

Gambaran Strategi Coping Pada Ibu Bekerja (*Working Mothers*)

Description Of Coping Strategies In Working Mothers

Muhammad Rizal Fikri

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: muhammadrizal.19058@mhs.unesa.ac.id

Ira Darmawanti

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: iradarmawanti@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat gambaran strategi coping pada ibu bekerja (*working mothers*) dan tekanan serta konflik apasaja yang dihadapi oleh ibu bekerja (*working mothers*). Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif studi kasus. Pengambilan data dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur kepada dua subjek yang merupakan ibu bekerja yang memiliki anak berusia 0-18 tahun. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis dari Miles dan Huberman, yang prosesnya melalui pengambian data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini adalah kedua subjek menggunakan dua jenis strategi coping yaitu coping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) yaitu *seeking social support* dan *planful problem solving*. sedangkan untuk coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) yaitu *distancing* dan *positive reappraisal*. Sedangka tekanan serta konflik yang dihadapi oleh ibu bekerja adalah tekanan dan konflik dalam pekerjaan dan juga urusan mengatur rumah tangga. Terjadi kesulitan juga dalam membagi waktu bagi ibu bekerja anatara urusan pekerjaan dan kewajiban mengurus rumah tangga.

Kata kunci : Strategi coping, Ibu bekerja, Tekanan, Konflik

Abstract

This study aims to look at the description of coping strategies in working mothers and what pressures and conflicts are faced by working mothers. This study uses a qualitative case study approach. Data collection in this study was semi-structured interviews with two subjects who are working mothers who have children aged 0-18 years. Data analysis in this study uses analytical techniques from Miles and Huberman, the process of which is through data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of this study were that the second subject used two types of coping strategies, namely coping that focuses on problems (problem focused coping), namely seeking social support and planful problem solving. whereas for emotion-focused coping, namely distance and positive reappraisal. While the pressures and conflicts faced by working mothers are pressure and conflict at work and also managing the household. There are also difficulties in dividing time for working mothers between work matters and household responsibilities.

Key word : Coping strategies, Working mothers, Pressure, Conflict

Article History	 
<i>Submitted : 29-06-2023</i>	
<i>Final Revised : 04-07-2023</i>	
<i>Accepted : 04-07-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Semakin berkembangnya zaman serta semakin modern dan bertambahnya kompleksitas kehidupan, maka semakin bertambah pula intensitas peran yang dijalani oleh kaum wanita. Peran wanita saat ini tidaklah hanya menjadi ibu rumah tangga yang hanya mengurus pekerjaan dalam rumah tangga, tetapi wanita juga berperan di luar rumah yaitu sebagai wanita karir atau ibu bekerja. Baik sebagai ibu rumah tangga ataupun ibu yang bekerja merupakan pilihan yang dimiliki seorang ibu serta memiliki kelebihan dan kekurangan (Herawati & Widiatoro, 2020). Secara umum bekerja merupakan hal yang biasa dilakukan oleh laki-laki, dan jarang dilakukan oleh wanita. Tetapi kaum wanita banyak menghiraukan hal tersebut dan mereka tetap bekerja walaupun berstatus sebagai seorang ibu, karena untuk membantu memenuhi kebutuhan hidup keluarganya (Sari & Agustang, 2021).

Dengan adanya pandangan tentang kesetaraan gender, ibu rumah tangga tidak ingin lagi dipandang tidak memiliki pekerjaan dan sekarang sudah berani untuk keluar dari pekerjaan dalam ranah rumah dan ikut andil dalam mencari nafkah. Adanya kondisi ekonomi yang kurang baik membuat para ibu rumah tangga di Indonesia untuk ikut membanting tulang dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Tidak hanya pihak suami yang bekerja dalam pemenuhan kebutuhan hidup keluarga, tetapi kini pihak ibu rumah tangga juga banyak yang berperan dalam mendukung ekonomi keluarga. Bersedia untuk turut membantu suami dengan bekerja mendukung perekonomian keluarga (Triana & Krisnani, 2018). Partisipasi wanita atau ibu rumah tangga dalam dunia kerja mampu memberikan kontribusi yang besar untuk kesejahteraan keluarga (Damayanti & Awaru, 2016).

Lerner (2001) memberikan pemaparan bahwa ibu bekerja adalah sebuah situasi atau keadaan ketika seorang ibu melakukan pekerjaan di luar rumah sehingga dapat menghasilkan penghasilan selain perannya dalam mengurus serta membesarkan anaknya di dalam rumah. Lerner juga menjelaskan bahwa seorang wanita yang mendapatkan predikat sebagai ibu bekerja adalah wanita yang sedang menjadi tenaga kerja serta juga memiliki anak yang rentang usianya 0 sampai 18 tahun (Widyasari & Fridari, 2013). Menjadi seorang Ibu bekerja pastinya memiliki kelebihan dan juga kekurangan. Salah satu kekurangan yang dialami oleh ibu bekerja adalah adanya kecenderungan untuk memiliki konflik dalam menjalani perannya dalam pekerjaan dan juga ranah rumah tangga (Apsaryanthi & Lestari, 2017) Ibu rumah tangga yang memiliki keinginan untuk bekerja dapat mempengaruhi peran dan statusnya dalam keluarga. Seperti yang telah diketahui bahwa kewajiban seorang istri adalah salah satunya mengurus anak. Apabila seorang ibu bekerja, maka akan membagi waktunya dalam bekerja dan juga mengurus anak (Fitriyani et al., 2016). Keputusan bekerja bagi ibu memang tidak semudah yang dipikirkan, selalu ada hal yang dikorbankan. Terdapat konsekuensi yang perlu diperhatikan juga karena peran tersebut seorang ibu tidak lagi sepenuhnya berada di rumah. Terdapat konsekuensi ibu yang bekerja yaitu risiko anak-anaknya terjerumus pada hal yang negatif seperti kriminalitas

karena kurang kasih sayang yang diberikan oleh orangtua, khususnya ibu kepada anak. Konsekuensi lain adalah pihak suami memiliki perasaan tersaingi, serta tidak terpenuhinya hak-hak sebagai suami. Dalam rumah tangga, terjadinya risiko kegagalan rumah tangga karena ketidakmampuan istri mengurus rumah tangga atau kesibukan berkarir (Devi & Fourianalistyawati, 2018).

Pada ibu bekerja, akan terjadi konflik tentang dituntutnya ibu bekerja dalam bertanggung jawab antar peran baik itu dalam ranah tempatnya bekerja dimana harus memiliki keterlibatan penuh dan profesionalitas maupun kebutuhan pekerjaan rumah tangganya, sehingga sehingga biasanya akan mengorbankan salah satunya. Apabila terjadi konflik yang tidak dapat ditangani dengan perencanaan yang tepat dan baik, maka akan berpengaruh pada keadaan internal ibu bekerja berupa suasana serba salah sehingga mengalami tekanan terhadap jiwa (Saputra et al., 2020).

Yang terjadi pada ibu bekerja, mayoritas 96 % mengaku tidak memiliki cukup waktu untuk dihabiskan dengan anak-anaknya. Kembalinya seorang ibu dari kantor atau tempatnya bekerjanya kebanyakan sekitar 94% karena kelelahan ibu tidak dekar dengan sang anak, mengerjakan tugas kantor, serta hanya memiliki sedikit waktu. Terdapat juga sebagian ketidakpuasan yang dirasakan ibu atas peran dan kinerjanya dalam rumah tangganya. Ketidakpuasan lain juga terjadi pada ibu sebanyak 76% tentang menghabiskan waktunya dengan anak-anaknya (Nisa, 2013). Hasil penelitian yang berjudul "*Occupation or Home: Comparison Housewives and Working Women in the Variables of Stress, Depression and Perception of Quantitative, Mental and Emotional Home Demands.*" Dalam penelitian tersebut menunjukkan ibu yang bekerja disibukkan secara mental dengan tugasnya dalam pekerjaan sehingga kekurangan waktu untuk melakukan perannya dalam ibu rumah tangga di rumah. Sehingga tekanan secara mental lebih tinggi bagi yang bekerja dibandingkan ibu yang tidak bekerja di luar rumah (Irham & Herwanis, 2021) Dengan adanya peningkatan intensitas konflik yang tinggi akibat peran dirumah dan juga perannya dalam bekerja, seorang ibu akan mengalami kinerja yang menurun serta mengalami peningkatan stres, depresi, peningkatan keluhan fisik dan tingkat energi yang rendah (Riskasari, 2016).

