

# STRATEGI *COPING STRESS* PADA IBU RUMAH TANGGA YANG BEKERJA

Anisa Indriyani<sup>1</sup>, Faqih Purnomosidi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta

email: [anisaindriyani65@gmail.com](mailto:anisaindriyani65@gmail.com), [faqihpsychoum26@gmail.com](mailto:faqihpsychoum26@gmail.com)

## 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 seperti itu harus memiliki jiwa dan raga yang kuat, karena akan semakin banyak tuntutan-tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan. Maka dari itu, seorang ibu rumah tangga yang juga bekerja seharusnya memiliki kualitas *coping stress* yang baik. Strategi *coping stress* adalah cara individu untuk mengelola stres karena permasalahan yang dihadapi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran strategi *coping stress* pada ibu rumah tangga yang bekerja. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang bekerja. Sampel penelitian ini ada tujuh orang ibu rumah tangga yang memiliki pekerjaan yang berbeda. Hasil dari penelitian ini adalah ketujuh informan memiliki strategi *coping stress* yang cukup baik, baik dilihat dari cara mereka dalam menyelesaikan permasalahan maupun dari cara mereka dalam mengelola emosinya ketika dihadapkan dengan permasalahan. Mereka mampu memajemen waktu dengan baik dan selalu optimis dalam menghadapi permasalahan yang ada.

**Kata kunci:** *coping stress*, ibu rumah tangga

## Abstract

*Being a housewife who also works outside the home is certainly something that is commonplace nowadays. Of course, women who have dual roles like that must have a strong body and soul, because there will be more and more work demands that must be completed. Therefore, a housewife who also works should have good stress coping qualities. Stress coping strategies are an individual's way of managing stress due to the problems they face. This research was conducted to determine the description of stress coping strategies among working housewives.. This research method uses qualitative methods. The subjects in this research were working housewives. The sample for this study consisted of seven housewives who had different jobs. The results of this research are that the seven informants have quite good stress coping strategies, both in terms of the way they solve problems and the way they manage their emotions when faced with problems. They are able to manage time well and are always optimistic in facing existing problems.*

**Key words:** *coping stress*, housewife

## 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, bukan lagi hanya mementingkan kepentingan pribadi tetapi juga harus mementingkan kepentingan bersama. Pada umumnya, 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, Sofiana & Nurhidayati, 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. 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 apresiasi dan validasi perasaan 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, Olaitan & Ngwu, 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, Scheier, dan Weintraub (1989, dalam Andriyani J 2019) *coping stress* adalah proses aktif di mana 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 (1984,

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 di mana 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, Scheier, dan Weintraub (1989, dalam Andriyani J 2019) yaitu:

#### 1. *Problem-Focused Coping*

- a. Keaktifan diri, mengambil langkah-langkah aktif untuk menghadapi atau mengatasi situasi stres
- b. Perencanaan, mengembangkan strategi atau rencana untuk mengatasi masalah
- c. Penekanan kegiatan bersaing, mengidentifikasi dan melakukan aktivitas yang meningkatkan keterampilan atau kompetensi untuk menangani masalah

- d. Kontrol diri, mengelola perilaku dan emosi diri untuk tetap fokus pada solusi
- e. Dukungan sosial instrumental, mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi untuk membantu menyelesaikan masalah

#### 2. *Emotion-Focused Coping*

- a. Dukungan sosial emosional, mencari dukungan sosial melalui simpati atau pengertian untuk mengatasi perasaan stres
- b. Interpretasi positif, mencoba melihat situasi stres dalam perspektif yang lebih positif atau menemukan makna positif dalam pengalaman
- c. Penerimaan, menerima kenyataan dari situasi stres yang tidak dapat diubah
- d. Penolakan, menghindari atau menolak untuk menghadapi kenyataan dari situasi stres
- e. Religiusitas, mengandalkan keyakinan agama atau spiritual untuk menyelesaikan masalah dan mengatasi stres

Dari hasil wawancara dan observasi awal yang dilakukan oleh salah satu ibu rumah tangga yang bekerja, dukungan keluarga terdekat terutama suami sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seorang ibu yang bekerja. Selain itu, keyakinan spiritual juga menjadi dasar seseorang ibu bekerja dapat mengelola stres

atas masalah yang sedang di hadapinya untuk mendapatkan kedamaian dan solusi. Pemahaman strategi *coping stress* dapat membantu ibu bekerja mengelola keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Semakin baik kualitas strategi *coping stress* dari seorang ibu bekerja maka tingkat stres yang dialaminya akan semakin rendah, sehingga ia dapat menjalani kesehariannya dengan perasaan yang senang dan mampu selalu berpikir positif. Sesuai dengan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian terkait Strategi *Coping Stress* pada Ibu Rumah Tangga yang Bekerja.

