**Gambaran Coping Stres Pada Ibu Yang Bekerja**

**Jangkah Narendra Priambodo**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[HydroNitens@gmail.com](mailto:HydroNitens@gmail.com)

081327844570

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dari *coping* stres pada ibu yang bekerja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa ibu yang bekerja memiliki tingkat *coping* stres yang tinggi dan memiliki dua jenis *coping* stres yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Responden dari penelitian ini adalah ibu yang berkerja di Yogyakarta, Magelang, dan Kalimantan. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 100 ibu yang bekerja. Pengumpulan data menggunakan skala *Brief Cope*. Metode analisis yang digunakan adalah *One sample t-test*. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai mean empirik sebesar 74,59 dengan p=0,000(p<0,05) dan mean hipotetik sebesar 70 yang berarti tingkat coping stres pada ibu yang bekerja tergolong dalam tingkat tinggi. *Problem focused coping* responden memiliki nilai mean empirik sebesar 19,67 dengan p=0,000(p<0,05) dan mean hipotetik sebesar 15, yang berarti *problem focused coping* responden tergolong dalam tingkat tinggi. *Emotion focused coping* responden memiliki nilai mean empirik sebesar 54,92 dengan p=0,882(p>0,05) dan mean hipotetik sebesar 55 yang berarti *emotion focused coping* responden tergolong dalam tingkat sedang.

**Kata kunci:** *coping, ibu yang bekerja, stres*

***Coping Stres Description On Working Mothers***

***ABSTRACT***

*This research aims to search the level of coping stress on working mothers. The hypothesis proposed in this research is that working mothers has high coping stress dan working mothers has two type of coping which is problem focused coping and emotion focused coping. The respondent of this research were working mothers in Yogyakarta, Magelang, and Kalimantan. The number of responden in this study were 100 working mothers. The instrument thas used in data collection is Brief Cope scale. The data was analyzed using One sample t-test. Based on the result of the research, empiric mean valued of coping stress is 74,59 with p=0,000(p<0,05) and 70 as the hypothetic mean value, which imply that coping stress on working mothers were at high level. Problem focused coping empiric mean is 19,67 with p=0,000(p<0,05) and 15 as hypothetic mean, which imply that problem focused coping on working mothers were at high level. Emotion focused coping empiric mean is 54,92 with p=0,882(p>0,05) and 55 as hypothetic mean, which imply that emotion focused coping on working mothers were at medium level.*

***Keywords:*** *coping, stress, working mother*

**PENDAHULUAN**

Ibu merupakan seorang wanita yang memiliki beberapa peranan penting di dalam sebuah keluarga, yaitu mengatur berbagai macam pekerjaan rumah tangga, mengasuh dan mendidik anak. Huripah (2017) mengatakan ibu dapat membantu kelangsungan hidup anak-anak di masa depan. Selain iu, ibu tidak hanya berperan ibu rumah tangga tetapi juga dapat membantu perekonomian keluarga. Kondisi tersebut menunjukan bahwa seorang ibu juga dapat memegang peran sebagai seorang pencari nafkah tambahan dalam keluarga yang merupakan sebuah titik dari munculnya fenomena ibu yang bekerja. Ibu yang bekerja merupakan individu yang tidak hanya mengasuh anak di rumah tetapi juga memiliki pekerjaan di luar rumah sebagai pencari nafkah untuk menghidupi anak (Krapp & Wilson, 2005).

Menurut Effendy (1990) peranan mencari nafkah dalam keluarga cenderung dilakukan oleh ayah sebagai kepala keluarga, tetapi hal ini dinilai masih kurang apabila hanya mengandalkan penghasilan dari seorang kepala keluarga (Tuwu, 2018). Keadaan tersebut, menyebabkan ibu memilih untuk bekerja demi membantu mencari penghasilan tambahan. Sejalan dengan pernyataan sebelumnya, hasil riset yang dilakukan Badan Pusat Statistik pada tahun 2015-2019 mengenai TPAK (Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja) menujukkan peningkatan sebesar 3,02% tenaga kerja dari beberapa tahun sebelumnya dengan jenis kelamin perempuan. Pada tahun 2015 (48,87%), 2016 (50,77%), 2017 (50,89%), 2018 (51,88%), 2019 (51,89%) yang artinya terlihat peningkatan pekerja perempuan dari tahun ke tahun.