Baik konflik ataupun tekanan yang dialami oleh ibu bekerja akibat perannya di rumah ataupun di tempat kerja. Apabila tidak diatasi dengan baik maka dapat berdampak negatif bagi ibu rumah tangga terhadap kesehatan mentalnya. Usaha strategi coping bagi ibu bekerja dapat menjadi salah satu cara dalam penanganan hal tersebut. Coping merupakan segala upaya dari individu dalam melakukan pengaturan tuntutan lingkungan serta konflik yang muncul, mengurangi adanya ketidaksesuaian atau kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan menggunakan kemampuan individu dalam pemenuhan tuntutan tersebut (Cucuani, 2013). Strategi coping memiliki tujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, membebani, menantang dan melebihi sumberdaya yang dimiliki individu (Maryam, 2017). Menurut macamnya strategi coping dapat dipaparkan menjadi dua jenis oleh Lazarus dan Folkman (1984) yaitu coping dengan berfokus pada masalah dimana tindakan yang dilakukan oleh individu mengarah langsung dalam menyelesaikan akar masalahnya serta coping yang memfokuskan pada emosi yaitu proses yang dilakukan inividu dalam upayanya melakukan modifikasi pada fungsi emosinya dan tidak secara langsung dalam pengubahan keadaan pada sumber masalahnya.

Dalam observasi awal kepada subjek ibu bekerja. Salah satu bekerja sebagai pramusaji di RSUD Kabupaten Demak memiliki dua anak yang bersekolah jenjang SD dan SMA. Subjek mengatakan bahwa karena kedua peran yang dijalankan sebagai ibu rumah tangga yang mengurus rumah dan bekerja untuk membantu suami mencari nafkah, subjek mengalami sejumlah tekanan serta konflik. Subjek mengaku kesulitan mengatur waktu untuk menjalani tugasnya dalam rumah tangga seperti memasak, mencuci baju, dan lain-lain. Karena suami yang juga sibuk bekerja sehingga juga tidak dapat membantu istri dalam mengurus pekerjaan rumah tangga. Sepulang dari tempat kerja subjek mengaku lelah secara fisik dan juga merasa pikirannya lelah karena kadang terjadi permasalahan atau konflik di tempat kerjanya sehingga terkadang emosi subjek juga terbawa di suasana rumah seperti timbulnya konflik dan cecok dengan anak-anak dan juga suaminya. Untuk meredam tekanan serta konflik yang terjadi akibat kesibukannya yang bekerja serta mengurus rumah, subjek melakukan usaha strategi coping berupa strategi coping yang berfokus pada emosi seperti berjalan-jalan saat hari libur kerja, terkadang mencari hiburan di aplikasi *handphone* seperti *tiktok* dan *facebook*. Subjek juga menggunakan strategi coping dengan jenis strategi coping yang berfokus pada masalah seperti mengajari anaknya memasak dan juga menyetrika baju untuk membantu menurunkan beban tugas rumah tangga dari subjek. Coping yang berfokus pada masalah yang lain yaitu meminta bantuan ibunya untuk mengurus tugas dirumah serta menjaga menjaga anak-anak dari subjek saat subjek dan suami subjek bekerja, hal lain yang dilakukan subjek adalah mengobrol mencurahkan keadaan tertekannya kepada tetangga sekitar subjek saat ada waktu senggang.

Alasan peneliti tertarik untuk meneliti gambaran strategi coping pada bekerja adalah karena beban atau peran yang dijalani ibu bekerja baik pekerjaannya di tempat kerja untuk membantu suaminya mencari nafkah dan juga kewajibannya untuk mengurus rumah, ibu bekerja rentan untuk mengalami tekanan secara fisik berupa rasa lelah ataupun tekanan secara mental. Konflik yang dialami ibu bekerja juga terkadang terjadi seperti konflik dalam tempat kerja dan juga dalam ranah rumah tangga, sehingga ibu bekerja perlu menggunakan strategi coping untuk dapat menurunkan atau mengatasi tekanan atau konflik yang dialaminya.

Metode

Dalam melakukan pengkajian data penelitian, digunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Dalam Moleong (2010: 4) menurut Bogdan dan Taylor dijelaskan bahwa metode kualitatif dapat dikatakan sebagai sebuah prosedur dalam melaksanakan penelitian dimana data-data yang dihasilkan memiliki bentuk secara deskriptif yaitu secara kata tertulis ataupun lisan oleh individu serta diamatinya perilaku dari individu tersebut. Bentuk kualitatif yang digunakan adalah metode kualitatif secara studi kasus. Sehingga penggunaan metode ini ditunjukkan untuk memahami hal-hal yang menarik perhatian, munculnya proses sosial beberapa acara atau pengalaman dalam konteks kasus (Prihatsanti et al., 2018).

Partisipan (atau subjek dalam kualitatif)

Moleong (2010) memaparkan bahwa subjek penelitian merupakan seorang informan, yang berarti orang yang memberikan informasi terkait situasi dan kondisi saat dilaksanakan penelitian pada latar penelitian. Peneliti menetapkan kriteria penelitian yang berupa: (1) ibu rumah yang berstatus bekerja, (2) sudah memiliki anak berusia 0-18 tahun, (3) memiliki Suami yang juga bekerja

Penetapan lokasi penelitian dilakukan di daerah Kabupaten Demak. Setelah penetapan kriteria, dilakukan pencarian subjek penelitian sesuai kriteria tersebut. Dilakukan juga observasi awal yang masuk didalamnya meminta persetujuan dari subjek yang akan diteliti. Telah ditetapkan dua subjek, Subjek pertama berinisial AAI berusia 39 tahun, bertempat tinggal di Ds. Botorejo RT 05/05 Kec. Wonosalam Kab. Demak, bekerja sebagai Guru SD di SDN Sidomulyo 2. Subjek kedua berinisial ESW berusia 35 tahun bertempat tinggal di Kel. Kadilangu RT 02/05, Kec. Demak. Kab. Demak, bekerja sebagai pramusaji di (non-nakes) di RSUD Sunan Kalijaga.

Pengumpulan data

Dalam pengumpulan datanya, penelitian ini menggunakan teknik wawancara. Menurut Afifuddin (2009:131) wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan berkaitan dengan suatu hal kepada seseorang yang menjadi responden atau informan. Sehingga disimpulkan bahwa wawancara merupakan suatu metode pengambilan data melalui tanya jawab untuk mendapatkan suatu informasi dan ide antara peneliti atau penyidik dengan responden atau subjek dalam sebuah topik tertentu. Wawancara yang digunakan adalah wawancara jenis semi-terstruktur, yaitu berupa wawancara dengan pertanyaan yang sudah disusun tetapi tidak terlalu terpaku pada permasalahan dalam pertanyaan tersebut.

Analisis data

Menurut Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2012:335) memaparkan bahwa proses analisis data merupakan upaya yang dilakukan peneliti dalam penyusunan data yang sistematis dan didapatkan dari hasil wawancara serta observasi. Data juga diorganisasikan dari kategori-kategori yang dibuat sesuai fokus penelitian yang ada, unit-unit data juga dilakukan proses penjabaran, sintesa ataupun disusun dalam bentuk pola-pola tertentu dan juga dipilih mana saja data-data yang penting untuk dimasukkan dan juga dipelajari, setelah itu sebagai tahap akhir dilakuakn penyimpulan hasil analisis sehingga lebih mudah dipahami bagi peneliti maupun pembaca lainnya. Dalam penelitian ini terdapat beberapa langkah dalam menganalisis data, yaitu (1) proses dikumpulkannya data, (2) pereduksian data, (3) disajikannya data, serta (4) penyimpulan data hasil analisis.

Hasil

Hasil penelitian dijabarkan melalui proses metode teknik analisis data oleh Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2012:335). Dalam teknik analisis ini data disusun dengan langkah-langkah yang sistematis. Langkah pertama diawali dengan dikumpulkannya data yang sudah diperoleh dari hasil wawancara kepada subjek. Subjek ada penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Didapatkan data dari dua subjek utama AAI dan ESW, selain data yang diperoleh dari subjek utama. Data juga diperoleh dari wawancara kepada significant others yaitu BK (suami dari AAI) dan AM (Suami dari ESW).

Setelah proses pengambilan data dilakukan, dilakukan proses pengorganisasian data dalam bentuk kategori tabel tipologi dari kedua subjek yang terlampir pada lampiran penelitian. Tabel tipologi merupakan tabel pemilahan data-data pokok atau penting yang sesuai pada fokus penelitian. Pada tabel topologi telah diorganisasikan pada masing-masing subjek berupa tema-tema, kategori, serta pola yang didasarkan pada fokus penelitian. Tahap selanjutnya dilakukan penyajian data yang diorganisir dan disusun sesuai fokus penelitian sebagai hasil dan pembahasan penelitian.