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2015, dalam Zuchri 2021: 80) metode kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana 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.

### B. Identitas Subyek Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang bekerja. Sampel dalam penelitian ini sejumlah tujuh informan yang di  
Jurnal Talenta Psikologi Volume XIII Nomor 1

mana pertanyaan diajukan secara mendalam. Informan pertama berinisial M (22 tahun), informan kedua berinisial H (42 tahun), informan ketiga berinisial F (26 tahun), informan keempat berinisial D (30 tahun), informan kelima berinisial S (39 tahun), informan keenam berinisial R (42 tahun), dan informan ketujuh berinisial N (44 tahun).

### C. Metode Pengumpulan Data

1. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara pada beberapa informan yang berperan sebagai ibu rumah tangga yang bekerja. Observasi juga dilakukan sebelum melakukan wawancara.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh penulis mulai tanggal 7 September 2024 sampai dengan 15 September 2024 terhadap informan dalam penelitian ini yaitu ibu rumah tangga yang bekerja diperoleh hasil sebagai berikut:

### a. Informan I

Informan yang pertama berinisial M yang sekarang berusia 22 tahun. M bekerja sampingan untuk membantu suaminya dalam mencari penghasilan sebagai penjaga konter pulsa selama hampir 3 tahun. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, gambaran strategi *coping stress* pada M cukup baik. Dilihat dari aspek *problem-focused coping*, M mengatakan manajemen waktu yang baik dan

bantuan dari orang lain sangat membantu untuk mengurangi stres yang ia hadapi.

*“...jadi saya meminta bantuan orang tua dalam menjaga anak itu karena saya bisa leluasa dalam bekerja supaya saya tidak repot dan kuwalahan gitu” (Ee1, b30).*

Dilihat dari aspek *emotion-focused coping*, M mengatakan bahwa bercerita dengan pasangan dan berdoa dapat memberikan ketenangan ketika M merasa stres.

*“Kalau saya terbuka Mbak dalam masalah apapun, tapi untuk solusi ya kalau bisa saya tangani sendiri ya saya tangani kalau butuh bantuan dari orang lain ya saya minta bantuan, lalu kalau untuk orang yang paling saya percaya menjadi tempat curhat ya suami saya Mbak.” (Ee1, b32).*

### **b. Informan II**

Informan yang kedua berinisial H yang sekarang berusia 42 tahun. H bekerja membantu suaminya dalam mencari penghasilan, merantau di Jakarta sebagai koki rumah makan selama hampir 10 tahun. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, gambaran strategi *coping stress* pada H cukup baik. Dilihat dari aspek *problem-focused coping*, H mengatakan bahwa salah satu *coping stress* yang H lakukan ketika menghadapi suatu masalah adalah selalu ber-*positif thinking*.

*“Kalau saya tidak memiliki rencana mbak, saya hanya berpikir positif bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya, yang penting berusaha dan bero’a”*

**(Ee2, b12).**

Dilihat dari aspek *emotion-focused coping*, H mengatakan bahwa H sering bercerita kepada pasangan ketika mengalami stres.

*“...yang selalu mendengarkan curhatan saya ya suami saya, suami saya bisa memberikan masukan yang positif, dan saya merasa lebih lega ketika menceritakan kepada suami saya” (Ee2, b20).*

### **c. Informan III**

Informan yang ketiga berinisial F yang sekarang berusia 26 tahun. F bekerja sampingan dengan membuka jasa menjahit di rumahnya untuk membantu suaminya mencari penghasilan. Selain menjahit, F juga berjualan pulsa. Pekerjaan tersebut sudah F tekuni selama 3 tahun. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, gambaran strategi *coping stress* pada F cukup baik. Dilihat dari aspek *problem-focused coping*, ketika dihadapkan dengan beberapa pekerjaan yang harus dikerjakan secara bersamaan, F akan memprioritaskan pekerjaan rumah tangga seperti memasak dan merapikan rumah.

