

Coping Stress Pada Wanita Karir Yang Berkeluarga

Bagus Nugroho⁽¹⁾, Farra Laila⁽²⁾, Hengki Hendra Pradana⁽³⁾ Nurul Azizah⁽⁴⁾

^{1,3,4} Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

² Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia

Email: ¹ bagusnugroho1577@gmail.com ² faralaila.93@gmail.com,

³ hengkihendra@unublitar.ac.id ⁴ azizahnurul.1099@gmail.com

Abstract

Career women with families often face the pressure of dual roles: managing household responsibilities as family members and fulfilling professional duties as workers. This dual role burden frequently leads to internal conflicts, especially when the time and energy required for family care clash with job demands. Such situations can become significant sources of stress, which, if not properly addressed, may negatively impact mental and physical health, as well as family relationships. The aim of this research is to describe the coping strategies employed by career women with families. This study utilizes a qualitative method with a phenomenological approach. The research employs purposive sampling techniques. The informants consist of five individuals characterized as career women with families, aged between thirty to sixty years, and of Javanese ethnicity. The research is conducted in Talun Subdistrict, Blitar Regency, East Java. Data collection methods include observation, interviews, and documentation. Once the data is gathered, it is processed through three stages: data reduction, data display, and conclusion drawing/verification. The results indicate that informants tend to use problem-focused coping strategies, such as seeking social support by sharing their pressures or stress with close individuals.

Keyword: *Coping with Stress, Career Woman, Stress Management*

Abstrak

Wanita karir yang berkeluarga sering kali dihadapkan pada tekanan peran ganda, yaitu peran sebagai anggota keluarga yang mengurus rumah tangga dan peran sebagai pekerja yang memiliki tanggungjawab profesional. Beban peran ganda ini tidak jarang menyebabkan munculnya konflik dalam diri wanita, terutama ketika waktu dan tenaga yang diperlukan untuk mengurus keluarga bertabrakan dengan tuntutan pekerjaan. Kondisi ini sering kali menjadi sumber stress yang signifikan, apabila tidak diatasi dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, serta hubungan dalam keluarga. Tujuan dalam penelitian adalah untuk mendeskripsikan strategi coping yang digunakan oleh wanita karir yang berkeluarga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Informan dalam penelitian berjumlah lima orang dengan karakteristik, wanita karir yang berkeluarga, rentan usia tiga puluh sampai enam puluh tahun, dan suku Jawa. Lokasi penelitian ini berada di Kecamatan Talun, Kabupaten Blitar, Jawa Timur. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah data dikumpulkan, data diproses dengan tiga tahap, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Hasil penelitian menunjukkan informan cenderung menggunakan strategi *problem focused coping*, yaitu mencari dukungan sosial dengan bentuk menceritakan tekanan atau stress pada orang terdekat.

Kata Kunci: *Coping Stress, Wanita Karir, Management Stress*

Received: 09 Jan 2025

Accepted: 12 Jan 2025

Published: 15 Jan 2015

Pendahuluan

Ekonomi Indonesia mengalami berbagai tantangan yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Perlambatan ekonomi, ketidakpastian global, dan dampak pandemi telah menyebabkan pertumbuhan ekonomi yang lebih lambat dari yang diharapkan. Kondisi ini berdampak langsung pada kesejahteraan masyarakat, peningkatan angka kemiskinan, serta keterbatasan lapangan pekerjaan. Berdasarkan data Badan Pusat

Statistik (BPS) mencatat sejak tahun 2019 lalu, sudah ada 9,48 juta penduduk kelas menengah yang turun kelas, yang artinya jumlah penduduk rentan miskin terus meningkat. Per 2024, terdapat 47,85 juta penduduk kelas menengah, setara dengan 17,13% dari total penduduk nasional. Jumlahnya menurun dibandingkan tahun 2019 yang sebanyak 57,33 juta jiwa. Pada tahun 2023 angka kelas menengah di Indonesia mencapai 52 juta jiwa dan mewakili 18,8% dari total populasi (Rezk., 2024).

Di Kabupaten Blitar, Provinsi Jawa Timur, selama periode Maret 2022 hingga Maret 2023, jumlah penduduk miskin secara absolut tetap sebesar 101,94 ribu jiwa. Namun, secara persentase, terjadi penurunan angka kemiskinan sebesar 0,02 poin persentase pada Maret 2023, dari 8,71 persen menjadi 8,69 persen. Persentase penduduk miskin pada tahun 2023 ini merupakan yang terendah dalam dua dekade terakhir penghitungan kemiskinan makro (Fikriansyah, 2024).

Garis kemiskinan per rumah tangga mencerminkan rata-rata jumlah pengeluaran minimum dalam rupiah yang dibutuhkan oleh sebuah rumah tangga untuk memenuhi kebutuhannya agar tidak tergolong miskin. Dengan asumsi bahwa satu rumah tangga terdiri dari 4 anggota, maka pada Maret 2023 garis kemiskinan per rumah tangga di Kabupaten Blitar tercatat sebesar Rp1.550.932,00 per bulan. Angka ini meningkat sebesar Rp128.888,00 per bulan dibandingkan dengan Maret 2022, di mana garis kemiskinan per rumah tangga berada di angka Rp1.422.044,00 per bulan (Purnamahadi, 2023). Di Kab. Blitar, Provinsi Jawa Timur rata-rata gaji penduduk mencapai Rp2.256,050 juta. Berdasarkan data diatas terdapat perbandingan antara pengeluaran dan gaji penduduk (Fikriansyah, 2024).

Salah satu faktor kunci untuk meningkatkan stabilitas ekonomi adalah dengan memanfaatkan potensi sumber daya manusia secara maksimal, termasuk meningkatkan partisipasi wanita dalam dunia kerja. Meski jumlah wanita yang memasuki dunia kerja di Indonesia semakin meningkat, partisipasi tenaga kerja wanita masih jauh dari optimal jika dibandingkan dengan negara-negara tetangga. Hal ini didukung oleh ungkapan Kepala Perwakilan Bank Dunia untuk Indonesia yang menyatakan "Di Indonesia, hanya separuh wanita yang bekerja dibandingkan dengan 80 persen pria usia kerja," (Olivia Victoria, 2022). Sependapat dengan laporan CEOWORLD 2024, persentase pekerja wanita di Indonesia mencapai 52,49%, persentase ini menempatkan Indonesia berada di peringkat 101 dari 195 negara secara global (Gusmiarti, 2024). Beberapa hambatan, seperti budaya, persepsi gender, dan kebijakan yang belum mendukung kesetaraan gender, menjadi tantangan yang harus dihadapi untuk mendorong lebih banyak wanita berpartisipasi di sektor formal.

Wanita memiliki kontribusi yang besar dalam berbagai sektor, terutama di bidang pendidikan, kesehatan, dan ekonomi rumah tangga. Namun, rendahnya partisipasi kerja mereka di sektor formal menjadi salah satu penyebab mengapa potensi ekonomi Indonesia belum sepenuhnya terealisasi. Selain itu, wanita yang bekerja sering kali masih menghadapi kesulitan dalam mendapatkan upah yang setara, akses terhadap

pelatihan dan kesempatan promosi, serta keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Di sisi lain wanita karir yang berkeluarga kerap dihadapkan pada tekanan peran ganda, yaitu peran sebagai anggota keluarga yang mengurus rumah tangga dan peran sebagai pekerja yang memiliki tanggungjawab profesional. Beban peran ganda ini tidak jarang menyebabkan munculnya konflik dalam diri wanita, terutama ketika waktu dan tenaga yang diperlukan untuk mengurus keluarga bertabrakan dengan tuntutan pekerjaan. Kondisi ini sering kali menjadi sumber stress yang signifikan, apabila tidak diatasi dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, serta hubungan dalam keluarga.