Bekerja dapat membantu memenuhi kebutuhan pribadi dan keluarga tetapi tidak terlepas dari tuntuntan pekerjaan yang ikut hadir dalam kehidupan seorang individu yang secara perlahan akan menguras tenaga dan pikiran individu. Sebuah tekanan dapat dirasakan oleh individu sehingga dapat memicu timbulnya emosi negatif yang dikenal sebagai stres. Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*) yang mengganggu atau menantang kemampuan *coping* individu (Santrock dalam Yilidz, 2017).

Wanita dengan peran ganda yang dalam hal ini adalah ibu yang bekerja rentan akan stres, terlihat dari reaksi biologis dan psikologis dengan gejala kognisi (lelah mental, penurunan rasa percaya diri, kehilangan daya konsentrasi, dan lain-lain), emosi (cemas, bingung, marah, dan lain-lain) dan tingkah laku (menunda pekerjaan, kehilangan nafsu makan, peningkatan agresivitas, dan lain-lain) (Sarifino, dalam Diputra & Lestari, 2015).

Ibu yang bekerja memiliki signifikansi stres lebih tinggi daripada ibu yang tidak bekerja (Patil, 2016). Tuntutan dan tanggung jawab untuk mengurus dan membina keluarga dengan baik dan tugas dalam pekerjaan yang dimiliki merupakan sumber dari stres yang dialami ibu yang bekerja. Mengatur beberapa beberapa peran merupakan suatu hal yang sulit dikarenakan tanggungan rumah dan kerja memiliki beban yang sama berat (Emmons, Biernat, Teidje, Lang, & Wortman, dalam Taylor, 2017) Berdasarkan penelitian Apreviadizy & Puspitacandri (2014), ditemukan bahwa stres lebih banyak dialami oleh ibu yang bekerja disbanding ibu yang tidak bekerja. Hal ini karena selain memiliki tanggungan pekerjaan di rumah yang harus terselesaikan, terdapat tugas pekerjaan di luar rumah yang menambah beban bagi ibu yang bekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh pengamat psikologi sosial dan budaya dari Universitas Indonesia Endang Mariani Rahayu menunjukkan tingkat stres seorang ibu meningkat tiap tahun. Dari hasil survei, 49 persen dari seluruh wanita yang disurvei menunjukkan peningkatan stres wanita telah meningkat selama lima tahun terakhir dibandingkan dengan empat dari 10 pria atau hanya 39 persen. Begitu halnya dengan ibu-ibu di desa juga menderita stres tetapi dengan bentuk lain terutama dipicu masalah ekonomi dan sifat konsumtif. Sementara itu, sumber stres dari ibu yang tinggal di kota berupa urusan domestik rumah tangga, tuntutan anak di sekolah, kehidupan sosial, jalanan macet hingga masalah di kantor menjadi penyebab (Wulandari, 2017).

Stres memang terkadang dapat menghambat seseorang untuk melakukan pekerjaannya dengan baik. Setiap individu memiliki suatu bentuk respon terhadap stres yang dialami. Setiap individu memiliki suatu bentuk respon terhadap stres. Respon ini biasa dikenal sebagai *coping stres*. *Coping* adalah upaya yang dilakukan individu yang berbentuk perubahan pola pemikiran kognitif dan perilaku yang berguna untuk mengatur tuntutan eksternal dan atau internal yang spesifik, dimana tuntutan itu dinilai berat atau melebihi kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut (Lazarus dan Folkman, 1984).

Stres yang dialami akan dikelola dengan usaha lewat penggunaan *coping* yang memiliki fungsi untuk menyelesaikan atau mengatur suatu permasalahan yang menyebabkan terjadinya stres dan disisi lain adalah sebagai upaya mengatur emosi yang timbul sebagai respon dari suatu masalah. Fungsi pertama sering disebut sebagai *problem focused coping* dan fungsi lainnya sering disebut sebagai *emotion focused coping* (Folkman & Lazarus dalam Lazarus & Folkman 1984). Selain itu terdapat beberapa dimensi dalam penggunaan *coping* yang dilakukan oleh individu seperti *active coping, planning, using instrumental support, behavioral disengagement, self blame, using emotional support, acceptance, positive reframing, venting, religion, humor, denial, self distraction, substance use* (Carver, 1997)*.*

Masalah yang timbul dapat menyebabkan seorang individu yang dalam hal ini ibu yang bekerja merasa tertekan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada 5 responden, ibu merasakan gejala fisik seperti kehilangan selera makan, mudah mengantuk, tidak fokus, dan mudah berkeringat. Selain itu, muncul emosi seperti marah, sedikt, takut, dan juga kesal. Mengahadapi hal tersebut, ibu berusaha melakukan upaya-upaya tertentu untuk membantu meringankan beban yang dirasakan seperti berdoa kepada Tuhan, membuat lelucon akan permasalahan yang dihadapi, melampiaskan emosi yang dipendam, aktif dalam mencoba memecahkan masalah, juga melakukan berbagai perencanaan tertentu dan upaya lainnya. Upaya-upaya tersebut merupakan usaha untuk mengatasi stres yang dikenal sebagai *coping*.