*“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” (Ee3, b14).*

Dilihat dari aspek *emotion-focused coping*, untuk meminimalisir stres, F selalu berpikir positif bahwa setiap masalah yang

dihadapainya pasti akan ada jalan keluarnya dan hikmahnya.

*“...kalau untuk selalu berpikir positif pasti ada biar mood selalu bagus gitu.”* (Ee3, b22).

#### **d. Informan IV**

Informan yang keempat berinisial D yang sekarang berusia 30 tahun. D bekerja bersama suaminya di tempat penggilingan bakso. D bersama suaminya mulai bekerja di penggilingan bakso sudah sekitar 5 bulan. D memiliki seorang anak yang masih berusia 2 tahun. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, gambaran strategi *coping stress* pada D cukup baik. Dilihat dari aspek *problem-focused coping*, D mengatakan bahwa dukungan dan bantuan dari keluarga itu sangat penting untuknya.

*“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”* (Ee4, b14).

Dilihat dari aspek *emotion-focused coping*, ketika ada sesuatu hal yang D pikirkan atau rasakan, D akan bercerita kepada pasangannya.

*“Saya kalau bercerita dengan suami saya, tapi kadang saya juga memendam sendiri ketika masalah itu bisa saya atasi sendiri mbak.”* (Ee4, b16).

#### **e. Informan V**

Informan yang kelima berinisial S yang sekarang berusia 39 tahun. S adalah ibu

rumah tangga yang bekerja sampingan sebagai pengelas mantol. S menekuni pekerjaan ini sudah hampir 2 tahun. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, gambaran strategi *coping stress* pada S cukup baik. Dilihat dari aspek *problem-focused coping*, S mengatakan bahwa sebagai ibu rumah tangga yang juga bekerja harus bisa mengelola waktu dengan baik.

*“Sangat penting ya mbak, itu membantu supaya saya tidak kuwalahan dalam mengerjakan urusan rumah tangga dan bekerja.”* (Ee5, b16).

Dilihat dari aspek *emotion-focused coping*, S selalu berpikir positif terkait dengan masalah yang datang.

*“Menurut saya penting mbak, karena kalau tidak berpikir positif akan semakin stres karena terlalu memikirkannya dan saya berusaha untuk selalu berpikir positif.”* (Ee5, b22).

#### **f. Informan VI**

Informan yang keenam berinisial R yang sekarang berusia 42 tahun. R adalah ibu rumah tangga yang juga merangkap ibu pekerja sebagai guru TK di daerahnya. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, gambaran strategi *coping stress* pada R cukup baik. Dilihat dari aspek *problem-focused coping*, R mengatakan bahwa R mampu manajemen waktu selama menjadi ibu rumah tangga yang juga bekerja.

*“Kalau saya sih sejauh ini melakukan pekerjaan rumah sehari-hari sebelumnya mbak, jadi kek saya cicil gitu, jadi pas*

*hari H ada kerja sampai sore gitu udah bisa santai di urusan rumah, karena kalau administrasi itu kan pakai system gitu dan ada batas waktu pengiriman jadi kalau nggak tepat waktu nggak bisa dikirim dan malah semakin stres.” (Ee6, b10).*

Dilihat dari aspek *emotion-focused coping*, menurut R beribadah dan berdo'a kepada Allah Swt. itu adalah hal yang utama dan menjadi dasar untuk meminta ketenangan.

*“Sering dan selalu mbak, menurut saya itu yang paling utama, karena apapun masalahnya apapun persoalannya kita harus bergantung dan berdo'a pada Allah, meskipun solusi tak langsung datang tapi setelah mengadu pada Allah hati menjadi lebih tenang.” (Ee6, b26).*

#### **g. Informan VII**

Informan yang ketujuh berinisial N yang sekarang berusia 44 tahun. N adalah ibu rumah tangga yang memiliki pekerjaan sampingan sebagai kader ibu-ibu PKK dan buruh tani. N menekuni pekerjaan sebagai kader sudah selama 5 tahun dan sebagai buruh tani sudah sangat lama. N bekerja sampingan untuk membantu suaminya dalam mencari penghasilan. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, gambaran strategi *coping stress* pada N cukup baik. Dilihat dari aspek *problem-focused coping*, N mengatakan bahwa memiliki rencana yang matang untuk masa depan itu sangat penting dan mampu mengurangi stres.

