang ibu rumah tangga, Ny. E berusia 42 tahun meninggal dunia karena mengalami stres berat.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres ibu rumah tangga. Desain penelitian menggunakan studi *cross sectional* yaitu rencana penelitian dengan melakukan pengukuran pada saat bersamaan (sekali waktu).

### **Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu rumah tangga di RW III, Desa

Mancasan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo sejumlah 91 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *nonprobability sampling* secara *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan kriteria sampel (inklusi dan eksklusi). Sampel yang diteliti berjumlah 40 orang.

### **Variabel Penelitian**

Variabel independen (bebas) adalah variabel yang nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2008 : 102). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah mekanisme coping. Sedangkan variabel dependen (terikat) adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain. Sebagai variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat stres.

### **Definisi Operasional**

#### 1. Mekanisme Coping

Mekanisme coping adalah bentuk tingkah laku (baik atau buruk) yang dilakukan oleh ibu rumah tangga untuk mengelola, menguasai atau menurunkan tekanan yang berasal dari dalam atau dari luar dirinya, dengan kategori adaptif dan maladaptif. Skala pengukuran : ordinal.

#### 2. Tingkat Stres

Stres adalah tingkat distress (emosional, perilaku dan fisik) yang terjadi pada ibu rumah tangga saat seorang ibu rumah tangga mengalami tekanan baik dari lingkungan atau diri sendiri (stressor) setelah sistem mekanisme tidak mampu mengatasi tekanan tersebut, dengan kategori tidak stres, stres ringan, stres sedang, stres berat dan berat sekali. Skala pengukuran : ordinal.

### **Instrumen Penelitian**

Alat ukur penelitian adalah dengan kuesioner. Kuesioner mekanisme coping bersumber dari Stuart Sundeen, yang berorientasi pada perilaku adaptif dan maladaptif dengan menggunakan skala Guttman berjumlah 16 pernyataan. Untuk kuesioner tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* yang telah dibakukan. Hasil uji validitas menyatakan bahwa 1 item gugur yaitu no 9 dengan skor 0,089 (valid bila skor > 0,312). Hasil uji reliabilitas menyatakan bahwa instrumen reliabel dengan skor 0,748.

### **Uji prasyarat**

Hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* menyatakan bahwa nilai

signifikansi 0,00 yang berarti bahwa distribusi tidak normal. Adapun hasil uji homogenitas dengan uji *Bartlett* memperoleh nilai signifikansi 0,00 yang menunjukkan bahwa data tidak homogen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah umur dan pendidikan ibu rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga di RW III, Mancasan, Baki, Sukoharjo sebagian besar berumur 20 sampai 24 tahun ( 45,0%). Dari segi pendidikan, mayoritas ibu rumah tangga mempunyai latar belakang pendidikan SMA.

Hasil tabulasi silang uji analisis korelasi *Kendall Tau* dapat dilihat dari tabel berikut :

Variabel	Mekanisme Koping		Jm I	$\tau$	$\rho$ valu e
	Mal adapt if	Ada p tif			
Tidak stress	0	11	11		
Tingkat Stress	Stress ringan	6	21	27	- 0,31 8
	Stress sedang	2	0	2	
Jumlah	8	32	40		

Hasil tabulasi silang menunjukkan responden yang tidak mengalami stres dan ternyata menerapkan koping adaptif sebanyak 11 responden, 27 responden

mengalami stres ringan, 6 diantaranya menerapkan mekanisme maladaptif. Sedangkan 2 responden mengalami stres sedang dan menerapkan koping maladaptif.

Berdasarkan uji *Kendall tau* diperoleh nilai sig 0,020 < 0,05, maka  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan signifikan mekanisme koping dengan tingkat stres ibu rumah tangga di RW III Desa Mancasan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Semakin adaptif koping yang diterapkan oleh ibu rumah tangga maka akan semakin ringan stres yang dialami ibu rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden masih dapat mengendalikan respon terhadap stressor dalam melakukan pekerjaan sebagai ibu rumah dengan menerapkan mekanisme koping adaptif.

Stres bisa berdampak negatif atau positif. Menurut Rini (dalam Mumtahirah, 2008) stres bisa berdampak pada interaksi interpersonal, orang yang sedang stres akan lebih sensitif dibandingkan orang yang tidak dalam kondisi stres. Pada tingkat stres yang berat, orang bisa menjadi depresi, kehilangan rasa percaya diri dan harga diri. Akibatnya, ia lebih banyak menarik diri dari lingkungan, jarang berkumpul dengan sesamanya, lebih suka menyendiri, mudah

tersinggung, mudah marah dan mudah emosi. Apabila stres yang dihadapi keluarga berkepanjangan, perilaku koping destruktif dapat timbul, bahkan menjadi tindakan merusak diri sendiri maupun lingkungan. Oleh karena itu, penting bagi keluarga mengembangkan koping yang efektif/adaptif agar fungsi dan tugas keluarga tetap dapat dipertahankan.