Sesuai dengan uraian di atas, usaha untuk memecahkan masalah dapat dibagi menjadi 2 yakni mengatasi masalah secara langsung (*problem focused coping*) dan melakukan regulasi emosi yang timbul karena permasalahan (*emotion focused coping*). Kedua usaha ini jarang untuk dipisahkan dan dapat mempengaruhi keberhasilan *coping* yang dilakukan. Lazarus (2006) menyarankan untuk tidak memandang fungsi dan strategi sebagai hubungan sebab akibat melainkan sebagai suatu hal yang memiliki hubungan kompleks satu sama lain yang menghubungkan pikiran dan tindakan yang ditujukan untuk mengembangkan hubungan yang bermasalah dilingkungan.

*Coping* dapat dilakukan individu (ibu) lebih dari satu jalan secara fleksibel untuk mengatasi situasi yang ada. Seorang individu (ibu) yang dapat mengalihkan strategi *coping* untuk memenuhi sebuah tuntutan dalam situasi tertentu dapat melakukan *coping* lebih baik terhadap stres daripada individu yang tidak dapat (Chen, Miller, Lachman, Gruenewald, & Seeman, dalam Taylor, 2017).

Ibu yang bekerja memiliki tuntutan baik di rumah maupun di luar rumah. Tuntutan tersebut merupakan sebuah tanggungan yang dimiliki oleh ibu bekerja dan dapat mengguras tenaga dan pikiran. Hal tersebut secara perlahan dapat menjadi beban yang membuat ibu mengalami kondisi stres. Kondisi ini dapat diatasi dengan melakukan usaha pemecahan masalah yang dikenal sebagai *coping*. Individu memiliki cara berbeda-beda dalam melakukan pemecahan masalah melalui tujuan yang sudah ditetapkan sebelumnya.

Berdasarkan dari uraian di atas, peneliti mengajukan rumusan masalah, “seberapa tingkat *coping* strespada ibu yang bekerja?” Peneliti juga mengajukan hipotesis bahwa, ibu yang bekerja memiliki tingkat coping stres yang tinggi. Selain itu, ibu yang bekerja juga memiliki dua bentuk coping yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*

**METODE**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan kepada 100 responden dengan kriteria tertentu yaitu yakni wanita yang menikah dan memiliki pekerjaan, memiliki satu orang anak atau lebih, berusia 22-55 tahun. Penelitian ini dilakukan di beberapa daerah seperti Yogyakarta, Magelang, dan Kalimantan menggunakan penyebaran skala penelitian yang disebarkan secara *online* menggunakan *google form.*

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala. Skala yang digunakan adalah skala Brief Cope yang didaptasi Jayusman (2018) berdasarkan dimensi *coping* stres menurut Carver (1997). Skala ini dibuat berdasarkan 14 dimensi coping dan berisi 2 aitem per dimensi dengan total 28 aitem secara keseluruhan. Responden dapat mengisi pernyataan sesuai dengan situasi yang terjadi pada responden. Terdapat 4 kriteria jawaban yang dapat dipilih responden yaitu “Selalu” dengan skor 4, “Sering” dengan skor 3, “Jarang” dengan skor 2, dan “Tidak Pernah” dengan skor 1.