Didukung dari hasil wawancara singkat peneliti terhadap lima wanita pekerja yang berkeluarga dengan guidance, *"Apa tekanan terbesar Anda selama menjalankan aktivitas sebagai seorang ibu dan wanita karir?"*, pada informan pertama mengungkapkan bahwa:

"Tekanan seng paleng abot seng selama iki tak rasakne salah satune kuwi mas, lek isuk ngemong anak nyambi masak, nko mari ngemong sek kerja barang, peh tenan mas dadi wong wedok stress rasane, mergo penggaweane dobel-dobel, bedo karo wong lanang lek wes manjeng yowes fokus majeng". Informan kedua dengan inisial SN mengungkapkan, *"Miker butuh mas...Gaji sesasi ae gur Rp.1.600.000 mas, kuwi lek pomo mlebu terus mas, nko pomo njikuk libur masti enek potongane. Gek ngertio mas pengeluaranku sedino kuwi Rp.50.000 mesti, nko urung sangu anak karo rokok bapak. Gek kadang anak butuh tuku buku, pensi, pulpen, buku, wes pokok ubo rampe sekolah, jan ngatur duwet marai neng sirah ngelu og mas"*. Informan ketiga dengan inisial WT mengungkapkan, *"Tekanan seng paling abotki yo kuwi mas, miker butuh anak, miker golek duwet, miker butuh omah, karo miker butuh bojo mas. La sak ikio mas lek aku ora melu kerja, sopo seng arep nombok kebuTuhan mbendino, gajine bapak ae sesasi paling gur Rp.800.000"*.

Berdasarkan ungkapan informan pertama, salah satu sumber stressor yang dialami berada pada manajemen waktu, dalam konteks ini manajemen yang dimaksud adalah mengurus rumah tangga dan bekerja. Berbeda dengan informan kedua dan ketiga, sumber stressor terletak pada gaji yang diterima dan pengelolaan untuk mencukupi kebuTuhan sehari-hari(Pradana Hengki Hendra et al., 2024). Berbeda dengan SN yang kesulitan mengelola finansial keluarga, karena ketidakseimbangan antara penghasilan dan pengeluaran, sehingga pemenuhan untuk kebuTuhan sehari-hari tidak dapat terkelola dengan baik. Sejalan dengan informan WT yang mengalami kesulitan mengelola finansial keluarga karena gaji yang diterima suami tidak sebanding dengan pengeluaran, sehingga membuat informan ikut berperan sebagai tulang punggung keluarga.

Sebagai respons terhadap tekanan ini, wanita karir yang berkeluarga perlu mengembangkan mekanisme *coping* yang efektif. *Coping stress* adalah strategi yang

diterapkan individu untuk mengatasi atau mengelola tekanan yang mereka rasakan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping stress* merupakan strategi yang digunakan individu untuk manajemen perilaku sehingga individu mampu menemukan solusi atas permasalahannya dengan cara yang paling sederhana dan realistis (Sihombing, 2021). Sejalan dengan Taylor, Peplau, dan Sears (dalam Purnanda, 2020) *coping stress* adalah teknik yang digunakan seseorang untuk mengatasi tekanan yang berasal dari lingkungan internal atau eksternal yang dirasa membebani individu tersebut. Pendapat Sarafino (dalam Sihombing, 2021) *coping stress* merupakan proses yang terjadi secara berulang, berubah, dan kompleks yang memungkinkan seseorang menggabungkan beberapa strategi untuk mengatasi masalah yang dialami.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yaitu studi tentang pengetahuan yang berasal dari pengalaman langsung (sadar) dan bersifat empiris. Menurut Stephen W Littlejohn (dalam Nasution, 2023) dalam studi fenomenologi adalah studi tentang pengetahuan yang berasal dari pengalaman sadar, atau cara memahami peristiwa atau objek dengan mengalaminya secara sadar.

Informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada ciri, kriteria, atau karakteristik tertentu. Menurut Nasution, (2023) *Purposive Sampling* adalah pengambilan sampel yang dilakukan sesuai dengan persyaratan sampel yang diperlukan. Pengambilan sampel tersebut dilakukan secara sengaja dengan memilih sampel tertentu saja yang memiliki karakteristik, ciri, kriteria, atau sifat tertentu. Informan dalam penelitian ini terdiri dari lima orang dengan kriteria yaitu, wanita yang memiliki peran ganda sebagai wanita pekerja dan ibu rumah tangga, rentan usia 30-60 tahun, dan suku jawa. Mayoritas informan dalam penelitian merupakan seorang wanita yang berkecimpung dibidang akademisi yaitu, tiga dari empat informan bekerja sebagai guru di masing-masing institusi yaitu, guru TK, guru SDN, guru SMPN, guru MAN dan PKH. Gambaran lengkap informan penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel. 1 Responden Penelitian

No	Inisial	Usia	Pekerjaan
1	Informan MH	58	Guru TK
2	Informan MN	42	Guru SDN
3	Informan SI	50	PKH
4	Informan SL	31	Guru SMPN
5	Informan AN	56	Guru MA

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dalam konteks ini adalah wawancara terstruktur, dimana peneliti telah menyiapkan intrumen wawancara dalam bentuk draft wawancara. Menurut Esterberg (2002) wawancara terstruktur digunakan sebagai metode pengumpulan data ketika peneliti atau pengumpul data sudah memiliki gambaran jelas mengenai informasi yang ingin diperoleh. Dalam pelaksanaannya,

pengumpul data telah mempersiapkan instrumen penelitian berupa daftar pertanyaan tertulis (Abdussamad, 2021).

Pada penelitian ini peneliti juga menerapkan teknik *probing*, teknik *probing* adalah teknik yang digunakan peneliti untuk menggali jawaban lebih dalam terkait jawaban informan apabila jawaban yang diberikan kurang memuaskan, sehingga peneliti mendapat jawaban yang khusus dan tepat. Menurut (Rany & Yunita, 2022) *probing* adalah teknik untuk menggali informasi lebih dalam, sehingga dapat diperoleh jawaban yang lebih spesifik dan akurat. Jika jawaban responden dirasa kurang meyakinkan, peneliti perlu mengajukan pertanyaan lanjutan untuk mendapatkan penjelasan lebih rinci. Dalam proses ini, penting untuk memastikan bahwa kalimat yang digunakan bersifat netral agar tidak memengaruhi responden. Penelitian ini menggunakan teknik analisis Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2018) yang terdiri dari tiga tahap, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification* Nasution, (2023).

Hasil dan Pembahasan

Stressor adalah penyebab dan sumber seseorang mengalami tekanan yang terus berkelanjutan. Menurut Bartlett, (1998) mengaskan bahwa stress stimulus cenderung berfokus pada sumber-sumber stress dari pada aspek-aspek lainnya. Sumber stress ini dikenal dengan "*stressor*". Maka dari itu, untuk mengelola stress individu memerlukan strategi coping stress.

Pada konteks wanita karir yang berkeluarga artinya, *coping stress* merupakan tindakan atau upaya yang dilakukan seorang ibu untuk menekan, mengurangi atau mereduksi stress yang didapat dari peran ganda yang dialami yaitu, bekerja untuk mencukupi kebutuhan keluarga dan menjalankan kewajiban sebagai seorang ibu rumah tangga.

Umumnya seseorang memiliki kecenderungan dan berbagai macam cara atau strategi *coping* untuk mengurangi stress yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap lima informan, yaitu seorang wanita yang memiliki peran ganda. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seorang ibu memiliki satu ataupun lebih strategi untuk mengatasi stress, selain itu terdapat juga informan yang hanya menggunakan satu aspek strategi *coping* untuk mengatasi stress.

Berdasarkan hasil wawancara terungkap bahwa hampir setiap informan menggunakan kedua strategi *coping* dengan kecenderungan yang berbeda, artinya terdapat informan yang hanya cenderung menggunakan satu aspek *coping stress*. Untuk lebih lengkapnya peneliti uraikan hasil wawancara dibawah ini:

Informan MH

MH adalah seorang ibu dengan dua orang anak. MH tinggal bersama suami dan anak keduanya, sehingga keluarganya saat ini beranggotakan tiga orang. Anak pertama MH sudah menikah dan kini hidup bahagia di salah satu daerah di Jawa Timur, sedangkan anak keduanya sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Dalam kesehariannya, MH sibuk bekerja sekaligus mengurus suami dan anaknya. Berdasarkan

hasil wawancara diketahui stressor informan berasal dari lingkungan pekerjaan, hal ini sesuai dengan ungkapan informan yang menyatakan:

“Stress saya sering kali dipicu masalah karo keluarga murid, sering kali masalah administrasi, nggenaku enek mas satu wali muridki lek perkoro mbayar uangele masak alah, jane aku mesakne nko lek ora ndang mbayar nomor iduk siswa kuwi ora metu, lekku ngomongi wong tuwane wes ora pisan pindo mas wes bolak balik tapi treh yo uangelle masak alah, kadang aku sampek stress dewe, marai akukan mikir mbayar guru-guru seng lain juga” (MH.20.12.24.1).