Tabel 1. Tabel Tipologi

Tipologi	Kategori	Hasil Data Subjek	
		AAI	ESW
Tekanan yang dialami Ibu Bekerja	Fisik	<ul style="list-style-type: none"> • subjek merasa tidak terlalu lelah dengan pekerjaan yang dijalani. • Sudah terbiasa dengan tekanan fisik akibat pekerjaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek merasa lelah karena beban kerja yang berat sebagai pramusaji karena banyak berjalan antar ruangan di tempat kerja • Rasa lelah di tempat kerja membuat pekerjaan di rumah terbengkalai
	Pikiran atau emosional	<ul style="list-style-type: none"> • Perasaan jengkel dengan murid di tempat kerja • Perasaan sedih karena perdebatan dengan suami • Marah-marah kepada anak akibat susah untuk diperintah membantu pekerjaan rumah 	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa emosi karena terganggu oleh suasana berisik saat beristirahat setelah pulang kerja • Terdapat perasaan emosi saat anak sulit diatur untuk sekolah keagamaan
Konflik yang dialami ibu bekerja	Rumah tangga	<ul style="list-style-type: none"> • Konflik dengan anak karena anak sulit membantu pekerjaan rumah dan sulit dinasehati • Konflik dengan suami karena perbedaan pendapat 	<ul style="list-style-type: none"> • Konflik dengan anak karena terganggu saat beristirahat setelah lelah pulang kerja • Konflik dengan anak karena anak susah untuk menyuruh anak bersekolah • Sulit untuk membagi waktu untuk pekerjaan rumah tangga seperti mengurus anak dan pekerjaan lain akibat bekerja • Konflik dengan suami karena istirahat tidur yang terlalu lama setelah bekerja
	Tempat Kerja	<ul style="list-style-type: none"> • Rekan kerja yang tidak bisa dimintai bantuan • Murid yang keluar dari lingkungan sekolah tanpa izin • Mendapat protes dari orangtua murid karena tidak mendapat bantuan 	<ul style="list-style-type: none"> • Adanya pergantian jenis tugas kerja mendadak di tempat kerja sehingga harus boleh-balik ruangan

Strategi Coping Ibu Bekerja	Emotional Focused Coping	<ul style="list-style-type: none"> • Jalan-jalan dengan keluarga (Distancing) • Istirahat tidur (distance) • Menonton sinetron tv kesukaan (distancing) • Makan makanan kesukaan (distancing) • Aktif dalam organisasi keagamaan (positive reappraisal) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jalan-jalan berlibur saat diwaktu libur kerja (Distancing) • Menonton TV (sinetron yang disukai (distancing) • Duduk bermain hp menonton youtube dan aplikasi tiktok sebagai hiburan (distancing) • Mengatasi rasa lelah dengan istirahat tidur dan pijit setelah pulang kerja (distancing)
	Problem Focused Coping	<ul style="list-style-type: none"> • Kerjasama dengan suami menjemput anak (seeking social support) • Menitipkan anak ke daycare (seeking social support) • Melakukan planning untuk mengerjakan kewajiban mengantar anak (planful problem solving) • Diskusi dan sharing dengan suami (seeking social support) • Ngobrol dan sharing dengan tetangga (seeking social support) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kerjasama dengan suami dan saudara mengantar dan menjemput anak (seeking social support) • Kerjasama dengan ibu subjek untuk memasak dan mengurus rumah (seeking social support) • Sharing dan ngobrol dengan tetangga (seeking social support) • Sering ngobrol dan tukar pikiran kepada suami atas keseharian dan tentang permasalahan yang dialami (seeking social support) • Mengajari anak untuk mengurus rumah (Planful problem solving) • Sering sharing dan saling tukar pikiran dengan ibu subjek tentang masalah-masalah yang dialami (seeking social support)

Gambaran strategi coping pada ibu bekerja (*Working Mothers*)

Emotional Focused Coping

Dalam hal ini terdapat sikap-sikap yang dilakukan untuk mengatasi rasa lelah dalam hal fisik maupun psikis akibat persoalan yang dihadapi baik persoalan karena aktifitas bekerja ataupun persoalan dalam rumah tangga bagi ibu bekerja. Dilakukan beberapa kegiatan dalam bentuk mengalihkan yang tidak langsung menghadapi persoalan-persoalan yang sedang dihadapi ibu bekerja sehingga dapat mengatasi tekanan-tekanan secara emosional dari ibu bekerja. Baik subjek AAI dan ESW menerapkan usaha-usaha strategi coping distancing.

Berdasarkan hasil data wawancara, subjek AAI melakukan aktivitas jalan-jalan atau berlibur saat waktu libur kerja. AAI mengaku dengan melakukan usaha tersebut dapat menghilangkan rasa lelah baik pikiran ataupun badan akibat beban kerja dan beban mengurus rumah. Hal tersebut dipaparkan dalam hasil wawancara.

“Healing, jalan-jalan sama suami sama anak. Dengan healing bisa ngilangin capek, capek pikiran capek badan”. (AAI-W1, 30 April 2023).

Adapun hal serupa disampaikan oleh subjek ESW bahwa dihari libur kerja subjek memutuskan untuk berlibur.

“Ada refreshing, kalo refreshing itu ngambilnya pas libur ya mas. Soalnya kalo nggak libur itu waktunya nggak bisa Panjang (...)” (ESW-W1, 7 Mei 2023).

Adapun kegiatan lain yang dilakukan oleh subjek AAI dan ESW dalam upaya mengatasi rasa lelah secara fisik dan emosionalnya akibat beban kerja dan mengurus rumah tangga, yaitu menonton TV. Untuk subjek AAI biasanya menonton TV berupa sinetron kesukaannya. Dalam hasil wawancara berikut.

“(...) nonton tv sinetron-sinetron seringnya”. (AAI-W1, 30 April 2021).

Subjek ESW juga melakukan aktivitas demikian untuk mengatasi lelah secara emosional dan fisik subjek melakukan aktivitas tv sinetron tetapi ditambah juga dengan mencari hiburan dari HP dengan menonton aplikasi Tik-tok dan Youtube.

“Kalo misalnya untuk yang kesel habis kerja terus nggak free itu paling kalo nggak nonton tv nonton sinetron-sinetron gitu ya tiduran atau duduk nonton hp gitu. Kalo nggak nonton youtube ya nonton tiktok buat hiburan gitu.

Selain mengatasi segala tekanan secara emosional ataupun fisik dengan hiburan, kedua subjek juga diwaktu luang setelah pulang kerja atau waktu-waktu tertentu kedua subjek menyempatkan tidur untuk mengembalikan lagi kondisi fisik dan emosionalnya. Subjek AAI menyempatkan untuk tidur apabila merasa lelah.hal tersebut dipaparkan oleh subjek dan juga suami subjek sebagai *significant others* dalam data wawancara.

“Mungkin juga istirahat kalo nggak tidur ya (...)”. (AAI-W1, 30 April 2023).

“Ya paling tidur kalo capek”. (BK-SO-W1, 2 Mei 2023).

Serupa yang dilakukan oleh subjek ESW dalam mengatasi rasa lelah secara emosional maupun fisiknya. Subjek ESW biasanya istirahat setelah pulang kerja dengan tidur dan kadang menemui jasa pijit untuk menghilangkan rasa lelahnya secara fisik.

“Istihat yang cukup, tidur setelah kerja. Malemnya istirahat yang cukup juga”. (ESW-W1, 9 Mei 2023)

“Ya itu mas tadi pertama ya harus istirahat yang cukup, terus kedua kadang pijit. Tapi nggak terlalu sering sih kalo misalnya capek banget, pijit juga. Tapi kalo misalnya capeknya biasa aja ya istirahatnya itu aja sudah cukup”. (ESW-W1, 9 Mei 2023).

Positive reappraisal

Dalam jenis coping *Positive reapraisal* membahas mengenai strategi coping yang berfokus kepada emosi. Sehingga upaya mengatasi permasalahan dilakukan untuk memodifikasi fungsi emosi pada individu khususnya dalam hal ini adalah menciptakan makna positif dengan mengembangkan diri pada hal-hal positif yang masuk didalamnya melibatkan diri pada kegiatan-kegiatan religius.

Subjek AAI memiliki upaya strategi coping berupa mengikuti kegiatan keagamaan, dimana kegiatan tersebut berada diluar persoalan kewajibannya untuk bekerja dan juga mengurus rumah tangga. Berdasarkan data wawancara dengan suami AAI yaitu BK, subjek aktif mengikuti kegiatan gereja. Keaktifan subjek AAI dalam kegiatan gereja berupa sebagai pemain musik sekaligus sebagai anggota majelis pembantu Pendeta. Subjek juga sering mengikuti rapat-rapat pengurus gereja pada. Dengan begitu subjek bisa mengembangkan diri dan menciptakan makna positif dalam hal keagamaan. Hal ini tersebut disampaikan oleh suami subjek dalam data wawancara berikut.