Sesuai dengan uraian di atas, penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2018) menyatakan bahwa, analisis data yang digunakan dalam penelitian deskriptif kuantitatif adalah t-test. Sejalan dengan penyataan sebelumnya, analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah T-test dilakukan dengan maksud untuk mencari tingkat *coping* stres pada ibu yang bekerja lewat pengujian perbedaan mean empirik dan hipotetik, serta nilai signifikansi pada data yang diperoleh.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang dilakukan kepada 100 orang responden yakni ibu yang bekerja di beberapa daerah seperti Yogyakarta, Magelang, dan Kalimantan. Berdasarkan data yang diperoleh, dilakukan kategorisasi *coping* stres responden sebagai berikut:

**Tabel 1**

**Kategorisasi Tingkat *Coping* Stres**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Norma** | **Interval Skor** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| **Tinggi** | X> (µ + 1σ) | X ≥ 84 | **10** | **10%** |
| **Sedang** | (µ-1σ) < X≤ (µ + 1σ) | 56 ≤ X < 84 | **89** | **89%** |
| **Rendah** | X≤µ-1σ | X< 56 | **1** | **1%** |

Berdasarkan dari hasil data yang diperoleh, diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat *coping* stres dengan kategori tinggi berjumlah 10 orang (10%), sedang berjumlah 89 orang (89%), dan rendah 1 orang (1%).

Selanjutnya, peneliti juga melakukan proses kategorisasi pada 2 jenis coping stres yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Berdasarkan data yang diperoleh dilakukan katergorisasi pada *problem focused coping* dan *emotion focused coping* sebagai berikut:

**Tabel 2**

**Kategorisasi Tingkat *Problem Focused* *Coping***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Norma** | **Interval Skor** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| **Tinggi** | X> (µ + 1σ) | X ≥ 18 | **78** | **78%** |
| **Sedang** | (µ-1σ) < X≤ (µ + 1σ) | 12 ≤ X < 18 | **22** | **22%** |
| **Rendah** | X≤µ-1σ | X< 12 | **0** | **0%** |

Berdasarkan dari hasil data yang diperoleh, diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat problem focused coping dengan kategori tinggi berjumlah 78 orang (78%) dan sedang berjumlah 22 orang (22%). Tidak ada responden yang berada dalam dalam kategori rendah.

**Tabel 3**

**Kategorisasi Tingkat *Emotion Focused* *Coping* Responden**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Norma** | **Interval Skor** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| **Tinggi** | X> (µ + 1σ) | X ≥ 66 | **2** | **2%** |
| **Sedang** | (µ-1σ) < X≤ (µ + 1σ) | 44 ≤ X < 66 | **96** | **96%** |
| **Rendah** | X≤µ-1σ | X< 44 | **2** | **2%** |

Berdasarkan dari hasil data yang diperoleh, diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat problem focused coping dengan kategori tinggi berjumlah 2 orang (2%), sedang berjumlah 96 orang (96%), dan rendah berjumah 2 orang (2%).

Peneliti melakukan uji normalitas pada data *coping* stres. Hasil tes menunjukan nilai K-Z sebesar 0,080 dengan p = 0,115 (p>0,05). Hal tersebut menunjukan bahwa distribusi data coping stres merupakan data dengan sebaran normal.

Setelah dilakukan uji normalitas maka analisis dilanjutkan dengan pengujian hipotesis dengan t-test pada data coping stres responden. Beradasarkan hasil t-test didapatkan nilai mean empirik sebesar 74,59 dengan nilai signifikansi p=0,000 (p<0,05) sedangkan nilai mean hipotetik adalah 70.

Pengujian hipotesis juga dilakukan pada kedua jenis *coping* stres yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang dituliskan di bagian sebelumnya. Berdasarkan hasil t-test diketahui bahwa nilai mean empirik *problem focused coping* sebesar 19,67 dengan nilai signifikansi p=0,000 (p<0,05) sedangkan nilai mean hipotetik adalah 15. Selanjutnya, berdasarkan hasil t-test diketahui bahwa nilai mean empirik *emotion focused coping* sebesar 54,92 dengan nilai signifikansi p=0,882 (p>0,05) sedangkan nilai mean hipotetik adalah 55.

Penerapan t-test juga dilakukan pada dimensi dari coping stres menurut Carver (1997). Berdasarkan hasil t-test Nilai mean empirik yang didapat oleh dimensi-dimensi tersebut adalah: *active coping* (7,22), *planning* (6,28), *using instrumental support* (6,17), *using emotional support* (6,57), *acceptance* (7,26), *positive reframing* (6,90), *venting* (4,73), *religion* (7,85), *humor* (5,68), *denial* (3,57), *self distraction* (4,5), *behavioral disengagement* (2,64), *self blame* (3,05), dan *substance use* sebesar (2,17) dengan nilai mean hipotetik adalah 5.