Informan menyatakan bahwa informan merasa stress ketika menghadapi wali murid yang sulit untuk membayar administrasi sekolah, karena apabila administrasi tidak dibayar terpaksa informan menggunakan uang pribadi untuk menggantikan uang administrasi yang belum dibayar oleh wali murid. Informan menambahkan langkah pertama yang digunakan informan untuk mengatasi stress adalah dengan istighfar atau berdoa kepada Tuhan, hal ini sejalan dengan ungkapan informan yang menyatakan:

“Stress terlalu menghantui dipikiran saya memang saya banyak-banyak istighfar setelah itu hati saya merasa, pokok e mengurangi rasa stress. Lebih tenang, kemungkinan kalau bisa untuk istirahat sebentar insyaallah sambil istifar itu bisa reda” (MH.20.12.24.2).

Informan menyatakan ketika informan menghadapi masalah, informan merasa stress seperti menghantui dipikrannya. Langkah pertama yang informan lakukan untuk meredakan stress adalah dengan ber-istighfar. Informan menambahkan, informan bisa lebih tenang ketika informan beristirahat sambil mengucapkan istighfar. Berdasarkan ungkapan informan diatas dapat diketahui bahwa strategi *coping* yang dilakukan informan adalah dengan mendekatkan diri kepada Tuhan atau *religious coping*.

Lee (2014), menjelaskan bahwa *religious coping* adalah upaya atau tindakan yang dilakukan individu untuk mengatasi stress dengan melibatkan agama. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Kopacz (2016) yang menunjukkan bahwa *positive religious coping* berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan secara keseluruhan, serta penurunan tingkat depresi.

Selaras dengan ungkapan Behere (2013) yang menjelaskan terdapat beberapa mekanisme psikologis yang berpotensi menjelaskan pengaruh kausal agama meliputi: Pertama, agama membekali individu dengan keterampilan dalam menghadapi masalah, membantu memahami penderitaan, dan meredam emosi negatif. Kedua, agama menawarkan pola hidup sehat seperti istirahat, perhatian, dan sikap moderat, serta menyediakan dukungan sosial melalui rasa memiliki dan diperhatikan dalam kelompok, sekaligus membantu membentuk kerangka berpikir yang mendukung dalam menghadapi tantangan hidup. Ketiga, agama memperkuat kendali diri internal pada penganutnya, memungkinkan mereka merespons situasi sulit dengan lebih positif.

Praktik keagamaan seperti meditasi dapat meredakan perilaku destruktif, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan pengendalian diri, memberikan rasa aman, dan menumbuhkan kepercayaan diri (Ayun et al., 2024).

Selain *positive religious coping* informan juga menerapkan beberapa strategi *coping* lain dalam menghadapi stress yaitu, mencari dukungan sosial dan penilaian positif. Pada konteks mencari dukungan sosial informan mengungkapkan pada saat menghadapi stress informan cenderung menceritakan masalah atau tekanan yang sedang dihadapi pada orang terdekat, hal ini sejalan dengan pernyataan yaitu:

“Saya tidak cukup hanya cerita keteman saya, terus nanti saya musyawarah dengan suami saya. Suami saya memberi saran ngene lo buk, ngene ngene, akhire aku banyak mengurangi stress” (MH.10.12.24.26).

Informan menjelaskan setelah informan menghadapi stressor secara langsung (*face to face*) informan terlebih dulu diam dan menceritakan kejadian yang telah dialami pada orang terdekat, pada konteks ini yang dimaksud orang terdekat adalah suami dan teman informan. Informan menambahkan hal ini bertujuan untuk mencari solusi atas masalah yang sedang dihadapi. Lebih dalam informan mengungkapkan bahwa setelah informan menceritakan stress kepada suami informan, informan merasa beban atau stress yang diampu menjadi lebih ringan.

Pada teori strategi *coping* menurut Friedman (1998), tindakan informan merupakan bentuk dari strategi *coping* pemecahan masalah bersama. Friedman menggambarkan pemecahan masalah bersama adalah tindakan yang dilakukan oleh anggota keluarga dalam menyelesaikan masalah anggota keluarga yang lain, bentuk dari pemecahan masalah ini adalah dengan berdiskusi atas dasar logika, petunjuk, dan persepsi (Maryam, 2017).

Selanjutnya pada konteks penilaian positif, informan menjelaskan bahwa setelah menghadapi masalah atau menyelesaikan masalah, informan akan mengambil pengalaman positif dari kejadian yang telah dialami, hal ini sejalan dengan pernyataan informan yaitu:

“Sisi positifnya, e semisal aku berbuat koyok ngene akuki salah, aku berusaha memperbaiki apa kesalahanku tadi” (MH.20.12.24.60).

Informan mengungkapkan bahwa setelah menghadapi stressor informan akan mengambil pengalaman positif untuk dijadikan pembelajaran dan memperbaiki perilaku atas pengalaman yang telah dialami.

Pada teori strategi *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), bentuk strategi *coping* yang dilakukan oleh informan termasuk ke dalam *positive reappraisal* (memberi penilaian positif). *Positive reappraisal* adalah respon yang diberikan individu

pada pengalaman yang telah dilalui dengan memberikan makna dan mengambil pengalaman positif dengan tujuan untuk mengembangkan diri menjadi yang lebih baik. Lazarus dan Folkman memberikan contoh tindakan *positive reappraisal* yaitu, individu yang melakukan *positive reappraisal* akan selalu berfikir positif dan mengambil makna atau hikmah atas kejadian atau tindakan yang telah dilalui dan tidak menyalahkan orang lain dan bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya (Maryam, 2017).

Informan MN

MN adalah seorang ibu yang tinggal bersama keluarganya yang beranggotakan empat orang. MN dikenal sebagai sosok ibu yang sangat peduli terhadap anak-anaknya. Dalam kesehariannya, MN bekerja sebagai guru di sebuah SD Negeri di Kabupaten Blitar. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa salah stressor yang sering dihadapi informan adalah dari lingkungan keluarga, hal ini sejalan dengan ungkapan informan yang menyatakan:

“Lek isuk-isuk arep budal sekolah ngunukuwi ndandak ngopraki, ngoprak-ngoprak bocah-bocak ngono wilo. Terus bar ngono nda ndak ngongkoni opo ngonowi jenenge nggugahi lek arepe tangi, terus barngunu adus, nyepakne banyu, terus opo neh yo. Yowes kuwi ngoprak-ngoprak lek arepe adus, budal sekolah jame mepet, gek yo arepe opo ngunuwi jenenge absen” (MN.12.12.2024.4).

MN mengungkapkan bahwa stressnya dipicu ketika membangunkan anak-anaknya untuk mempersiapkan berangkat sekolah, karena ketika anak-anak berangkat terlambat secara tidak langsung MN sendiri juga akan terlambat untuk berangkat kerja, disisi lain karena sistem pekerjaan MN menggunakan absen hal ini menimbulkan tuntutan untuk MN berangkat pagi.

Informan mengungkapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut, informan menerapkan strategi dengan membangunkan anak-anaknya lebih pagi. Strategi ini bertujuan agar informan dapat berangkat kerja tepat waktu sesuai jadwal, sekaligus memastikan anak-anaknya tidak terlambat tiba di sekolah, hal ini sejalan dengan ungkapan informan yaitu:

“Hooh nyusun strategi digugahi luweh isuk, subuh ngunuwi ndang digugahi” (MN.12.12.2024.5).

Informan menyatakan bahwa salah satu cara tau strategi untuk mengatasi masalah tersebut dengan membangunkan anak-anaknya lebih pagi agar informan dan anak-anaknya dapat berangkat tepat waktu ke sekolah.

Berdasarkan ungkapan informan diatas dapat diketahui bahwa informan menerapkan strategi *planful problem solving*. Planful problem solving merupakan strategi *coping stress* yang dilakukan dengan usaha atau tindakan tertentu yang bertujuan mengubah keadaan, dengan diikuti pendekatan analisis dalam menyelesaikan masalah. Menurut

Lazarus dan Folkman (1984) *planful problem solving* merupakan salah satu *coping* yang bereaksi dengan merespons dengan mengambil tindakan tertentu yang bertujuan untuk mengubah situasi, disertai pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Sebagai contoh, seseorang yang menerapkan *planful problem solving* akan berusaha dengan fokus, perencanaan yang matang, dan bersedia mengubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi dapat teratasi secara bertahap (Maryam, 2017).