”(...) kadang ada kegiatan gereja. Dia kan sebagai pemain music organ. Dia juga sebagai majelis, majelis itu pembantu pendeta. Terus di komisi seni, dia nangani komisi seni paduan suara. Dia memang di seni”. (BK-SO-W1, 2 Mei 2023).

” Iya. Aktif digereja”. (BK-SO-W1, 2 Mei 2023).

“Selasa malem,rapat-rapat hari kamis kadang sabtu. Minggu kegereja”. (BK-SO-W1, 2 Mei 2023).

Problem Focused Coping

Baik subjek AAI maupun ESW melakukan sutrategi coping ini untuk mengatasi situasi konflik atau tekanan akibat persoalan bekerja serta urusan rumah tangganya. Salah satu upaya yang dilakukan oleh subjek AAI dalam hal meminta bantuan atau dukungan secara langsung adalah bekerjasama dengan suami untuk menjemput anak pulang sekolah. Jadi apabila subjek AAI tidak sempat menjemput anak sekolah karena kesibukan bekerja, subjek menyuruh suami untuk menjemput. Hal ini dipaparkan dalam data wawancara.

“Panji biasanya yang jemput ayahnya jam 11. Kalo pandu misalnya pas ayah bisa ya sekalian ayahnya, jam 2. Kalo enggak ya pasti saya setelah pulang kerja”. (AAI-W1, 30 April 2023).

“He’eh. Ya siapa yang bisa. Kadang kalo ayahnya ada kerjaan di Semarang ya saya yang jemput walaupun meninggalkan anak-anak murid sebentar, saya tinggal jemput bentar terus Kembali kesekolah lagi”. (AAI-W1, 30 April 2023).

Hampir sama dengan upaya yang dilakukan oleh subjek ESW. Subjek ESW juga bekerjasama dengan suami dan adik subjek dalam hal mengantar atau menjemput anak sekolah. Apabila subjek mendapat shift atau jam berangkat pagi, subjek tidak dapat mengantar anak untuk sekolah. Subjek juga tidak dapat menjemput anak untuk pulang dari sekolah, sehingga subjek meminta bantuan suami apa bila sedang dirumah, atau sang adik yang tinggal di sebelah rumah dari subjek ESW untuk mengantar atau menjemput anak sekolah. Hal tersebut dipaparkan dalam data wawancara dengan subjek berikut.

“Iya mas, kalo misalnya masuknya siang bisa nganter anak sekolah. Jemput juga bisa, tapi kalo masuk pagi kita nggak bisa soalnya jam kerja saya kan jam 5 tadi. Jadi nggak bisa untuk nganter sama jemput anak. Paling bapaknya yang nganter sama jemput. Kadang sama adek saya kalo bapaknya kerja bantu jemput anak. Kalo untuk nganter kan masih bisa soalnya masih pagi buat sekolah untuk jemput itu biasanya dibantu sama adek”. (EWS-W1, 9 Mei 2023).

Selain meminta bantuan mengantar dan menjemput anak, subjek ESW juga meminta tolong atau bantuan untuk mengurus rumah apabila subjek sedang bekerja. Contohnya adalah subjek meminta tolong kepada ibu subjek yang tinggal di sebelah rumahnya untuk memasak dan mencuci apabila memang subjek sedang sibuk bekerja. Hal tersebut di paparkan oleh subjek dalam wawancara.

“Iya ada. Kayak dari masak, nyuci.”(ESW-W1, 9 Mei 2023).

“Kalo untuk sarapan biasa mas seperti tadi, kalo misalnya saya masuk siang bisa mempersiapkan makan sarapan bisa. Kalo misalnya saya masuk pagi tadi jam 5, kan saya nggak bisa. Itu dibantu sama nenek. Untuk menyiapkan sarapan untuk anak-anak”. (ESW-W1, 9 Mei 2023).

Upaya seeking social support yang lainnya dari subjek AAI dan ESW adalah sering berdiskusi kepada suami untuk penyelesaian masalah keseharian. Antara suami istri yang dilakukan kedua subjek tersebut adalah saling bertukar pikiran untuk permasalahan-permasalahan keseharian. Untuk subjek AAI sering bercerita serta berdiskusi dengan suami untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang ada sebagai ibu bekerja. Dipaparkan dalam data hasil wawancara berikut.

“ya saya mungkin kalo ada apa-apa di pekerjaan cerita gini-gini kesuami”. (AAI-W1, 30 April 2023).

“Iya, tetep sering cerita. Ngobrol dengan suami kalo ada masalah atau bahas apa”. (AAI-W1, 30 April 2023).

Hal serupa juga dilakukan oleh subjek ESW dengan sering berkomunikasi serta berdiskusi dengan suami untuk mengatasi permasalahan keseharian sebagai ibu bekerja. Dipaparkan dalam hasil wawancara berikut.

“(...) Sama suami juga, terutama malah biasanya sama suami mas soalnya sering komunikasi gitu”.

Hal tersebut dipaparkan juga oleh suami subjek ESW yaitu AM.

“Kedekatan sama istriku itu untuk saling tukar pikiran terus ngomongin masalah anak, masa depan anak pendidikan anak. Sering ngobrol-ngobrol masalah pendidikan anak, dan juga keseharian lah. Pengalaman-pengalaman yang dialami dalam sehari ini gitu”. (AM-SO-W1, 9 Mei 2023).

Bukan hanya kepada suami, tetapi juga kadang dengan ibu subjek. Ibu subjek juga merupakan motivasi terbesar subjek ESW. Subjek sering mendapat motivasi atau ucapan semangat dari sang ibu. Dipaparkan dalam hasil wawancara berikut.

“Ibu mas. Ibu itu selalu memberi semangat yang paling kuat yang paling besar. Juga memotivasi supaya gimana caranya kita harus semangat untuk bekerja. Dibadan juga selalu sehat, ya pokoknya selalu memberi motivasi dalam keadaan apapun.”

Subjek ESW bukan hanya melakukan diskusi atau komunikasi mengobrol dengan suami tetapi ada juga kadang berdiskusi atau berkomunikasi dengan tetangga subjek atas keseharian atau permasalahan-permasalahan lain. Dipaparkan dalam hasil wawancara berikut.

“Ya kadang cerita juga sih, sama masyarakat sama tetangga lah ibaratnya. Kan tadi to mas sering ngobrol-ngobrol jagong-jagong gitu. Jadi ya kadang bisa diskusi bertukar pengalaman (...)”. (ESW-W1, 7 Mei 2023).

Hal serupa juga dilakukan oleh subjek AAI kadang berdiskusi atau sharing dengan tetangga atau masyarakat sekitar membahas pengalaman dan permasalahan yang dihadapi. Seperti yang dipaparkan pada hasil wawancara berikut.

“Ada arisan, kumpul-kumpul ibu-ibu. Bareng-bareng ngobrol-ngobrol saling sharing pengalaman-pengalaman apa lah”. (AAI-W1, 30 April 2023).

Bentuk bantuan secara sosial lain yang dilakukannoleh subjek AAI adalah menitipkan anak terakhirnya ke daycare. Karena situasi anak yang masih kecil dan juga kadang yang subjek AAI dan juga suami sibuk bekerja, subjek dan suami berdiskusi dan akhirnya memutuskan untuk menitipkan anaknya ke daycare saat mereka sibuk bekerja. Hal tersebut dipaparkan oleh subjek pada hasil wawancara berikut.

“Karena saya kerja ke sekolah, terus ayahnya juga jam 9 udah bekerja keluar. Akhirnya saya diskusi dengan suami ‘gimana kalo dimasukin daycare’. Akhirnya setuju dimasukkan ke daycare”. (AAI-W1, 30 April 2023).

Dalam upaya mengatasi masalah yang dilakukan oleh kedua subjek yaitu AAI dan ESW. Kedua subjek juga menggunakan bentuk strategi coping berupa *planful problem solving*. Strategi coping ini berbantuan usaha-usaha untuk mengatasi keadaan dengan analisis dan juga rencana yang matang dalam penyelesaian masalah. Pada subjek AAI strategi coping ini berupa melakukan planning untuk mengerjakan kewajiban mengantar anak ke sekolah. Subjek AAI melakukan perencanaan dengan menyesuaikan jam kerjanya dan juga jam mengantar anak. Hal tersebut di paparkan subjek dalam hasil wawancara berikut.

