

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

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, 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 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, 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) *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 (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, Scheier, dan Weintraub (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.

Banyak ibu rumah tangga yang bekerja untuk membantu perekonomian keluarga di desa Sumberagung. 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 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 pada tanggal 4 September 2024 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.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penulis dalam melakukan penelitian ini, yaitu mengetahui *coping stress* pada ibu rumah tangga yang bekerja di desa Sumberagung kabupaten Wonogiri.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang didapat dalam penelitian ini adalah memperdalam pemahaman penulis terkait dengan teori *coping stress* dan penerapannya dalam konteks nyata. Selain itu, penelitian ini memungkinkan penulis berkontribusi dalam memperkaya literatur ilmiah terkait gambaran *coping stress* pada ibu rumah tangga yang bekerja, yang dapat menjadi dasar untuk publikasi atau penelitian lanjutan.

1.3.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subyek Penelitian

Diharapkan dapat memberikan wawasan dan strategi praktis untuk mengelola stres sehari-hari. Penelitian ini bisa menjadi panduan bagaimana mereka bisa menerapkan *coping* yang lebih efektif dalam menghadapi tuntutan ganda, baik di rumah maupun di tempat kerja.

b. Bagi Keluarga

Diharapkan anggota keluarga dapat memberikan dukungan yang lebih baik, baik secara emosional maupun dalam hal berbagi tugas rumah tangga dengan memahami beban dan tantangan yang dihadapi ibu rumah tangga yang bekerja.

c. Bagi Pemerintah Desa atau Lokal

Sebagai acuan untuk merancang program pemberdayaan Perempuan atau pelatihan manajemen stress yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat desa, terutama pada ibu rumah tangga yang bekerja

d. Bagi Penelitian Lain

Diharapkan dapat memberikan referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti lain yang tertarik dengan topik serupa, sehingga penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut.

1.4. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
1.	<i>Self-care dan Coping Stress pada Working Mothers</i>	Firdha Novia Fauziah, Rizqi Amalia Aprianty, Ghea Amalia Arpandy	2024	Kuantitatif	Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara <i>self-care</i> dengan <i>coping stress</i> pada <i>working mothers</i>
2.	Strategi <i>Coping Stress</i> pada Mahasiswa Bimbingan Konseling yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan	Vitria Larseman Dela, Anas Munandar Matondang, Rahmad Taufik	2019	Kualitatif	Hasil penelitian ini adalah mahasiswa BK yang menyusun skripsi mengalami stres dalam mengerjakan skripsinya. Strategi <i>coping stress</i> yang digunakan yaitu strategi <i>emotional-focus coping</i> dengan bentuk <i>distancing</i> dan strategi <i>problem-focused coping</i> dengan bentuk <i>seeking social support</i> .
3.	<i>Coping Stress</i> antara Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja dalam Menghadapi Pembelajaran Daring	Suneeta Joys Sihombing	2021	Kuantitatif	Hasil penelitian bahwa rata-rata <i>coping stress</i> ibu yang bekerja lebih tinggi dibandingkan dengan <i>coping stress</i> ibu rumah tangga menghadapi pembelajaran daring.

Perbedaan antara penelitian yang sudah ada dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis diantaranya:

1. Penggunaan metode penelitiannya berbeda. Penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif, sedangkan peneliti akan menggunakan metode kualitatif.
2. Tempat penelitiannya berbeda, sehingga hasil yang diperoleh berbeda.

3. Subyek yang digunakan peneliti adalah ibu rumah tangga yang bekerja di desa Sumberagung kabupaten Wonogiri.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. *Coping Stress*

2.1.1. Pengertian *Coping Stress*

Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) *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.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), *coping stress* adalah suatu perubahan dari tingkah laku dan upaya kognitif individu untuk dapat mengelola dengan baik sesuatu yang melebihi kemampuan sumber daya individu atau dapat membahayakan kesejahteraan individu.

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.

Berdasar dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah usaha aktif dan upaya kognitif individu dalam menangani situasi yang membuat stres, sehingga mendapatkan ketenangan dan keseimbangan psikologis dalam hidup mereka.