Selain menggunakan *coping planful problem solving*, informan memiliki cara lain untuk meredakan stress yaitu dengan curhat terkait permasalahan yang informan hadapi selama seharian beraktivitas kepada suaminya. Hal ini sejalan dengan ungkapan informan yaitu:

“Sering, kadang muleh sekolah ngono kae, kadang bengi lek arepe turu, ngunuwi ndandak cerito” (MN.12.12.2024.28).

“Mergoyo nko lek langsung curhat karo koncokui ora penak samare nko, samare nko lek dicritakne neng konco liyo malahan (tertawa)” (MN.12.12.2024.29).

Informan mengungkapkan bahwa informan sering menceritakan atau curhat terkait permasalahan atau kejadian-kejadian yang informan alami seharian pada suaminya, tepatnya pada malam hari sebelum tidur. Informan menambahkan bahwa alasan informan memilih curhat ke suaminya karena informan takut apabila curhat atau cerita ke orang lain, cerita tersebut menyebar dan menjadi aib informan.

Pada konteks ini informan menerapkan salah satu strategi *coping* yang diungkapkan oleh Friedman pada aspek internal atau intrafamilial yaitu, musyawarah bersama. Menurut Friedman (1998) terdapat dua tipe strategi *coping* keluarga yaitu, internal atau intrafamilial dan eksternal atau ektrafamilial. Ada tujuh strategi *coping* internal salah satunya adalah musyawarah bersama. Musyawarah bersama adalah salah satu cara untuk mengatasi berbagai masalah dalam keluarga. Hal ini dapat dilakukan dengan meluangkan waktu bersama, saling memahami, membicarakan masalah secara terbuka, menikmati makan malam bersama, melakukan aktivitas keluarga, beribadah bersama, bermain, menceritakan kisah kepada anak sebelum tidur, berbagi pengalaman dari pekerjaan atau sekolah, serta menciptakan hubungan yang harmonis tanpa jarak di antara anggota keluarga (Maryam, 2017).

Informan SI

Informan SI adalah seorang ibu yang hidup dalam keluarga yang beranggotakan empat orang, dua orang anaknya sekarang ini sedang menempuh bangku perguruan tinggi di salah satu universitas di Jawa Timur. Informan bekerja sebagai PKH (Program Keluarga Harapan) di Kabupaten Blitar. Berdasarkan hasil wawancara terungkap bahwa stressor informan didapat dari lingkungan keluarga dan pekerjaan. Hal ini diketahui dari ungkapan informan yaitu:

“Lek wes ibu-ibu ngenekiki, stress I lek enek urusan ada keluh kesah kaitannya dengan anak, semisal koyo ngenekimeng AT “Buk aku

wayah daftar sempro tapi dosenku dihubungi ora kenek”, ngonoki stress ngunuwi ora karu-karuan lah, lek FA kae “Deadline kurang segini hari, tapi skripsiku sek kurang sak mene rung mari, aku penggayuku tumpuk undung, ngunowi iso orayo ngerjakne” ditambah lagi bocae lagi loro wong tuwek suetrees ngonowi mas” (Sl.13.12.24.6).

“Seakan akanki stt akh iso, jarene dongane wong tuwekki iso menembus langit mas (hahaha) dadieki yo piye, yo sambat nggene gusti allah ngono kuwi lek aku pribadi, ketika aku stress, pertama muangan panganan seng tak sukai beli opo ae, iki pamane iki contoh yo, beli nasi padang ngonoyo, biasane lawuhe mileh rendang utowo salah satu ngono yo, aku iso mileh telur (3) utowo papat (4) lawuhe, aku lek warek turu penak mas (hahaha) biasane nguwu kuwi mas. Makane lek aku ketok lemu ngeneki berarti aku stress (hahaha)” (Sl.13.12.24.9).

Menurut informan, seorang ibu dapat mengalami stres saat menghadapi masalah yang berkaitan dengan anaknya. Contohnya, ketika anak mengeluhkan kesulitan dalam pendidikan, menghadapi tugas akhir perkuliahan, atau bahkan dalam situasi yang lebih berat, seperti ketika anak sakit dan tidak berada di dekatnya.

Untuk mengatasi stres tersebut, informan biasanya mengandalkan doa kepada Tuhan, berharap anaknya akan tetap dalam keadaan baik-baik saja. Selain itu, informan memberikan dukungan verbal melalui telepon sebagai bentuk perhatian dan kepedulian. Strategi lain yang digunakan adalah makan dalam porsi besar, dengan harapan rasa kenyang dapat membantu informan tidur lebih nyenyak dan meredakan stres yang dirasakan.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa salah satu strategi yang digunakan oleh informan adalah berdoa atau mendekatkan diri kepada Tuhan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hanindiya & Damanik (2023) yang menyatakan bahwa ibu yang berkerja menggunakan berbagai strategi *coping* salah satunya doa, hasil penelitian menunjukkan bahwa doa digunakan sebagai strategi dengan persentase 81% (Fauziah et al., 2024). Sejalan dengan hasil penelitian oleh Ade Ayu Rahma Donna et al., (2022) pada konteks mahasiswa, yang menyatakan bahwa doa memiliki pengaruh terhadap *coping stress*, karena hal ini mencerminkan dukungan serta kepercayaan kepada Allah, dengan memohon kepada-Nya agar segala permasalahan yang menjadi penyebab stres dapat diselesaikan.

Menurut Hawari (1996) seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dapat diartikan bahwa individu tersebut mampu mengatasi ketegangan-ketegangan (*ability to cope*) akibat permasalahan-permasalahan yang dihadapi. Selain itu, individu yang memiliki religiusitas yang tinggi tentu memiliki mental yang baik dan mampu memanajemen stress dengan baik.

Informan, selain menggunakan doa sebagai salah satu strategi *coping stress*, informan juga menerapkan beberapa strategi *coping* lain seperti, *planful problem solving*, *self-control*, *confrontative coping*, *positive reappraisal*, musyawarah bersama, dan pemecahan masalah bersama. Pada konteks *planful problem solving*, *positive reappraisal*, dan pemecahan masalah bersama diketahui dari ungkapan informan yang menyatakan:

"Nggak enek, selama iki dikeluarga kita nggak ada, dikeluargaku ketika terjadi masalah mencari solusi kedepan, nggak mengungkit masalah kuwi nyapo terjadi ngene-ngene-ngene-ngene enggak. Cari solusi kedepan. Contone arep sekolah kok bensine entek, gemberah sopo seng numpakki montore kimau gemberah tokto ngunu kuwi. Lek nggenaku langsung benndang iso sekolah tukokne bensin. Jadi cari solusi" (Sl.13.12.24.53).

"Yo enggak, menyelesaikan, yo dihadapi no, ora ketang sitik-sitik karo alon-alon ngono, menjauh beratikan nggak mencari solusi. Mbok masio tukaran karo suamiku yo panggah dicari solusi, ora malah aku dolan ae utowo lungu ae ben ora cetuk suamiku, ora to, prayo lucu to. Cari solusi mas" (Sl.13.12.24.41).

Informan menjelaskan bahwa setiap kali menghadapi masalah, baik pribadi maupun keluarga, informan selalu berusaha mencari solusi secara bertahap. Sebagai contoh, ketika motor yang digunakan anaknya kehabisan bensin, informan bersama keluarga segera mencari solusi, seperti membeli bensin. Selain itu, informan juga memanfaatkan situasi tersebut sebagai pelajaran untuk lebih berhati-hati di hari selanjutnya.

Menurut Lazarus dan Folkman, *planful problem solving* merupakan respon individu untuk mengubah situasi dengan melakukan upaya atau tindakan yang dilakukan guna menyelesaikan masalah, serta diikuti dengan pendekatan analisis selama proses menyelesaikan masalah (Maryam, 2017). Hal ini ditunjukkan ketika informan menyelesaikan masalah yaitu, bensin montor anaknya yang habis, dimana informan menganalisis masalah dan menyelesaikan masalah tersebut dengan cara membelikan bensin.