“Kalo mengantar anak kan jamnya sudah tetep ya, jamnya sudah pasti makanya kita bisa ngira-ngira jam segini harus begini, harus jemput. Sudah terbiasa gitu, setiap hari seperti itu (...)”. (AAI-W1, 30 April 2023).

Mengatasi masalah dengan melakukan perencanaan yang matang juga dilakukan oleh subjek ESW. Upaya tersebut berupa mengajari anak untuk melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, menjemur pakaian, dan melipat baju. Sehingga dapat membantu pekerjaan rumah saat subjek ESW bekerja. Hal tersebut dipaparkan dalam hasil wawancara berikut.

“Dibimbing diajari untuk membantu pekerjaan rumah, biar kedepannya enggak jadi anak pemalas (...).” (ESW-W1, 7 Mei 2023).

“Untuk devi diajarkan melipat baju, nyapu, terus menjemur pakaian (...).” (ESW-W1, 7 Mei 2023).

Tekanan serta konflik ibu bekerja

Dalam penelitian ini dijabarkan tekanan-tekanan baik bersifat fisik maupun emosional yang dialami oleh subjek AAI dan ESW selama menjalani perannya sebagai ibu bekerja. Dijabarkan juga konflik-konflik yang dialami subjek AAI dan ESW baik konflik didalam rumah tangga maupun di tempat kerja.

Tekanan fisik yang dialami oleh ESW adalah merasa lelah secara fisik karena beban kerja yang dirasa subjek cukup berat, dimana subjek ESW harus banyak melakukan aktivitas berjalan mengantarkan makanan ke antar ruangan Gizi ke ruangan pasien. Dipaparkan dalam hasil wawancara subjek berupa.

”Iya capek mas. Capek juga sih, soalnya kita kan pramusaji. Kerjanya itu nganter makanan sama minuman. Juga nganter snack itu kan banyak jalannya mas. Jadi sering jalan dari ruang Gizi keruangan pasien tadi. Kalo yang juru masak kan nggek, soalnya jalannya paling sekitar lingkung di gizi aja didapur aja. Kalo misalnya pramusaji itu kan sering jalan gitu ke pasien. Jadi capek juga sih”. (ESW-W1, 7 Mei 2023).

Rasa lelah yang dialami subjek ESW beban kerjanya terbawa samoai ke keadaan rumah, yaitu terbengkalainya pekerjaan atau kewajiban rumah tangga subjek karena subjek harus istirahat terlebih dahulu. Hal tersebut dipaparkan oleh subjek ESW dalam data wawancara berikut.

“(...) Kadang itu mas, kalo nyampai rumah kan sudah capek kan mesti istirahat. Kadang kalo mau ngurus pekerjaan rumah itu kadang agak terbengkalai sih. Ya itu tetap dilakukan kan waktunya nanti-nanti lah kan istirahat dulu. Kalo mau nyuci piring, mau nyapu-nyapu rumah itu kan agak-agak nanti ditinggal istirahat dulu”. (ESW-W1, 7 Mei 2023).

Untuk subjek AAI juga merasakan lelah secara fisik di tempat kerja tetapi merasa sudah terbiasa dalam menjalani aktivitas kerjanya. Dipaparkan pada hasil wawancara subjek AAI yaitu.

“Ya kalo capek ada sih, tapi ya karena sudah dijalani jadi sudah biasa lah”. (AAI-W1, 30 April 2023).

Terdapat tekanan secara emosional juga yang dialami oleh subjek AAI dan ESW. Untuk subjek AAI terdapat konflik dan juga tekanan emosional seperti perasaan jengkel akibat perilaku muridnya yang keluar dari kelas tanpa izin. Dipaparkan dalam data data wawancara berikut.

“Kadang murid bikin jengkel itu gini. Mereka itu keluar dari sekolah nggak izin pas jam pelajaran. Itu paling bikin saya jengkel, kita mau marah tapi kita ndak boleh marah sekarang kurikulumnya seperti itu. kalo nggak dimarahi nanti tambah bandel”. (AAI-W1, 30 April 2023).

Selain perasaan emosi yang terjadi di ranah pekerjaan, subjek AAI dan ESW juga merasakan tekanan secara emosional di kehidupan rumah tangganya. Pada subjek AAI kadang terjadi tekanan secara emosional dan juga konflik karena masalah rumah tangga yaitu terjadinya perbedaan pendapat antara subjek AAI dengan suami yang menimbulkan perdebatan atau cekcok. Perasaan emosional dan terganggunya pikiran akan hal tersebut sampai terbawa ke tempat kerja subjek saat mengajar sebagai guru. Hal tersebut di dikatakan oleh subjek AAI pada hasil wawancara berikut.

"Ada sih. Kadang sampai kepikiran sih di sekolah. Tapi karena ada anak-anak pas ketemu anak-anak murid hilang. Mungkin waktu ada masalah apa, ada yang nggak sinkron nggak cocok gitu terjadilah perang dirumah gitu tapi kalau sudah di sekolah yowes hilang. Tapi kalo misalnya pulang kerumah lagi kadang timbul lagi". (AAI-W1, 30 April 2023).

"Ya dengan suami kadang cekcok beda pendapat, biasa lah masalah rumah tangga". (AAI-W1, 30 April 2023).

Bukan hanya dengan suami, konflik dan tekanan emosional seperti rasa marah juga kadang terjadi antara subjek AAI dengan anak. Dalam mengurus pekerjaan rumah tangga subjek kadang memarahi anaknya karena sulit memberitahu anak untuk membantu pekerjaan rumah seperti menyapu, selain itu juga subjek AAI merasa marah apabila anak sulit untuk disuruh untuk mandi. Hal tersebut dipaparkan oleh subjek dalam data wawancara berikut.

"Tak mintain bantuin pekerjaan rumah misalnya nyapu, saya baru nyelesaiin yang sini. Bersih-bersih rumah mamah bantuin, tapi nggak ada yang berangkat. Terus karena nggak ada yang berangkat yowes saya yang pegang tapi dengan metenteng lah istilahnya. Seperti itu, dengan dongkol karena nggak ada yang bantuin mungkin karena capek habis ngantor. Terus harus bersih-bersih rumah, beres-beres rumah namanya juga ibu rumah tangga ya. Paling ya marah-marahnya ya susah dibilangin misalnya disuruh mandi, jam segini kok belum mandi". (AAI-W1, 30 April 2023).

Subjek ESW juga merasakan pengalaman yang sama dengan anaknya yaitu adanya konflik serta tekanan emosi atau marah. Konflik yang menyebabkan kondisi emosional yang dialami oleh subejk ESW terjadi karena merasa terganggu setelah lelah bekerja dan ingin istirahat, tetapi terkadang anak berbuat gaduh dengan berisik dan mengganggu subjek ESW dalam beristirahat. Dipaparkan dalam hasil data wawancara berikut.

"Iya kadang pernah sih, namanya orang bekerja itu capek ya. Kadang kalo misalnya pulang kerja lagi istirahat kadang anak berisik, ada temenne main kesini, kan kadang merasa terganggu gitu. Istirahat terganggu dan kadang emosi gitu". (ESW-W1, 7 Mei 2023).

Subjek ESW juga pernah merasakan emosi karena kesulitan menyuruh anak untuk sekolah keagamaan atau madrasah. Dipaparkan dalam hasil wawancara berikut.

"Ada mas, kadang kan kalo kita masuk pagi ya sudah pulang kerja. Badan udah capek, anaknya kalo sore itu sekolah madrasah ya mas. Itu kadang nggak mau berangkat, kadang kan dianya tidur siang belum bangun. Kadang di bangunin nggak mau berangkat kadang karena capek main, disuruh berangkat madrasah nggak mau. Jadi kan kayak saya emosi juga gitu, kan ilmu agama juga penting ya mas jadinya berangkatnya sekolah madrasah itu kadang-kadang gitu. Jadi nggak bisa full berangkat terus nggak bisa, banyak nggak berangkatnya sih biasanya malahan". (ESW-W1, 7 Mei 2023).

Subjek ESW juga sering mengalami konflik atau tekana seperti kesulitan dalam membagi waktu antara bekerja dan mengurus rumah, sehingga terdapat beberapa pekerjaan di rumah yang terbengkalai. Contohnya adalah kesulitan dalam mengurus anak seperti menyiapkan sarapan dan juga mengantar anak saat pagi karena mendapat giliran jam kerja pagi. Hal tersebut dipaparkan pada data wawancara sebagai berikut.

“Yang agak susah itu membagi waktu, soalnya kalo masuk pagi itu nggak bisa ngurus anak-anak gitu. Nggak bisa nganter, nggak bisa nyiapin sarapan. Pekerjaan rumah juga terbengkalai”. (ESW-W1, 7 Mei 2023).