**Pembahasan**

Hasil pengujian hipotesis dengan t-test pada *coping* stres menunjukkan bahwa didapatkan nilai mean empirik sebesar 74,59 dengan nilai signifikansi p=0,000 (p<0,05) sedangkan nilai mean hipotetik adalah 70. Hal ini menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean empirik dan mean hipotetik. Mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik yang berarti tingkat *coping* stres pada responden cenderung tinggi sehingga hipotesis penelitian diterima.

Pengujian juga dilakukan kepada jenis coping stres yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil pengujian t-test pada *problem focused coping* menunjukkan bahwa didapatkan nilai mean empirik sebesar 19,67 dengan nilai signifikansi p=0,000 (p<0,05) sedangkan nilai mean hipotetik adalah 15. Hal ini menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean empirik dan mean hipotetik. Mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik. yang berarti tingkat *problem focused coping* responden tergolong tinggi.

Hasil pengujian t-test *emotion focused coping* menunjukkan bahhwa didapatkan nilai mean empirik sebesar 54,92 dengan nilai signifikansi p=0,882 (p>0,05) sedangkan nilai mean hipotetik adalah 55. Hal ini menunjukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mean empirik dan mean hipotetik pada *emotion focused coping* responden.

Hasil pengujian t-test pada dimensi *coping* stres menunjukkan bahwa 8 dimensi yang terdiri dari *active coping (7,22), planning (6,28), using instrumental support (6,17), using emotional support (6,57), acceptance (7,26), positive reframing (6,90), religion (7,85), humor (5,68)*, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan signifikan dengan mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik. Berdasarkan hasil pengujian, dapat diartikan bahwa dimensi tersebut sering dilakukan dan bahkan selalu menjadi pilihan oleh responden dalam upaya *coping* stres saat responden menghadapi suatu permasalahan.

Hasil pengujian di atas didukung oleh penelitian Bastian (2012) yang mana 7 diantara dimensi diatas memiliki mean empirik yang lebih tinggi dari mean hipotetik terkecuali dimensi *humor*. *Religion*, sama dengan hasil penelitian ini,merupakan dimensi dengan nilai empirik tertinggi.

Selanjutnya 5 dimensi lain yaitu *behavioral disengagement, denial (3,57), self distraction (4,5), behavioral disengagement (2,64), self blame (3,05), dan substance use sebesar (2,17)*, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan signifikan dengan mean empirik lebih kecil daripada mean hipotetik. Berdasarkan hasil pengujian, dapat diartikan bahwa dimensi tersebut jarang dan bahkan tidak pernah dilakukan oleh responden dalam upaya coping stres dalam menghadapi masalah.

Hasil pengujian di atas didukung oleh penelitian Bastian (2012) dimana 4 dari dimensi diatas memiliki mean empirik lebih kecil dari mean hipotetik terkecuali pada dimensi *self distraction*. *Substance use*, sama dengan hasil penelitian ini, merupakan dimensi dengan nilai mean empirik paling rendah.

Pengujian t-test terakhir dilakukan pada dimensi *venting* (4,73). diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara mean empirik dan mean hipotetik. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diartikan bahwa *venting* merupakan dimensi yang masih dilakukan dan juga jarang atau bahkan tidak dilakukan oleh beberapa responden dalam upaya *coping* stres saat dalam menghadapi masalah.

Nilai mean *humor* yang tinggi dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh budaya setempat dimana individu mencoba membuat lelucon mengenai sumber permasalahan yang dihadapi untuk membuat situasi lebih tenang. Penggunaan *humor* dalam upaya *coping,* dapat menciptakan suasana tenang dalam lingkunan sosial sekitar sehingga dapat menarik perhatian orang lain dan mengumpulkan orang-orang tersebut kepada individu (Alghamdi, 2020).

Secara keseluruhan, tingkat coping stres pada responden berada pada kategori sedang yang berarti terdapat kombinasi dari penggunaan kedua jenis coping yang dilakukan saat responden menghadapi masalah. Hal menandakan bahwa keefektifan *coping* dapat dilihat dari situasi pemicu stres yang dihadapi, *emotion focused coping* digunakan ketika individu memliki kontrol rendah terhadap sumber stres, dan *problem coping focused* digunakan ketika individu merasa mampu menghadapi sumber stres (Lazarus dan Folkman, dalam Dwiyanti & Kartikawati, 2020).