Selanjutnya, *Positive reappraisal* merupakan upaya yang dilakukan individu dalam menyikapi suatu permasalahan, dimana individu mengambil makna positif dan mengambil pelajaran dari suatu masalah untuk perkembangan diri (Maryam, 2017). Hal ini ditujukan ketika informan mampu mengambil makna positif dan pelajaran atas masalah yang telah diselesaikan.

Selain kedua strategi *coping* diatas, informan juga menggunakan strategi *coping* pemecahan masalah bersama. Pemecahan masalah bersama merupakan tindakan yang dilakukan oleh anggota keluarga untuk mencari solusi dengan dasar logika, usulan dan persepsi. Hal ini sesuai dengan ungkapan informan yang dimana ketika ada masalah

dalam anggota keluarga, informan dan anggota keluarga yang lain bersama-sama mencari solusi atas masalah yang sedang dihadapi.

Menurut Bell ketiga strategi *coping* yang digunakan oleh informan merupakan metode *coping* jangka panjang yaitu, pendekatan yang efektif dan realistis untuk mengatasi masalah psikologis dalam jangka panjang melibatkan beberapa aktivitas. Beberapa di antaranya adalah berbicara atau berbagi cerita dengan orang lain, mencari informasi lebih lanjut terkait masalah yang sedang dihadapi, serta merancang berbagai alternatif solusi untuk mengurangi situasi yang sulit atau mengambil hikmah dari pengalaman atau kejadian di masa lalu (Andriyani, 2019).

Informan mengungkapkan pada saat menghadapi situasi stress atau tekanan langsung informan cenderung menggunakan beberapa strategi *coping* untuk meredakan dan menyelesaikan tekanan tersebut. Strategi *coping* ini meliputi *self-control*, *confrontative coping*, dan musyawarah bersama. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan yaitu:

“Yo pertama pasti kita kasih argumen, mesti-mesti kasih argumen, tapi kita menyampaikan argumeni pamane lek biasane wong tuwek podo tuwekki leke pamane salah lek menyampaikan ee “Bu niki sampun leres” pamane seng salah gini-gini efeknya justru malah kita jelek kita gini-gini, wong tuwek dikonokneki pomone salah ngubu kuwi yo, lo pak kalo dilihat dari sudut pandang ini bagaimana kan pasti kita kasih argumen. Pasti kita malakukan inikan e punya sudut pandang yang menguntungkan atau nilai pluslah intinyakan gitu, ketika ada salah atau diseneni, menurut sudut pandange kita yo pasti dikasih argumen tapi yo sesuai kapasitas, dalam arti yo nggak koyo wong berdebat koyo wong tukarang ngono nggak” (SI.13.12.24.21).

“Yo mengendalikan emosi to, yo mengendalikan emosi, pamane aku kasih umpan balik, yo opo yo, koyo mempertahankan argumen apa yang saya lakukan itu dengan nada yang datar. Ora malah atasan pegel kene sauri ceter-ceter yo malah biarno” (SI.13.12.24.45).

Informan menjelaskan bahwa ketika menghadapi tekanan, informan cenderung berbicara dengan nada pelan untuk menjelaskan tindakannya. Selain itu, informan sering memberikan alasan dari sudut pandang lain untuk menjelaskan mengapa informan bertindak seperti itu. Sebelum menghadapi situasi tersebut, informan terlebih dahulu berusaha mengendalikan emosinya.

Berdasarkan ungkapan informan diketahui bahwa beberapa strategi *coping* yang digunakan adalah *self-control*, *confrontative coping*, dan musyawarah bersama. *Self-control* merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk meregulasi baik dalam perasaan maupun tindakan (Maryam, 2017). Hal ini ditunjukan ketika informan mengontrol emosi pada saat lawan bicara menyalahkan atas tindakan yang dilakukan.

Menurut Carver, Scheir, dan Wientraub, (1989) tindakan yang dilakukan informan atau strategi yang digunakan merupakan bentuk dari keaktifan diri, dimana individu mencoba untuk menghilangkan penyebab stress atau memperbaiki dengan cara langsung (Sihombing, 2021). Hal ini dapat diketahui disaat informan menyampaikan argumen kepada lawan bicara saat menjelaskan atas tindakan yang dilakukan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) tindakan yang dilakukan merupakan bentuk dari *confrontative coping* yaitu, cara menghadapi masalah dengan bertindak untuk mengubah keadaan, meskipun tindakan tersebut melibatkan risiko tertentu. Lazarus dan Folkman memberi contoh misalnya, seseorang yang menggunakan strategi ini mungkin menyelesaikan masalah dengan mengambil langkah-langkah yang melanggar aturan yang ada, meskipun hal tersebut terkadang dapat membawa risiko yang cukup besar (Maryam, 2017).

Selain menerapkan beberapa strategi diatas informan SI juga menerapkan strategi yang sama dengan informan MN dalam meredakan tekanan atau stress yaitu dengan curhat ke suaminya atau mencari dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan ungkapan informan yang menyatakan:

“Aku biasane berusaha tak marekne dewe, nko lek wes muentok butuh solusi yo aku cerito, nko pomone bar enek masalah tak selesaikan sendiri, nko pomone wes mari nko aku bercerita, koyok kepuasan gitulo aku iso menghadapi masalah, iso menguraikan masalah, yo masalah ketika iso menghadapi yo hadapi sendiri, nko lek wes muentok nko cari penyelesaian kene nggak tembus-ngene nggak tembus baru cerita” (MH.10.12.24.27).

“Bercerita, dino kimeng aku rono-rono menemui orang intine yo bercerita, yo sesering mungkin lah, biasane menceritakan apa yang saya lakukan hari ini atau masalah-masalah yang kita temui utowo kejadian itu” (SI.13.12.24.31).

Informan mengungkapkan sebelum informan menceritakan tekanan atau stress yang sedang dihadapi, informan terlebih dulu untuk berusaha menyelesaikan secara mandiri. Informan menambahkan pada saat informan sedang menghadapi atau setelah menyelesaikan tekanan atau stress, informan akan menceritakan kepada suaminya apasaja pengalaman-pengalaman yang sedang atau telah dihadapi. Informan menjelaskan tujuan dari menceritakan pengalaman ke suami selain mendapatkan solusi, hal ini juga merupakan bentuk kepuasan tersendiri karena telah mampu menyelesaikan masalah dan stress yang dihadapi.

Berdasarkan pernyataan informan diatas dapat diketahui bahwa informan menerapkan strategi *coping* mencari dukungan sosial. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) strategi *coping* mencari dukungan sosial adalah tindakan atau upaya yang dilakukan individu untuk meredakan stress dengan cara mencari dukungan eksternal, dukungan ini dapat berupa informasi, bantuan nyata, dukungan emosional, dan informasi (Maryam, 2017).

Pada perspektif teori strategi *coping* menurut Friedman (1998) tindakan yang dilakukan informan merupakan bentuk dari strategi *coping* pemecahan masalah bersama. Pemecahan masalah bersama merupakan tindakan yang dilakukan oleh anggota keluarga dalam menyelesaikan masalah anggota keluarga yang lain dengan cara berdiskusi secara bersama-sama dengan mengupayakan solusi dengan dasar persepsi, logika, petunjuk dan usulan dari anggota keluarga.

Informan SL

Informan SL adalah seorang janda yang memiliki dua anak. Kegiatan sehari-hari informan yaitu, menjadi seorang guru disalah satu institusi di Kabupaten Blitar dan menjadi ibu rumah tangga dirumah. Berdasarkan hasil wawancara menunjukan bahwa stressor informan terletak pada lingkungan pekerjaan. Hal ini sejalan dengan ungkapan informan yang menyatakan:

“Situasi yang membuat saya stress itu biasanya terjadi ketika banyak pekerjaan terus tekanan dari orang lain dini dalam entah itu dalam pekerjaan entah itu perasaan orang, perasaan orang itukan terkadang itu terombang ambing tapi, ketika dapet tekanan capek itu pasti rasa capek lelah lah, lelah itukan nggak harus badan sajakan pikiran juga bisa” (SL.14.12.24.10).