Pembahasan

Strategi coping yang dijalankan individu merupakan sebuah proses yang dilakukan sebagai bentuk penanganan atau penguasaan situasi yang bersifat menekan ataupun penuh konflik akibat problematika yang dialami oleh individu dengan bentuk penanganan yang bersifat perubahan secara kognitif ataupun perilaku secara langsung (Purwati, 2019). Sebagai seorang istri yang sudah menikah, juga sudah memiliki anak yang masih butuh pendampingan atau asuhan, serta juga memutuskan untuk mengambil pekerjaan. Banyaknya peran yang harus dijalani baik sebagai istri, sebagai ibu, ataupun sebagai pekerja yang mencari tambahan nafkah. Berbagai peran yang dijalani tersebut tentunya akan menguras energi dari individu tersebut baik secara fisik maupun secara psikis. Kelelahan-kelelahan secara psikis ataupun fisik yang dialami, terlebih konflik yang rentan terjadi berhubungan langsung dengan kedua beban yang dimiliki oleh ibu bekerja (Herawati & Widianoro, 2020). Dari beban-beban yang ditanggung ibu bekerja, penelitian ini ingin melihat gambaran strategi coping yang digunakan oleh ibu bekerja dalam mengatasi tekanan ataupun konflik yang dialami ibu bekerja.

Dari permasalahan yang dialami oleh subjek penelitian baik subjek pertama AAI dan subjek kedua ESW sebagai ibu bekerja. Upaya strategi coping dilakukan oleh kedua subjek untuk dapat bertahan akan tekanan serta konflik yang dialaminya. Kedua subjek dalam penelitian ini menggunakan dua jenis strategi coping yaitu strategi coping yang berfokus pada emosi atau secara tidak langsung menangani masalah dan strategi coping yang berfokus pada masalah atau melakukan penanganan secara melakukan perilaku langsung untuk menangani masalah.

Jenis-jenis strategi coping menurut Lazarus dan Folkman (1984) yang berfokus kepada masalah (*Problem focused Coping*) adalah (1) *planful problem solving*, usaha-usaha tertentu yang dilakukan individu untuk mengubah keadaan serta penggunaan bentuk analisis yang penuh perencanaan dalam penyelesaian masalah. (2) *Confrontative Coping* yaitu bentuk strategi coping dalam pengambilan keputusan dalam penyelesaian masalah tanpa memandang resiko yang akan terjadi. (3) *Seeking social support* yaitu bentuk penyelesaian masalah dengan mencari dukungan atau bantuan dari individu atau pihak lain. Sedangkan untuk strategi coping yang berfokus pada emosi adalah usaha-usaha yang diterapkan individu yang tidak mengubah atau menyelesaikan masalah secara langsung tetapi berbentuk modifikasi fungsi emosi pada individu. Jenis strategi coping berfokus pada emosi berupa *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif), *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab), *Self controlling* (pengendalian diri), *Distancing* (menjaga jarak), *Escape avoidance* (menghindarkan diri).

Emotional focused coping

Penelitian ini memiliki salah satu tujuan untuk mengungkapkan bagaimana ibu bekerja mengatasi permasalahan baik konflik atau tekanan yang dialaminya. Strategi coping merupakan bentuk atau usaha-usaha yang dilakukan oleh ibu bekerja untuk melakukan manajemen diri dalam usahanya mengatasi permasalahan yang dirasa ibu bekerja menekan ataupun membebani dalam perannya mengurus rumah tangga dan juga dalam bekerja. Ibu bekerja dalam kerja kerasnya menangani dua beban atau perannya dalam mengurus rumah tangga dan bekerja pastinya merasa kelelahan secara emosional, sehingga dilakukanlah usaha dalam mengatasi permasalahannya dengan usaha secara tidak langsung yaitu dengan mengubah cara kerja emosi atau disebut *emotional focused coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (1987) strategi coping yang berfokus pada emosi berarti individu melakukan penyelesaian masalah atau tekanannya dengan tidak langsung menghadapi masalah atau lebih mengarah untuk mengubah atau mengendalikan emosinya dalam situasi tekanan tersebut.

Dalam hasil data wawancara dengan subjek 1 AAI terdapat dua bentuk strategi coping berfokus pada emosi yang digunakan yaitu *distancing* dan *positive reappraisal*. Sedangkan subjek 2 ESW hanya menggunakan strategi coping *distancing*. Untuk *distancing* yang diterapkan dalam perilaku subjek AAI adalah jalan-jalan dengan keluarga atau berlibur. Subjek AAI mencoba menjaga jarak atau tidak terlalu memikirkan permasalahan atau beban kesehariannya sebagai ibu bekerja dengan berlibur atau jalan-jalan dengan keluarganya yang dilakukan sebulan sekali. Hal serupa dilakukan oleh subjek 2 ESW yaitu memilih berlibur dengan keluarga untuk menghilangkan rasa penat atas peran ganda yang dijalani sebagai ibu bekerja dan mengurus rumah tangga.

Bentuk *distancing* yang lain yang didapatkan dari hasil wawancara kepada subjek AAI dan ESW adalah dengan istirahat seperti tidur apabila merasa kelelahan secara fisik atau lelah secara pikiran akibat beban dan masalah yang terjadi baik di tempat kerja ataupun di rumah. Hal serupa juga dilakukan oleh subjek ESW dengan mengatasi rasa lelah akibat beban kerja dan mengurus rumah dengan istirahat tidur dan pijit dengan memanggil jasa pijit. Bentuk *distancing* lain yang dilakukan oleh subjek AAI adalah melakukan aktivitas menghibur diri seperti menonton TV sinetron kesukaan subjek. Subjek ESW juga melakukan hal yang sama dengan menonton sinetron kesukaan, tetapi ada tambahan juga pada subjek ESW dalam bentuk *distancing*nya yaitu senang menghibur diri dan melepas kepenatan dengan bermain HP menonton aplikasi youtube dan Tiktok. Subjek 2 AAI melakukan bentuk strategi coping *distancing* lainnya juga dengan makan makanan kesukaan, subjek lebih memilih untuk membeli makanan kesukaan dengan keluar rumah untuk menghibur diri dan menurunkan emosi negatif yang dirasakan. Menurut Folkman, Lazarus, Gruen & DeLongis (1986) bentuk *distancing* yang dilakukan kedua subjek merupakan salah satu teknik pengendalian emosi yang baik sehingga memungkinkan individu dalam usaha penenangan diri dan juga penilaian terhadap hubungan (Miranda, 2013).

Terdapat juga bentuk strategi coping *positive reappraisal* yang dilakukan oleh subjek 1 AAI. Yaitu dengan aktif mengikuti organisasi keagamaan. Kegiatan keagamaan yang dilakukan subjek yaitu mengikuti kegiatan gereja berupa sebagai pemain musik sekaligus sebagai anggota majelis pembantu Pendeta. Dengan mengikuti kegiatan keagamaan yang diluar kewajiban perannya sebagai ibu bekerja, subjek dapat mengembangkan diri dan juga menciptakan makna

positif dari mengikuti kegiatan keagamaan tersebut. Sejalan dengan Folkman dan Lazarus yang menyatakan bahwa proses dalam *positive reappraisal* (penilaian positif) dilakukan individu yang memiliki orientasi terhadap spiritualitasnya sehingga memiliki sandaran keyakinan terhadap agama akan apapun yang dihadapinya termasuk ketabahan dan rasa bersyukur (Miranda, 2013).

Problem Focused Coping

Salah satu usaha penting juga yang bisa dilakukan oleh ibu bekerja yang mengatasi permasalahan secara langsung adalah dengan *problem focused coping*. Lazarus dan Folkman (1984) juga memaparkan bahwa salah satu usaha mengatasi masalah atau tekanan yang individu hadapi adalah dengan secara langsung atau mengendalikan perilakunya ke penyelesaian masalahnya. Dalam penelitian ini juga digambarkan bagaimana ibu bekerja dalam melakukan penyelesaian masalah, konflik atau tekanan yang ibu bekerja hadapi atas perannya untuk bekerja dan juga mengurus rumah tangganya.

Dalam data hasil wawancara dengan subjek 1 AAI terdapat dua bentuk strategi coping berfokus pada masalah yang dijalankan yaitu *planful problem solving* dan *Seeking social support*. Pada strategi coping *planful problem solving* yang dilakukan oleh subjek adalah usaha untuk melakukan perencanaan secara matang (*planning*) terkait mengerjakan kewajibannya dalam mengantar anak kesekolah. Dalam hal ini subjek AAI melakukan strategi penyesuaian untuk dapat mengantar anak sekolah tetapi tetap tidak terlambat dalam mengajar. Karena jadwal jam masuk subjek pertama AAI untuk mengajar adalah Jam 7 pagi, jam itu juga subjek harus mengantar anak. Maka subjek melakukan usaha dengan datang ketempat kerja terlebih dahulu terlebih untuk mengisi absen, setelah itu subjek izin untuk pulang sebentar mengantar anak sekolah, setelah mengantar anak sekolah subjek AAI kembali lagi ketempat kerjanya.