*“...karena tanpa rencana kita tidak akan*

*memiliki tujuan yang pasti untuk masa depan, jadi memiliki rencana itu sangat penting.” (Ee7, b12).*

Dilihat dari aspek *emotion-focused coping*, N menganggap bahwa beribadah dan berdo'a itu sangat penting dan paling utama untuk solusi agar hati dan pikiran menjadi tenang ketika menghadapi suatu masalah.

*“Selalu mbak, ketika sedang ada masalah saya selalu berdo'a meminta bantuan sama Allah, minta untuk dimudahkan semuanya, yaa pokoknya minta dikuatkan dalam menghadapi masalah-masalah itu, karena do'a itu sangat penting apalagi untuk mendapatkan ketenang hati.” (Ee7, b22).*

#### **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. Maka dari itu, seorang ibu rumah tangga yang juga bekerja seharusnya memiliki kualitas strategi *coping stress* yang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketujuh informan merupakan ibu rumah tangga yang bekerja sampingan untuk membantun suami dalam mencari penghasilan. Gambaran strategi *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 strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk mengatasi stres yang dihadapi. Dari hasil wawancara, perencanaan dan manajemen waktu adalah dua strategi *problem-focused coping* yang paling sering digunakan. Hal ini disebabkan karena mereka merasa memiliki kendali lebih atas jadwal dan tugas-tugas yang harus diselesaikan, baik mengenai urusan rumah tangga maupun pekerjaan. Seperti yang diucapkan oleh salah satu informan berinisial S,

*“Sangat penting ya mbak, itu membantu supaya saya tidak kuwalahan dalam mengerjakan urusan rumah tangga dan bekerja.” (Ee5, b16).*

Mereka mengatakan, manajemen waktu yang baik membantu mengurangi perasaan kuwalahan.

Di sisi lain, dukungan sosial emosional dan religiusitas adalah dua strategi *emotion-focused coping* yang juga dominan. Mereka menyebutkan bahwa dukungan dari suami atau anggota keluarga lainnya sangat membantu, terutama saat mereka merasa terbebani oleh peran ganda. Seperti yang dikatakan oleh salah satu informan berinisial M,

*“Kalau saya terbuka Mbak dalam masalah apapun, tapi untuk solusi ya kalau bisa saya tangani sendiri ya saya tangani kalau butuh bantuan dari orang lain ya saya minta bantuan, lalu kalau untuk orang yang paling saya percaya menjadi tempat curhat ya suami saya Mbak.” (Ee1, b32).*

Mereka juga menggunakan pendekatan religius untuk menghadapi stres, seperti yang dikatakan oleh salah satu informan berinisial R,

*“Sering dan selalu mbak, menurut saya itu yang paling utama, karena apapun masalahnya apapun persoalannya kita harus bergantung dan berdo'a pada Allah, meskipun solusi tak langsung datang tapi setelah mengadu pada Allah hati menjadi lebih tenang.” (Ee6, b26).*

Hal tersebut juga ditemukan dalam penelitian Hanindiya & Damanik (2023) bahwa ibu bekerja menggunakan berbagai cara untuk mengatasi stres, seperti berdoa, berbicara dengan suami, tertawa bersama rekan kerja,

menyelesaikan masalah sendiri, menangis, dan menghindar dari masalah. Hal ini menunjukkan bahwa setiap ibu bekerja perlu memiliki upaya untuk mengelola stres sesuai dengan kebutuhan dan pilihan masing-masing. Dalam menghadapi tantangan sebagai ibu rumah tangga yang bekerja, para ibu menggunakan berbagai strategi seperti dukungan sosial, *coping* aktif, *coping* keagamaan, dukungan emosional dan perencanaan sosial (Kavitha, dkk, 2022).

Ketujuh informan memiliki prioritas yang sama, yaitu tetap memprioritaskan perannya sebagai ibu rumah tangga. Mereka menganggap bahwa peran sebagai ibu rumah tangga harus diutamakan agar tidak mengganggu keseimbangan kehidupan keluarga mereka. Ketika tugas-tugas terkait urusan rumah tangga dan pekerjaan datang secara bersamaan, mereka akan meminta bantuan kepada orang lain seperti suami atau rekan kerja untuk membantu mengerjakan salah satunya. Seperti yang dikatakan oleh salah satu informan berinisial F,

*“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.”* (Ee3, b14).