## SIMPULAN

1. Ibu rumah tangga di RW III, Desa Mancasan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo sebagian besar menerapkan mekanisme koping adaptif sebanyak 32 responden (80,0%).
2. Ibu rumah tangga di RW III, Desa Mancasan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak 27 responden (67,5%).
3. Semakin baik ibu rumah tangga menerapkan mekanisme koping, maka tingkat stres yang dialami ibu rumah tangga semakin menurun ( $p = 0,020$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Australian Centre for Posttraumatic Mental Health. 2014. *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)*. [www.psy.unsw.edu.au/groups](http://www.psy.unsw.edu.au/groups). (5 Februari 2014)
- Ayu, S. 2009. *Stressor dan Koping Stres Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja*. [www.gunadarma.skripsi.fpsi.ac.id](http://www.gunadarma.skripsi.fpsi.ac.id). (18 Agustus 2013)
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian*. Hal 77, 101. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Chairini, N. 2013. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu dengan Anak Usia Pra Sekolah di Posyandu Kemiri Muka*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. UIN Syarif Hidayatullah.
- Diah, Y. 2012. *Stress dan Pengukurannya*. [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com). (25 Desember 2013).
- Febrida, M. 2012. *Ibu Rumah Tangga Cenderung Mudah Depresi*. [www.liputan6.com](http://www.liputan6.com) (20 Agustus 2013)
- Hadila. November 2013. *Karena Wanita Ingin Dimengerti*. Hal 8. Solo : YSPU.
- Hadiwijaya, S. 2011. *Dasar – Dasar Statistika : Deskriptif, Korelasional, Parametrik*. Hal 108. Surakarta : Muhammadiyah University Press.
- Handayani, W. 2012. *Stres Mana, Menjadi Ibu atau Wanita Karir*.

- [www.vivanews.com/vivalife/](http://www.vivanews.com/vivalife/) (18 Agustus 2013)
- Harjatni, A. 2009. *Hubungan antara Stres dengan Perilaku Koping pada Karyawan yang diPHK di wilayah Desa Pojok Kecamatan Nogosari Kabupaten Boyolali*. Hal 10, 13, 20. Skripsi.
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Hal 17, 56. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat, A.A. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Hal 60, 82, 108 . Jakarta : Salemba Medika.
- Mumtahinnah, N. 2008. *Hubungan Antara Stres Dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Niven, Neil. 2002. *Psikologi Kesehatan : Pengantar untuk Perawat dan Profesional kesehatan lain*. Hal 127. Jakarta : EGC.
- Noorisa. 2011. *Tips Menjaga Tingkat Stres*. [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com). (19 Juli 2013)
- Noormuslima. 2012. *Tips Mengatasi Rasa Bosan Bagi Ibu Rumah Tangga*. [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com). (19 Juli 2013)
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Hal 97, 102. Jakarta : Salemba Medika.
- Paavola, H., Kopisto, K., Brotherus, A., Dervin, F. 2004. *Towards Flexible Pre and Primary Education in Multicultural Contexts? An Example of Collaborative Action Research in Finland*. <http://blogs.helsinki.fi/dervin/files/2014/01/Paavola-Kopisto-BrotherusDervin.pdf>. (12 Maret 2014)
- Pratiwi, H. 2012. *Penyebab Ibu Rumah Tangga Frustrasi*. [www.kompas.com](http://www.kompas.com). (19 Agustus 2013).
- Rikumahu, Y. 2013. *Hubungan antara Strategi Koping dengan Stres Psikososial pada Lansia di Panti Dharma Bakti kasih Surakarta*. Hal 15, 28. Proposal.
- Saryono, Anggraeni, D. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Hal 156, 170, 192, 197. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Hal 47, 50, 60. Yogyakarta: Andi Offset.
- Stuart, G W. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Hal 26, 27. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Bisnis*. Hal 13, 367. Bandung : Alfabeta.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan*. Hal 215, 218, 219. Jakarta : EGC.
- Widiastuti, E. 2009. *Stres pada Ibu Rumah Tangga Berpendidikan Sarjana yang Tidak Bekerja di Kelurahan Manyaran Kabupaten Semarang*. Skripsi.