Informan mengungkapkan bahwa situasi yang membuat informan merasa stress adalah banyaknya beban pekerjaan dan tekanan dari orang lain. Pada konteks ini bentuk dari tekanan dari orang lain adalah tekanan perasaan. Lebih lanjut informan menjelaskan bahwa tekanan dari orang lain ini sering kali membuat perasaan informan terasa terombang ambing sehingga membuat lelah secara mental dan membuat informan merasa stress.

Pada konteks tekanan dan stress yang dialami informan sejalan dengan hasil penelitian oleh Halim (1995) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa menjadi seorang orang tua tunggal tidaklah mudah, sebab mereka harus menjalankan peran ganda, yaitu sebagai pencari nafkah sekaligus pendidik bagi anak-anak. Seorang single parent menghadapi berbagai tantangan, seperti kesulitan finansial, tekanan emosional, permasalahan psikologis dalam mengasuh anak, serta stigma negatif dari lingkungan sosial. Menghadapi kondisi tersebut dapat dianggap sebagai pengalaman hidup yang penuh trauma (Ghani et al., 2014).

Untuk meredakan stress yang dialami langkah pertama yang dilakukan informan adalah dengan menikmati waktu sendiri. Hal ini sejalan dengan ungkapan informan yaitu:

“Diam, dengan yo keluar intine me time lah entah itu dengan sahabat, kayak keluar ngopi” (SL.14.12.24.11).

“Lega, misal contoh pergi kemana ngunu ya, yoo lega, setidaknya beban masalah itu berkurang, walaupun belum terselesaikan itu,

yowes lah setidaknya ada kelegaan setidaknya ada rasa lelah yang terobati” (SL.14.12.24.55).

Informan menjelaskan bahwa pada saat informan merasa stress tindakan atau langkah pertama yang dilakukan informan adalah dengan menikmati waktu sendiri. Lebih lanjut informan menjelaskan bahwa pada saat informan telah melakukan tindakan tersebut, informan merasa lebih lega meskipun stress yang dialami belum sepenuhnya terselesaikan.

Berdasarkan ungkapan informan diatas, tindakan yang dilakukan informan adalah salah satu bentuk strategi pelarian atau penghindaran. Pelarian atau penghindaran adalah tindakan yang dilakukan dengan cara tidak memikirkan masalah atas solusi dari masalah atau stress, hal ini biasanya dilakukan dengan cara mengalihkan pikiran pada kegiatan yang lain. Hal ini diperkuat oleh ungkapan informan yang menyatakan:

“Fifty-fifty, terkadang itukan apa ya, teralihkan dengan sendirinya dengan kesibukan kerja itu oke katankalah ditempat kerja, diluarlah diluarumah itu akan teralihkan dengan sendirinya, tapi ketika datang kerumah ketika ada fase, untuk perempuan itu biasanya ada, entah itu dimalam hari itu biasanya ada, ada terfikirkan kalau saya lo, dimalam hari iru terkadang terfikirkan dengan masalah itu tapi, eleh dari pada dipikir terlalu dalam yowes, sambil jalan saja sambil mencari solusinya” (SL.14.12.24.42).

Informan mengungkapkan bahwa terkadang tekanan atau stress yang dialami informan teralihkan pada kegiatan di tempat kerja. Namun pada saat informan pulang kerumah untuk beristirahat tekanan tersebut akan kembali muncul terutama pada malam hari. Pada saat pikiran stress ini muncul informan memilih untuk membiarkan atau mengabaikan dan meyakinkan diri bahwa solusi akan datang dengan seiring berjalannya waktu.

Berdasarkan pernyataan informan diatas tindakan yang dilakukan informan adalah bentuk dari pelarian atau penghindaran, hal ini sejalan dengan ungkapan Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan *distancing* atau penghindaran adalah upaya yang dilakukan individu agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Hal semacam ini biasanya terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap permasalahan yang sedang dihadapi bahkan terkadang mencoba untuk melupakannya seolah-olah permasalahan ini tidak pernah muncul atau tidak pernah terjadi apa-apa (Maryam, 2017). Sejalan dengan hasil penelitian oleh Hapsari & Urbayatun (2022) yang menunjukan informan memilih untuk bersenang-senang dan mengabaikan permasalahan dan stress.

Selain melakukan pelarian atau penghindaran dalam upaya mengatasi stress, informan juga menerapkan strategi mencari dukungan sosial, hal ini dilakukan apabila informan merasa tidak mampu membendung masalah dan stress yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan ungkapan informan yang menyatakan:

“Kalau nggak bener-bener apa ya? Saya tidak menemukan. Misal mentokni mas ada masalah yo. Mentok ketika saya tidak bisa mencari solusi wes mentok wes mentok ikupun nggak langsung mintak solusi karnakan saya berpikiran apakah orang yang saya mintai solusi ini orang yang sudah tepat atau nanti ketika saya meminta saran orang ini malah menge judge saya atau malah tidak memberikan solusi apapun jadi saya lihat dulu, enggak langsung minta saran itupun hanya pada orang tertentu saja, haah, satu orang” (SL.14.12.24.34).

“Sahabat biasanya, kan dari kecil memang tidak pernah kalau dulukan almarhum ibuk to yang diajak sharing setelah itui belum ada, paling sama budhe x, lekwas muentok kepepet sopo yo wong sekirane penak dijak ngobrol pasti yo larinya mesti ngalor malah kesana paleng lek teman itu paleng masalah perasaan bukan ndek dunia kerja, tapi lekneng bapak nggak seterbukakan terbukannya itu malah ndek ibuk” (SL.14.12.24.35).

Informan mengungkapkan bahwa ketika tidak mampu lagi menahan tekanan stres dan permasalahan yang dihadapi, informan akan mencari bantuan dari orang lain untuk mengatasinya. Informan menambahkan bahwa jika stres yang dirasakan berkaitan dengan perasaan pribadi, informan akan mencurahkan perasaannya kepada teman dekat. Sementara itu, jika stres tersebut berhubungan dengan lingkungan kerja, informan akan mencari bantuan dari seseorang yang memahami tingkat permasalahan dan tekanan yang dialaminya.

Berdasarkan ungkapan informan diatas, tindakan yang dilakukan informan adalah salah satu bentuk strategi *coping* mencari dukungan sosial. Mencari dukungan sosial adalah upaya atau tindakan yang dilakukan individu untuk meredakan stress dengan mencari dukungan dari pihak luar, dukungan ini dapat berupa informasi, dukungan nyata, dan dukungan emosional. Hal ini sejalan dengan ungkapan Lazarus dan Folkman (1984), *seeking social support* atau dukungan sosial adalah upaya yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan stress dari pihak luar, baik berupa bantuan nyata, dukungan emosional, dan informasi. Sebagai contoh, seseorang yang menggunakan strategi *seeking social support* akan berupaya menyelesaikan masalah dengan mencari bantuan dari orang di luar keluarga, seperti teman, tetangga, pembuat kebijakan, atau tenaga profesional. Bantuan yang diterima dapat berupa dukungan fisik, seperti bantuan materi atau tenaga, maupun dukungan non-fisik, seperti nasihat, motivasi, atau pendampingan emosional (Maryam, 2017).

Sejalan dengan hasil penelitian oleh Prasetyawati (2018), yang mengungkapkan strategi *coping* yang diterapkan oleh ibu single parent dalam menghadapi permasalahan sosial adalah dengan menyelesaikan konflik secara langsung, yaitu dengan menanyakan secara terbuka letak kesalahan apabila terjadi perselisihan dengan masyarakat di sekitarnya. Selain itu, ibu single parent juga memilih mencari dukungan sosial dengan

berdiskusi atau bermusyawarah bersama keluarga, teman, atau orang yang lebih tua untuk menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi.