Pola pikir seperti itu sangat membantu untuk meminimalisir stres yang dialami karena banyaknya pekerjaan. Hal ini serupa dengan

hasil penelitian Valizadeh, dkk (2018) bahwa para ibu mampu meminimalkan stres mereka dengan mengubah pola pikir, ketertiban, dan perencanaan, menetapkan batas antara pekerjaan dan keluarga, memprioritaskan ulang tugas, dan meminta bantuan dari anggota keluarga, fasilitas penitipan anak, dan spiritualitas. Maka, peran dukungan keluarga dan orang-orang terdekat sangat penting bagi mereka dalam menjalankan kedua peran tersebut.

Ketika mereka mulai merasa stres dan lelah karena pekerjaan, mereka memilih untuk beristirahat sejenak untuk memperbaiki *mood*. Mereka akan melanjutkan pekerjaan ketika suasana hati dan pikiran sudah jauh lebih baik. Mereka melakukan hal itu untuk menjaga kesehatan mental dan juga mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Seperti yang diucapkan oleh salah satu informan berinisial R,

*“...tapi kalau saya ketika lagi emosi atau badmood hanya diam, kalau nggak tidur, dan tidak mengerjakan apapun, kalau dipakasa kan malah jadi berantakan kerjanya, kalau nggak saya akan kumpul sama temen, misal masalahnya terkiat dengan pekerjaan bisa saling sharing gitu, nah nanti kalau mood sudah bagus saya kerjakan lagi pekerjaan yang tertunda itu.”* (Ee6, b14).

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Sudarji, Panggabean & Marta (2022) yang menemukan 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.

Ketujuh informan menggunakan kombinasi dari dua strategi coping stress yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk mengelola beban stres yang mereka hadapi. Dalam kaitannya dengan teori coping Lazarus (1984, 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 emotional, mereka lebih sering menggunakan *emotion-focused coping*. Hal ini juga sesuai dengan teori Carver, Scheier, dan Weintraub (1989, dalam Andriyani J 2019) yang menyatakan bahwa coping emosional penting dalam situasi yang tidak bisa segera diubah.

## KESIMPULAN

Dari uraian hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa strategi *coping stress* sangat penting bagi ibu rumah tangga yang bekerja. Hal itu juga disetujui oleh ketujuh informan dalam penelitian ini. Mereka mengatakan jika seseorang terutama ibu rumah tangga yang bekerja tidak memiliki strategi *coping stress* yang baik, maka ia akan mudah terpancing emosi dan mudah stres ketika dihadapkan pada permasalahan yang

terkait dengan kedua peran itu. Maka, perlu sekali seorang ibu rumah tangga yang bekerja memiliki kualitas *coping stress* yang baik. Strategi *coping* yang sering mereka gunakan yaitu manajemen waktu, membuat perencanaan, dan bergantung pada keyakinan spiritual untuk mendapatkan ketenangan dan mengurangi stres yang dihadapi.

## SARAN

Upaya untuk meningkatkan efektivitas lebih lanjut, disarankan agar ibu bekerja tetap mempertahankan dan meningkatkan strategi yang sudah berjalan baik. Di sisi lain, penting juga untuk terus memperluas akses terhadap dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan kerja. Penelitian lebih lanjut bisa difokuskan pada mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi stress, serta bagaimana strategi *coping* dapat dioptimalkan dalam berbagai situasi dan konteks yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. 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.
- 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.
- Fadlillah A. M & Renny Huniati. 2021. Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*. 4(2). 82-89.
- Fauziah F. N, Rizqi A. A, & Ghea A. A. 2024. Self-Care Dan Coping Stress Pada Working Mothers. *Psikodinamika : Jurnal Literasi Psikologi*. 4(2). 075-093.
- 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., Krishnan, M. M., Bhuvaneshwari, M., Varghese, L., Puviarasi, R., & Nawale, R. (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., Hosseinzadeh, M., Mohammadi, E., Hassankhani, H., Fooladi, M. M., & Cummins, A. (2018). Coping mechanism against high levels of daily stress by working breastfeeding mothers in Iran. *International Journal of Nursing Sciences*, 5(1), 39-44.