Selanjutnya, pengujian lebih dalam mengenai coping yang dilakukan yaitu terhadap dua jenis *coping*, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Secara keseluruhan, responden memiliki tingkat *problem focused coping* tinggi dan tingkat *emotion focused coping* sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa, responden cenderung lebih memilih menggunakan *problem focused coping* saat menghadapi permasalahan. Salah satu jenis *coping* responden dapat mendominasi dalam situasi tertentu (Carver, Scheier, Weintraub, 1989)

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat coping stress pada ibu yang bekerja tergolong tinggi. *Problem focused coping* pada ibu yang bekerja juga tinggi dan menandakan bahwa jenis coping ini sering digunakan. Sementara *emotion focused coping* pada ibu yang bekerja berada pada tingkat sedang. Hal ini berarti *emotion focused coping* merupakan suatu alternatif lain yang hanya dipakai ibu yang bekerja apabila suatu masalah ini tidak dapat diselesaikan ketika menggunakan *problem focused coping* Selain itu, dimensi yang cenderung selalu digunakan adalah dimensi *active coping, planning, using instrumental support, using emotional support, acceptance, positive reframing, religion, humor,* dan yang jarang digunakan adalah *venting*, hingga yang mungkin tidak pernah digunakan adalah *behavioral disengagement, self blame, denial, self distraction, dan substance use*.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alghamdi, E. (2020). Stress and coping strategies among saudi working women. *Effat Undergraduate Research Journal*, 1 (1), 1-10.

Aprevadizy, P., Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. 9(1).

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, S. (2017). *Metodologi penelitian psikologi* (edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik. (2019). *Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik RI diakses 30 Oktober 2019 dari <https://www.bps.go.id/pressrelease/2019/11/05/1565/agustus-2019--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-5-28-persen.html> .

Baron,R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (10th ed.).Jakarta: Erlangga.

Bastian, S. D. (2012) “Hubungan antara resiliensi dan coping pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga”. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.

Cantika, B. I. (2019). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi penyerapan tenaga kerja wanita sektor informal di Jawa Timur. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*. 7(2).

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocolʼs too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine,* 4(1), 92-100

Dewi, V. S., Handadari, W. (2018). *Coping stress* pada wanita yang menikah muda dalam menghadapi konflik pernikahan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 7, pp. 46-60.

Diputra, N. D. W., Lestari, M. D. (2015). Koping stres dalam menjalani peran ganda pada wanita hindu di Depansar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2).

Dwiyanti, R., Kartikawati, R. (2020). Working women coping strategy in facing work conflict. *Technium Social Sciences Journal*, 10,358-364.

Effendy N. (1998). *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Hayati, U., Maslihah, S., Musthofa, M. A. (2020), Stres kerja pada polisi. *Jurnal Sains Psikologi*. 9(2)

Huripah, E., Setiamanah, M. D., Alfansuri, R. R. (2017). The attachment of adolescent with working mother. *Indonesian Journal of Social Work.* 1(1), 58–75.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2019) diakses tanggal 26 Oktober 2019 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> .

Kristine M. Krapp, Jeffrey J. Wilson. (2005). *The gale encyclopedia of children’s health: infancy through adolescence (Vol.4)*. Farmington Hills. Thomson Gale.

Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis.* New York, NY: Springer Publishing Compani, Inc.

Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York, NY:Springer Publishing Compani, Inc.

Nilakusmawati, D., & Susilawati, M. (2012). Studi faktor-faktor yang mempengaruhi wanita bekerja di kota denpasar. *Piramida*. 3(2).

Patil, M. (2016), Stress level of working and non-working women*The International Journal of Indian Psychology*. 3(2).

Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : AlfaBeta.

Taylor, S. E. (2017). *Health psychology (10th ed)*. New York, McGraw-Hill Education, 2 Penn Plaza.

Tuwu. D. (2018). Peran pekerja perempuan dalam memenuhi kebutuhan keluarga: dari peran domestik menuju sektor publik. *Al Izaah : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 13(1).

Utaminingtias, W, Ishartono, Hidayat, E. N. (2016). Coping stres karyawan dalam menghadapi stres kerja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. 3(2).

Wulandari, R. (2017, 22 Maret). Angka Stres Ibu di Kota Besar Indonesia Meningkat Tiap Tahunnya. Diakses tanggal 20 Januari 2021 dari <https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/trend/17/03/22/on7tvk328-angka-stres-ibu-di-kota-besar-indonesia-meningkat-tiap-tahunnya> .

Yilidz, A. M. (2017). Pathways to positivity from perceived stress in adolescents: multiple mediation of emotion regulation and coping strategies*. Personality psychology*. Volume 5 (3).