Informan AN

Informan AN adalah seorang ibu yang memiliki anggota keluarga lengkap termasuk dengan dua anak yang sudah dewasa. Kegiatan sehari-hari informan adalah bekerja sebagai guru MA di salah satu institusi di Kabupaten Blitar dan sebagai ibu rumah tangga. Hasil wawancara menunjukkan bahwa stressor yang dialami informan berasal dari lingkungan kerja, hal ini diketahui dari ungkapan informan yang menyatakan:

“Pokok lek enek murite seng nakal mesti stress mas, aku bilang giniog nggene cah-cah “ngeneki ngelu cah murite wes gede-gede kok sek mbolos ndek ingi wes enek sak iki wes enek” (AN.18.12.24.12)

“Seng tahun kemarin iku bocah-bocah kamping neng pantai pengi iku nggag laporan neng wali kelas orang tua bingung nggoleki seng ditabrak wali kelas jan rasane koyo, aku nesu ditekokki nggag gelem aku mas tenanwi nyata bocah wolulas (18) orang tuanya dipanggil satu-satu neng sekolahan la ngecam og, yang mau hanya delapan belas anak pamite wong tuwane salokke kuwi pamite jarene kelas siji ngge chemistry karo temannya, alasanya begitu alasanya begitu tapi wali kelas nggag dilibatkan kan pikire orang tua wali kelas taukan, aku sangkek mangkelku kuwi aku nangis og, tenan tak tangisi og muridku, ngopoto aku keronto ronto sampena kelas siji koyok cah cilik, kepanasen njalok ngombe tak tukokne luwe tak golekne maem koyo ibukmu dewe kopi walesmu neng akulo koyo ngono kan aku ke ronto-ronto itu saya stress nya itu bener-bener stress mas. Aku paleng stress selama iki kuwi, cah-cah ngapusi” (AN.18.12.24.13).

Informan mengungkapkan bahwa informan merasa stress ketika mengetahui persertadidiknya melakukan pelanggaran sekolah (bolos sekolah. Informan menambahkan bahwa pernah memiliki pengalaman buruk bersama siswa dan siswinya. Pengalaman ini terjadi ketika siswa dan siswinya bercamping di pantai tanpa sepengetahuan wali murid dan informan. Disisi lain siswa dan siswi informan bermitan kepada beberapa orang tua bahwa kegiatan tersebut merupakan kegiatan sekolah. Kejadian ini membuat informan stress berat ketika terdapat salah satu wali murid yang menanyakan kondisi anaknya selama kegiatan berlangsung.

Informan mengungkapkan langkah pertama untuk mengatasi stress adalah dengan mendekatkan diri kepada Tuhan dan bercerita ke suami atas pengalaman-pengalaman yang telah dilalui. Hal ini sesuai dengan ungkapan informan yang menyatakan:

“Saya kalau ngaji sholat malam ngunuwikan bebas wes enteng tenang, gampang lek aku ngilai stress, aku ora patek gampang stressan og mas”.

“Curhat kesuami wes bar entek ilang, aku muleh sekolah ngunu mesti duduk ngeniki, biasane ayahe x ngunuwi nko aku muleh ngunu winko teko, lingguh jagongan saman istirahat aku tak makan pitek biasane ngunu, wes keluar sudah semua sudah keluar setiap hari saya iku nyapo-nyapo neng sekolahan enek opo” (AN.18.12.24.15).

“Saya itu yo iku mau setelah pulang sekolah yang menjadi cerita-cerita langsung saya curahkan nggene wong neng omah wes nggak setress, setiap hari cerita neng sekolahan nyapo-nyapo, nggak ada permasalahan yang dipendam jadi langsung” (AN.18.12.24.36).

“Lek jaman mbiyen Om x kuwi, mbak x mesti tukang crito og, makanya saya nggak pernah stress kan wes cerita aku enteng ya sudah pulang kerja sudah nko ser metu yo metu, nggak saya bikin sulit hidup” (AN.18.12.24.16).

Informan menyatakan langkah pertama untuk meredakan stress adalah dengan mendekatkan diri kepada Tuhan dalam bentuk sholat dan mengaji di malam hari. Lebih dalam informan mengungkapkan strategi yang pasti digunakan untuk meredakan stress adalah dengan bercerita ke suami terkait kegiatan dan tekanan yang dialami selama di tempat kerja. Informan menambahkan dulu sebelum memiliki suami, informan bercerita terkait dengan keluh kesah kepada saudaranya. Dari tindakan dan upaya ini informan merasa lebih lega.

Upaya yang dilakukan informan merupakan bentuk dari strategi *problem focused coping* yaitu mencari dukungan sosial. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) upaya yang dilakukan individu untuk meredakan stress salah satunya adalah mencari dukungan sosial tindakan ini dapat berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Sebagai contoh, individu yang menerapkan strategi mencari dukungan sosial akan berupaya mengatasi permasalahan dengan meminta bantuan dari pihak di luar keluarga, seperti teman, tetangga, pemangku kebijakan, atau tenaga profesional. Bantuan yang diterima dapat berupa dukungan fisik maupun non-fisik (Maryam, 2017).

Pada teori strategi *coping* yang dicetuskan oleh Friedman (1998), upaya atau tindakan yang dilakukan informan merupakan bentuk dari strategi *coping* musyawarah bersama. Strategi *coping* musyawarah bersama dilakukan dengan meluangkan waktu bersama-sama dalam keluarga, saling mengenal, membahas masalah bersama, makan malam bersama, adanya kegiatan bersama keluarga, beribadah bersama, bermain bersama, bercerita pada anak sebelum tidur, menceritakan pengalaman pekerjaan maupun sekolah, tidak ada jarak diantara anggota keluarga (Rasmun, 2004).

Cara untuk mengatasi masalah dalam keluarga adalah: adanya waktu untuk bersama-sama dalam keluarga, saling mengenal, membahas masalah bersama, makan malam bersama, adanya kegiatan bersama keluarga, beribadah bersama, bermain bersama, bercerita pada anak sebelum tidur, menceritakan pengalaman pekerjaan maupun

sekolah, tidak ada jarak diantara anggota keluarga. Cara seperti ini dapat membawa keluarga lebih dekat satu sama lain dan memelihara serta dapat mengatasi tingkat stres, ikut serta dengan aktivitas setiap anggota keluarga merupakan cara untuk menghasilkan suatu ikatan yang kuat dalam sebuah keluarga.

Tindakan yang dilakukan informan sejalan dengan hasil penelitian oleh Laelatul & Tetteng (2023), dalam penelitiannya menunjukkan upaya yang dilakukan oleh informan untuk meredakan stress adalah dengan menerapkan strategi *problem focused coping*, upaya ini dilakukan dengan merencanakan masalah dengan bercerita pada anggota keluarga terdekat yaitu suami dan saudara kandung. Selaras dengan hasil penelitian Thania (2021), yang menunjukkan upaya yang dilakukan oleh informan dalam meredakan stress adalah dengan mencari dukungan sosial mulai dari pasangan, anak, maupun orang tua. Pada konteks lain informan melakukan dukungan sosial dengan meminta pengertian atau membagi tugas ibu rumah tangga pada anggota keluarga.

Selain menggunakan strategi mencari dukungan sosial informan juga menerapkan strategi pelarian di beberapa waktu, seperti bermain smartphone untuk mengalihkan tekanan stress. Hal ini sesuai dengan ungkapan informan yang menyatakan:

"Pulang sekolah itu biasanya disekolahkan rutinitas pekerjaan yakan, pulangkan capek, capek nko biasane omong-omongan karo ayahe disek, ayahe x bisane aktivitas sendirikan, saya istirahat mbukak hp nko keturon wes mari" (AN.18.12.24.58).

"Biasanya kalau saya menghilangkan stress yaa, maen hp seng mesti moco-moco novel, seneng aku" (AN.18.12.24.48).

"Yaitu maeng maen game, maen tiktok wilo mas, kalau menghindari stress kan, kadang wong jenuh menghindari kejenuhan itu biasanya saya sering maen hp" (AN.18.12.24.56).

"Membantu yo jelas membantu wong wes ngilangi stress og, kesel keselo aku karo nggletak karo dolanan hp suwi-suwi turu" (AN.18.12.24.57).

Informan mengungkapkan bahwa setelah lelah seharian bekerja, langkah kedua setelah bercerita kepada suami adalah dengan bermain smarphone. Menurut informan tindakan ini dapat meredakan stress sementara waktu, disini lain tindakan iki juga merupakan bentuk pengalihan rasa lelah karena pekerjaan. Tindakan yang dilakukan informan sejalan dengan pernyataan Morris dalam bentuk-bentuk strategi *coping* salah satunya adalah *sublimation* (Ayu aida, 2023). *Sublimation* adalah upaya yang dilakukan individu dengan mencari penyaluran atau tujuan pengganti sebagai langkah mengurangi stress. Pada konteks ini upaya *sublimation* atau penyaluran adalah bermain smartphone.