Sedangkan usaha strategi coping bentuk *planful problem solving* yang dilakukan oleh subjek 2 ESW adalah mengajari anak cara-cara mengurus rumah. Seperti melipat baju, menjemur pakaian, menyapu, mengajari adiknya untuk belajar dan sebagainya. Usaha itu dilakukan subjek 2 ESW agak kedepannya anak pertama subjek bisa lebih mandiri dan juga bisa membantu subjek mengurus pekerjaan rumah selagi subjek 2 ESW dalam kesibukan bekerja. Untuk strategi coping yang berfokus pada masalah dalam jenis *Seeking social support* banyak dilakukan oleh kedua subjek. Subjek 1 AAI dalam merapkan strategi coping *Seeking social support* terdapat empat bentuk perilaku yang dilakukan, yang pertama adalah bekerja sama dengan suami dalam menjemput anak sekolah. Apabila subjek AAI tidak sempat menjemput anak sekolah karena ada urusan di tempat kerja seperti arapat atau yang lainnya, subjek AAI bekerjasama atau meminta antuan kepada suami untuk menjemput anak apabila suami tidak sibuk bekerja.

Yang kedua dilakukan oleh subjek AAI adalah menitipkan anak terakhir ke daycare. Karena anak terakhir masih balita dan subjek AAI serta suaminya sibuk bekerja, mereka menggunakan jasa bantuan lembaga daycare untuk menjaga anak selagi orangtua sibuk bekerja. Yang ketiga bentuk startegi coping *Seeking social support* yang dilakukan oleh subjek adalah sharing atau berdiskusi kepada suami tentang permasalahan-permasalahan yang dialami dalam keseharian baik di tempat kerja ataupun permasalahan lain dalam rumah tangga. Selain dengan suami, subjek AAI juga terkadang sharing ataupun berbincang dengan tetangga sekitar untuk saling bercerita tentang keseharian yang dijalani.

Sedangkan untuk subjek 2 ESW strategi coping jenis *seeking social support* yang dilakukan adalah melakukan Kerjasama atau meminta bantuan suami dan saudara untuk mengantar dan menjemput anak. Karena pekerjaan yang dijalannya subjek terkadang kerepotan dalam mengantar ataupun menjemput anak. Sehingga subjek sering kali bekerjasama dengan suami ataupun saudara subjek 2 ESW yang tinggal bersebelahan dengan rumah subjek. Selain mengantar atau menjemput anak, bantuan yang biasa subjek ESW butuhkan adalah mengurus rumah tangga seperti memasak dan lainnya. Subjek ESW dalam mengurus rumah tangga sering meminta bantuan ibu subjek karena rumah mereka yang bersebelahan. Kadang apabila subjek ESW mendapatkan jam pagi untuk bekerja, subjek meminta tolong kepada ibu subjek untuk memasak sarapan kepada anak-anaknya karena tidak sempat untuk membuat sarapan. Selain itu bentuk strategi coping *seeking social support* yang dilakukan subjek 2 ESW adalah sering mengobrol atau mendiskusikan permasalahan atau kegiatan-kegiatan yang dialami dalam keseharian dengan suami subjek 2 ESW. Bukan hanya dengan suami tetapi juga terkadang subjek 2 ESW juga sering ngobrol dan diskusi dengan tetangga untuk meminta dukungan secara emosional, berupa informasi, ataupun bantuan secara nyata. Kedua subjek lebih banyak menggunakan strategi coping yang berfokus pada masalah ketimbang menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi. Sejalan dengan pernyataan dari Glidden & Billings (2006) bahwa ibu dalam penggunaan *problem focused coping* serta dukungan sosial mampu melakukan penyesuaian diri lebih besar dari pada hanya menggunakan *emotional focused coping* seperti melakukan penghindaran, penyangkalan, serta menghindarkan diri (Miranda, 2013).

Tekanan dan konflik ibu bekerja

Dalam kehidupan berkeluarga konflik adalah hal yang lumrah terjadi, banyak situasi-situasi tertentu yang memang terjadi ketidaksesuaian antar pasangan suami istri ataupun antar orangtua dengan anak. Sekarang ini pasangan suami istri adalah kebanyakan adalah pasangan yang keduanya merupakan pekerja. Seorang istri terlebih yang bekerja kebanyakan memang dipaksa untuk memahami perannya baik untuk bekerja atau mengurus rumah tangga. Kedua beban tersebut tentunya menyebabkan rentannya konflik serta tekanan yang terjadi pada ibu bekerja. Banyak hal yang dikorbankan oleh ibu bekerja, baik itu waktu yang akan sulit dihabiskan bersama anak dan suami, energi fisik dan emosional yang kadang mereka alami akibat masalah ditempat kerja dan juga masalah dalam rumah tangga.

Berdasarkan data wawancara kepada kedua subjek, subjek pertama AAI dan subjek kedua ESW. Didapatkan keluhan tekanan dan juga konflik yang terjadi baik tekanan secara fisik maupun emosional dan juga konflik yang terjadi dalam rumah tangga serta tempat kerja subjek. Terdapat perbedaan dalam hal tekanan secara fisik antara subjek 1 AAI dan juga subjek 2 ESW dalam perannya sebagai ibu bekerja. Subjek AAI dalam hal tekanan karena beban kerja sebagai guru SD dalam mengajar cenderung tidak terlalu lelah secara fisik karena subjek AAI merasa sudah terbiasa dengan aktivitas pekerjaan yang dijalannya. Sedangkan subjek 2 ESW merasa kelelahan secara fisik akibat beban kerja yang dijalannya sebagai pramusaji di RSUD Sunan Kalijaga. Beban kerja seperti banyaknya aktivitas seperti berjalan dari ruang Gizi ke ruang pasien untuk mendistribusikan makanan dan minuman pasien. Sepulang kerja sampai dirumah subjek cenderung langsung beristirahat untuk tidur karena rasa lelah yang dialaminya. Sehingga kadang banyak pekerjaan rumah terbelengkalai.

Selain tekanan bersifat fisik, subjek 1 AAI dan subjek 2 ESW juga mengalami tekanan secara pikiran dan emosional. Subjek AAI dalam mengajar terkadang menemui keadaan dimana

muridnya yang keluar kelas tanpa izin. Sehingga kadang subjek 1 AAI merasa jengkel dan juga marah karena kenakalan dari murid-muridnya tersebut. Selain di ranah pekerjaan, subjek AAI dalam rumah tangga juga pernah mengalami konflik dan juga tekanan. Subjek AAI pernah mengalami perasaan sedih dan juga pikiran yang terganggu akibat konflik cek-cok atau perdebatan dengan suaminya akibat perbedaan pendapat. Dan permasalahan yang membuat pikiran subjek AAI menjadi terganggu dan merasa sedih berpengaruh sampai ke ranah pekerjaan dalam mengajar. Tetapi subjek mengatakan bahwa saat bertemu murid-murid mengajar dapat menurunkan kesedihan subjek AAI. Subjek AAI mengaku bahwa setelah pulang kerumah perasaan sedih kembali lagi.

Perasaan emosi dan juga konflik terkadang terjadi antara kedua subjek AAI dan ESW dengan anak mereka. Pada subjek AAI pernah terjadi konflik dan juga muncul perasaan marah kepada anak karena susah subjek AAI menyuruh anak membantu pekerjaan rumah, subjek AAI merasa anak pertama subjek AAI karena sudah besar sudah bisa membantu mengurus pekerjaan rumah tangga seperti menyapu. Terkadang ada hal lain juga yang menyebabkan subjek AAI marah dan emosional yaitu saat anak susah untuk disuruh mandi.

Subjek 2 ESW juga merasakan terjadinya konflik dan tekanan emosional dengan anak. Salah satunya adalah saat subjek ESW merasa lelah setelah pulang kerja, subjek ESW biasanya langsung beristirahat tidur. Tetapi karena suasana rumah yang ramai dan anak yang terkadang berisik atau rewel membuat subjek ESW merasa marah dan emosi. Dalam hal lain juga terkadang subjek ESW merasa emosi kepada anak karena anak yang sulit untuk berangkat sekolah keagamaan (madrasah). Sekolah keagamaan sangat penting menurut subjek ESW bagi anak, sehingga subjek ESW menekankan untuk selalu rutin dan disiplin bersekolah keagamaan bagi anaknya. Selain konflik dan tekanan emosional dengan anak, subjek ESW juga terkadang mengalami konflik dengan suami. Contohnya terkadang apabila istirahat pulang kerja subjek yang terlalu lama karena lelah yang dialaminya di tempat kerja, suami selalu mengingatkan dan kadang memarahi subjek ESW yang istirahat tidur terlalu lama tersebut.