2.1.2. Aspek-aspek *Coping Stress*

Berikut aspek-aspek *coping stress* menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), 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. Religiulitas, mengandalkan keyakinan agama atau spiritual untuk menyelesaikan masalah dan mengatasi stres

Aspek-aspek *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994), yaitu:

1. *Problem-Focused Coping*

- a. Konfrontasi, usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi, termasuk dengan cara mengambil risiko. Hal ini dilakukan individu dengan cara tetap bertahan pada apa yang diinginkan.
- b. Mencari dukungan sosial, usaha-usaha untuk mencari nasihat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain.
- c. Merencanakan pemecahan masalah, menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

2. *Emotion-Focused Coping*

- a. Kontrol diri, strategi dimana seseorang mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- b. Membuat jarak, usaha mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c. Penilaian secara positif, usaha-usaha untuk menemukan makna yang positif dari masalah atau situasi menekan yang dihadapi, dan dari

situasi tersebut individu berusaha untuk menemukan suatu keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi.

- d. Menerima tanggungjawab, strategi dimana individu menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- e. Penghindaran, strategi berupa perilaku menghindar atau melarikan diri dari masalah dan situasi stress dengan cara berkhayal atau berangan-angan juga dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat-obatan dan beraktivitas. Dengan melakukan strategi ini individu berharap bahwa situasi buruk yang dihadapi akan segera berlalu.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan oleh tokoh dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *coping stress* meliputi keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, dukungan sosial, intepretasi positif, penerimaan, penolakan, dan religiusitas.

2.1.3. Faktor-faktor *Coping Stress*

Berikut faktor-faktor *coping stress* menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989), yaitu:

- a. *Self-Esteem* (Harga Diri)

Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung lebih efektif dalam menghadapi stres karena mereka memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri untuk mengatasi tantangan.

b. *Locus of Control*

Konsep psikologis yang mengacu pada seberapa kuat atau yakin individu bahwa dirinya memegang kendali atas situasi dan pengalaman yang mempengaruhi kehidupan individu tersebut.

c. Perilaku Tipe-A

Individu dengan karakteristik perilaku tipe-A biasanya ambisius, kompetitif, dan cenderung tergesa-gesa. Mereka lebih rentan mengalami stres, namun mungkin juga lebih termotivasi untuk menggunakan strategi *coping* secara aktif.

d. *Trait Anxiety* (Kecemasan Sifat)

Trait anxiety merupakan kecenderungan seseorang untuk merasakan kecemasan secara konstan atau lebih mudah mengalami kecemasan. Individu dengan sifat kecemasan yang tinggi cenderung lebih sulit menghadapi stres dan mungkin lebih sering menggunakan strategi *emotion-focused coping* dibandingkan dengan strategi *problem-focused coping*.

e. *Hardiness*

Hardiness merupakan kualitas psikologis yang membuat individu lebih tahan terhadap stres. Ini terdiri dari tiga komponen utama, yaitu komitmen (*commitment*), kontrol (*control*), dan tantangan (*challenge*). Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung melihat stres sebagai bagian dari kehidupan yang dapat ditangani dan memiliki strategi *coping* yang lebih efektif.

Faktor-faktor *coping stress* menurut Smet (1994), yaitu:

- a. Strategi *coping stress*, cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan pada situasi yang menyebabkan stres.
- b. Variabel dalam kondisi individu yang meliputi umur, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
- c. Karakteristik kepribadian yang mencakup jenis kepribadian *introvert-extrovert*, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan (*hardines*), *locus of control*, kekebalan, dan ketahanan.
- d. Variabel sosial kognitif yang mencakup dukungan sosial yang dirasakan atau didapatkan individu, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.
- e. Hubungan dengan lingkungan sosial yaitu dukungan sosial yang diterima, dan integrasi dalam jaringan sosial.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan oleh tokoh dapat disimpulkan bahwa *coping stress* dipengaruhi oleh faktor harga diri, karakteristik kepribadian yang mencakup jenis kepribadian *introvert-extrovert*, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan (*hardines*), *locus of control*, kekebalan, dan ketahanan, upaya untuk mempertahankan dan mendapatkan tujuannya, dan dukungan sosial yang diterima dari keluarga, teman, dan orang lain.