Informan mengungkapkan langkah terakhir setelah informan menghadapi masalah dan stress, informan akan mengambil pelajaran atau makna dari masalah dan stress yang telah dihipi, hal ini sesuai dengan ungkapan informan yang menyatakan:

“Jelas membuat pelajaran, apapun itu kalo membikin nggak enak bikin pelajaran jangan sampek saya itu seperti itu lagi, saya mesti begitu. Bukan menghindari tapi itu untuk pembelajaran” (AN.18.12.24.64)

“Yang saya ceritakan mau, kaya x tadi kan saya maksa dia kesana akhirnya yakan mbikin saya stress to, bocae manut la makanya saya ceritakan saman mau, wes bene sak iki dia kesenangannya neng nggek travel akhirnya sayakan ikuti itu yakan, biar saya nggak stress mas, kan sudah to sudah teratasi to, sak iki genten aku seng ngalah, podo-podo senenge ngunu lo mas, aku nggak stress bocaekan yo senengkan. Kerja sesuai dengan keinginannya dia, saya juga akhirnya belajar dengan yang kemarin. Nggak menghindari tapi kan buat pembelajaran, ngunu lo mas carane, berpikir itu kedepan. Kenapa yang kemarin dieleng eleng kalo saya nggak mau mas. Untuk pembelajarannya, pembelajaran itu kan hanya sedikitkan yang membikin saya tu ini” (AN.18.12.24.65)

Informan menyampaikan bahwa saat berhasil menghadapi masalah dan stres, informan berusaha mengambil pelajaran serta sisi positif dari pengalaman yang dialami. Sebagai contoh, informan pernah memaksa anaknya untuk masuk ke jurusan kuliah yang tidak diminati, yang akhirnya membuat anaknya mengalami tekanan mental dan sering jatuh sakit akibat hal tersebut. Dari kejadian itu, informan belajar untuk tidak memaksakan keinginannya kepada anak. Informan juga menambahkan bahwa ketika anaknya mulai memasuki dunia kerja, informan tidak lagi memaksakan pilihan pribadi terhadap pekerjaan yang dipilih oleh anaknya. Informan menjelaskan bahwa dengan melakukan tindakan tersebut informan merasa lebih lega dan nyaman.

Berdasarkan ungkapan informan, tindakan yang dilakukan informan merupakan bentuk dari strategi *coping* penilaian positif. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), penilaian positif adalah upaya yang dilakukan individu dengan cara mengambil makna positif dengan tujuan mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dengan hal-hal religius.

Positive reappraisal (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang yang melakukan positive reappraisal akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya. Sebagai contoh, seseorang yang menerapkan strategi positive reappraisal akan senantiasa berpikir positif dan mencari hikmah dari setiap peristiwa yang terjadi. Orang tersebut tidak akan menyalahkan pihak lain dan tetap bersyukur atas apa yang masih dimilikinya (Maryam, 2017).

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan tiga dari lima informan cenderung menggunakan strategi *positive religious coping* sebagai langkah pertama mengatasi stress. Positive religious coping adalah upaya individu untuk mengatasi masalah dan stress dengan cara melibatkan agama. Seperti informan MH melakukan dengan ber-istighfar, informan SI mendekatkan diri kepada Tuhan dengan berdo'a, dan AN melakukan sholat malam dan mengaji. Berbeda dengan dua dari lima informan langkah pertama mengatasi stress dengan cara mencari dukungan sosial dalam bentuk bercerita terkait masalah dan tekanan pada orang terdekat.

Referensi

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (P. Rapanna (Ed.)). Cv. Syakir Media Press.
- Ade Ayu Rahma Donna, Anisa Putri, Dwi Nopiyanti, Ica Parhati, Novalinda Aprianti, Supita Anggraini, Viola Delita, Dila Arviansyah, Hellen Aulia Putri, Riyanda Nashril Hidayah, Varinda Yoss, & Vitara. (2022). Pengaruh Do'a Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa. *Proceeding Conference On Da'wah And Communication Studies*, 1(1), 91–100. <https://doi.org/10.61994/Cdcs.V1i1.31>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/Taujih.V2i2.6527>
- Ayu Aida, I. (2023). *Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Penderita Insomnia*. Universitas Medan Area.
- Ayun, Q., Taufik, T., & Ruhaena, L. (2024). Peran Religious Coping Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa: Scooping Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 115. <https://doi.org/10.24014/Pib.V5i2.26954>
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives And Processes Health Psychology*. Open University Press.
- Behere, P., Das, A., Yadav, R., & Behere, A. (2013). Religion And Mental Health. *Indian Journal Of Psychiatry*, 55(6), 187. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.105526>
- Fauziah, F. N., Rizqi Amalia Aprianty, & Ghea Amalia Arpandy. (2024). Self-Care Dan Coping Stress Pada Working Mothers. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(2), 075–093. <https://doi.org/10.36636/Psikodinamika.V4i2.4598>
- Fikriansyah, I. (2024). *Ini Negara Dengan Rata-Rata Gaji Tertinggi Dan Terendah 2024, Ri Ke Berapa?* Finance.Detik.Com.
- Ghani, F. B. A., Roeswardi, S. I. Bt, & Aziz, A. Bt A. (2014). Parenting Styles And Their Relation To Teenagers' Personality Profile In Single Mother Families: A Case Study. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 114, 766–770. <https://doi.org/10.1016/J.Sbspro.2013.12.782>
- Gusmiarti, I. (2024). *Perbandingan Persentase Pekerja Wanita Indonesia Dengan Negara Asean - Goodstats Data*. Goodstats.
- Hapsari, A. W., & Urbayatun, S. (2022). Strategi Coping Stress Single Mother Di Kota Jambi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1), 11–16. <https://doi.org/10.22487/Htj.V8i1.478>
- Kopacz, M. S., Connery, A. L., Bishop, T. M., Bryan, C. J., Drescher, K. D., Currier, J.

- M., & Pigeon, W. R. (2016). Moral Injury: A New Challenge For Complementary And Alternative Medicine. *Complementary Therapies In Medicine*, 24, 29–33. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.11.003>
- Laelatul, I., & Tetteng, B. (2023). Gambaran Strategi Coping Wanita Karir Yang Berkeluarga Dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda. *Pinisi: Journal Of Art, Humanity, & Social Studies*, 3(6), 142–146.
- Lee, T. Y., Mauriello, M. L., Ahn, J., & Bederson, B. B. (2014). Ctarcade: Computational Thinking With Games In School Age Children. *International Journal Of Child-Computer Interaction*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2014.06.003>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/Jurkam.V1i2.12>
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif* (M. Albina, Zulfa, & Nita (Eds.)). Cv. Harfa Creative.
- Olivia Victoria, A. (2022, March). *Bank Dunia: Partisipasi Angkatan Kerja Wanita Ri Hanya 50 Persen - Antara News*. Antara News.
- Pradana Hengki Hendra, Suwatin, W., & Ridwan Fauzen, M. N. (2024). Efforts To Prevent Early Marriage With Counseling Psychology Services In Srengat District, Blitar Regency. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 88–95. <https://doi.org/10.53915/Jbki.V4i2.539>
- Prasetyawati, I. (2018). *Strategi Coping Pada Ibu Single Parent* (Vol. 3, Issue 2).
- Purnamahadi, W. (2023). Profil Kemiskinan Di Kabupaten Blitar Maret 2023. *Badan Pusat Statistik*, 06, 1–8.
- Purnanda, M. (2020). *Pengaruh Harapan Dan... Mayagustin Purnanda, Fakultas Psikologi Ump, 2020*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Rany, N., & Yunita, J. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif Bidang Kesehatan. In *Kementerian Sekretariat Negara Ri* (Vol. 10, Issue 1).
- Rasmun. (2004). *Stres Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan Edisi Pertama* (1st Ed.). Cv.Sagung Seto.
- Rezk., J. F. (2024). Rentannya Mesin Pertumbuhan Ekonomi. In *Lpem Feb Ui*.
- Sihombing, S. J. (2021). Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, 10(1), 49–57.
- Thania, I., Pinastika Pritasari, S., Theresia, V., Franklin Suryaputra, A., & Yosua, I. (2021). Stres Akibat Konflik Peran Ganda Dan Coping Stress Pada Ibu Yang Bekerja Dari Rumah Selama Pandemi. *Mind Set Edisi Khusus Tin*, 1(1), 25–50.