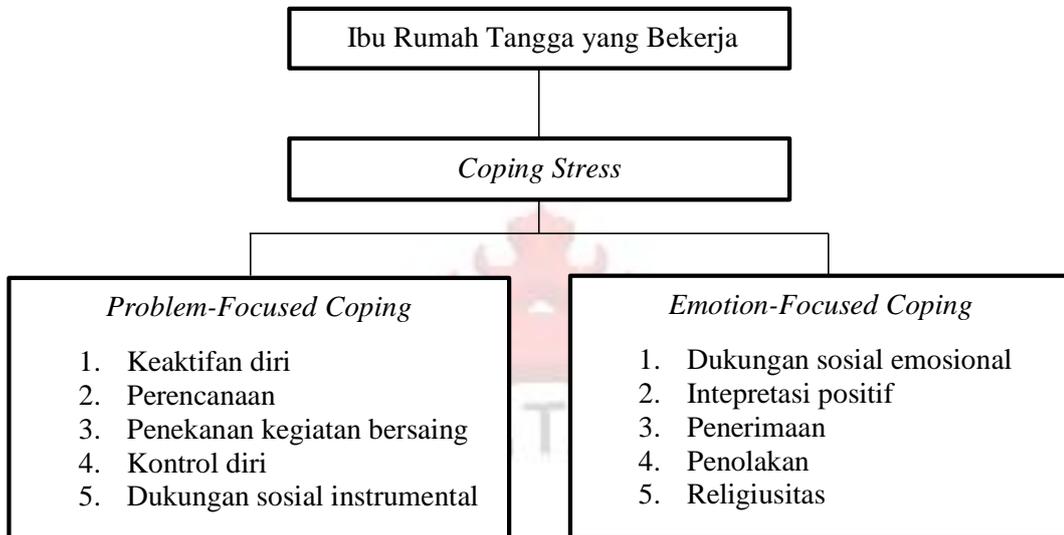
2.2. Ibu Rumah Tangga

Menurut Dwijayanti (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, tugas seorang ibu rumah tangga adalah memasak, membersihkan rumah dan mengatur keuangan keluarga. Peran ini sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang harmonis dan mendukung bagi semua anggota keluarga meskipun tidak selalu diakui secara formal. Ibu rumah tangga seringkali menjadi penghubung dalam komunikasi antaranggota keluarga, sehingga menciptakan keintiman dan kedekatan di dalam rumah.

Ibu rumah tangga yang bekerja merupakan wanita yang bekerja di luar rumah dan memperoleh penghasilan sebagai imbalannya bekerja. Waktu yang dihabiskan di rumah pun tidak sebanyak ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Meskipun keduanya sama-sama memiliki tantangan dan tekanan karena pekerjaan yang dilakukan, namun ibu rumah tangga yang bekerja pastinya lebih memiliki tantangan yang tak mudah dan membutuhkan perjuangan yang besar dalam menyeimbangkan urusan rumah tangga dan pekerjaan di luar rumah.

2.3. Kerangka Berpikir

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir



Ibu rumah tangga yang bekerja menjalani dua peran, yaitu sebagai pengurus keluarga dan pekerja. Hal itu seringkali menimbulkan tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Stres yang dialami oleh ibu rumah tangga dapat mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Stres tersebut perlu ditangani agar ibu rumah tangga yang bekerja tetap sehat secara fisik dan mental. Salah satu cara untuk menangani stres adalah *coping stress*. Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (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. Lazarus (dalam Andriyani, 2019) mengemukakan dua tipe *coping stress*, 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. Carver, Scheier, Weintraub (1989) mengemukakan aspek-aspek *coping stress*, yaitu 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.

2.4. Dinamika *Coping Stress* pada Ibu Rumah Tangga yang Bekerja

Ibu rumah tangga yang bekerja merupakan wanita yang bekerja di luar rumah dan memperoleh penghasilan sebagai imbalannya bekerja. 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 *coping stress* yang baik agar dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Seperti yang dilakukan oleh M, untuk mengurangi stress yang dirasakan akibat dua peran besar yang harus dijalannya, M selalu terbuka terkait hal yang dirasakannya kepada suami dan keluarga serta selalu bergantung pada spiritualitas. Berdasarkan hal tersebut, *coping stress* yang dimiliki setiap ibu rumah tangga kemungkinan berbeda-beda.

2.5. Pertanyaan Penelitian

Mengacu pada uraian di atas, maka rumusan masalah yang akan penulis kembangkan adalah sebagai berikut: bagaimana *Coping Stress* pada Ibu Rumah Tangga yang Bekerja di Desa Sumberagung Kabupaten Wonogiri?