Dalam ranah pekerjaan kedua subjek, yaitu subjek 1 AAI dan Subjek 2 ESW pernah mengalami situasi yang menyebabkan konflik. Pada subjek AAI, sering kali terjadi konflik dengan rekan kerja sesama guru. Subjek AAI pernah meminta pertolongan kepada rekan kerja sesama gurunya untuk menggantikan subjek AAI dalam mengajar karena subjek AAI penting. Tetapi rekan kerja menolak untuk menolong subjek AAI sehingga hal tersebut membuat subjek merasa jengkel. Subjek AAI terkadang mengalami konflik dengan orangtua murid karena sering mendapatkan protes dari orangtua murid yang merasa anaknya sebagai murid tidak mendapatkan bantuan dana dari sekolah sedangkan anak lain ada yang mendapat bantuan. Subjek merasa tidak betugas menangani urusan bantuan-bantuan langsung memberitahu orangtua murid untuk menanyakan masalah bantuan tersebut pada pihak yang memiliki wewenang atau bersangkutan.

Sedangkan untuk subjek 2 ESW, konflik juga terjadi di ranah pekerjaan. Konflik yang dialami subjek adalah dengan beban kerja yang tidak dapat di prediksi. Tugas subjek ESW kadang mengalami pergantian secara mendadak karena perintah setelah visit dimana dokter menyuruh mengganti makanan pasien. Sehingga dalam hal itu subjek ESW terkadang harus bolak-balik memrint data makanan diet pasien yang harus berganti. Karena pergantian makanan dan diet pasien itu juga membuat tugas kerja dari subjek ESW menjadi tertunda. Subjek ESW juga bertugas untuk mencuci peralatan makan pasien, terkadang juga karena mesin

untuk mencuci alat pasien rusak. Maka subjek harus mencuci secara manual dan menambah beban kesulitan kerja dari subjek ESW.

Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian berupa kedua subjek menggunakan dua jenis strategi coping yaitu coping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan juga coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*). Kedua subjek baik AAI dan ESW menggunakan jenis coping berfokus pada masalah (*problem focused coping*) yang sama yaitu *seeking social support* dan *planful problem solving*. *Seeking social support*. Untuk jenis strategi coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) yang digunakan oleh subjek pertama AAI yaitu *distancing* dan *positive reappraisal*. Sedangkan subjek kedua hanya menggunakan jenis *distancing*.

Sedangkan untuk tekanan serta konflik yang dihadapi oleh ibu bekerja yaitu subjek pertama AAI dan Subjek kedua ESW adalah untuk subjek pertama AAI tidak terlalu merasa ada tekanan secara fisik akibat peran yang dijalankannya sebagai ibu bekerja sedangkan subjek kedua ESW merasa sangat kelelahan akibat beban kerja yang tinggi dari tempat kerjanya. Sehingga banyak pekerjaan dirumah yang terbengkalai. Untuk tekanan secara emosional yang dihadapi oleh subjek pertama AAI adalah marah dan jengkel kepada murid di sekolah tempat kerja serta kepada anak dirumah akibat sulit untuk diatur. Sedangkan untuk subjek kedua ESW adalah terdapat perasaan emosi dalam sulitnya mengatur dan mendidik anak. Untuk konflik yang terjadi adalah baik subjek pertama dan subjek kedua mengalami konflik baik hubungan dengan anak, suami ataupun ditempat kerja.

Saran

Bagi Ibu Bekerja diharapkan dapat lebih mengutamakan penggunaan strategi coping yang berfokus pada masalah. Sehingga ibu bekerja dapat mengatasi permasalahan atau konflik yang terjadi secara efektif. Salah satunya adalah melakukan pengaturan waktu yang matang agar kedua kewajibannya untuk bekerja dan mengurus rumah tangga menjadi seimbang. Serta bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan topik serupa untuk dapat menggali lebih dalam tentang konflik serta tekanan yang dihadapi oleh ibu bekerja. Peneliti selanjutnya juga memperhatikan kebutuhan serta keadaan ekonomi dari ibu bekerja serta konflik atau tekanan yang hadapi oleh ibu bekerja tersebut.

Daftar Pustaka

- Apsaryanthi, N. L. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan Tingkat Psychological Well-being Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Rumah Tangga Bekerja Di Kabupaten Danyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 110–118. <https://doi.org/10.24843/JPU.2017.v04.i01.p12>
- Cucuani, H. (2013). Konflik Peran Ganda: Memahami Coping Strategi Pada Wanita Bekerja. *Sosial Budaya*, 10(1), 59–68. <https://doi.org/10.24014/sb.v10i1.393>

- Damayanti, R. R., & Awaru, A. O. T. (2016). Perempuan Penjual Ikan Di Awerange Desa Batupute Kecamatan Soppeng Riajang Kabupaten Barru (Suatu Kajian Sosiologi Gender). *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi*, 3(2), 136–142. <https://ojs.unm.ac.id/sosialisasi/article/view/12247/7250>
- Devi, Y. R., & Fourianalistyawati, E. (2018). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Peran Ibu Rumah Tangga Pada Ibu Berhenti Bekerja Di Jakarta. *Jurnal Psibemetika*, 11(1), 9–20. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/1154>
- Fitriyani, Nurwati, N., & Humaedi, S. (2016). Peran Ibu Yang Bekerja Dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar Anak. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1–154. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13626>
- Geofanny, R. (2016). Perbedaan Kemandirian Anak Usia Dini Ditinjau Dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Psikoborneo*, 4(4), 464–471. Geofanny, R. (2016). Perbedaan Kemandirian Anak Usia Dini Ditinjau Dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Psikoborneo*, 4(4), 464–471. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4230>
- Herawati, I., & Widiatoro, D. (2020). Perbedaan Kebersyukuran Pada Ibu Yang Bekerja Dan Ibu Rumah Tangga. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(1). <https://jurnal.usk.ac.id/seurune/article/view/15630/11515>
- Irham, & Herwanis, D. (2021). Perbandingan Kualitas Hidup Antara Ibu Bekerja Dan Ibu Rumah Tangga; Tinjauan Pustaka Hasil Penelitian Tahun 2015 - 2020. *Legitima: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 4(1). <https://doi.org/10.33367/legitima.v4i1.1939>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Nisa, S. S. (2013). Time Constraint of Working Mothers – A Sociological Study. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 15(6), 107–113. <https://doi.org/10.9790/0837-156107113>
- Prihatsanti, U., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2018). Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38895>
- Riskasari, W. (2016). Konflik Peran Ganda Wanita Berkarir. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 78–81. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/840/663>

- Saputra, M. G., Vica, N., Kusdiana, A., & Al Mabruuri, M. F. (2020). Hubungan Peran Ganda Dan Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat Wanita Di Pelayanan Rumah Sakit. *Journal of Health Care*, 1(2). <https://doi.org/10.24269/hsj.v4i2.513>
- Sari, R. P., & Agustang, A. (2021). Peran Ganda Ibu Rumah Tangga (Studi Kasus Pada Tukang Cuci Mobil/Motor). *Pinisi Journal Of Sociology Education Review*, 106(113), 106–113. <https://ojs.unm.ac.id/jsr/article/view/22480/13390>
- Widyasari, K. A., & Fridari, I. G. A. D. (2013). Dinamika Kontrol Diri pada Ibu Bekerja yang Menjalani Latihan Yoga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 84–93. <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p09>
- Miranda, D. (2013). Strategi Coping Dan Kelelahan Emotional (Emotional Exhaustion) Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus) Pada. *Psikoborneo*, 1(2), 67–71. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3283>
- Purwati, I. (2019). Regulasi Diri dan Bentuk Strategi Coping Atlet Wanita yang Berprofesi Pegawai Negeri Sipil (PNS). *Psikoborneo*, 7(1), 67–75. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4707>
- Friedman, J. (1998). *Family nursing: Theory and practice* (ed.3). California: Appleton & Lange.
- Stuart & Sundeen. 1991. *Pocket guide to psychiatric nursing* (ed. 3). The Mosby Company : Toronto
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Matlin, M.W. 1987. *Psychology of Women*. Florida: Holt, Rinehart & Winston, Inc
- Goode, William J. 1983. *Sosiologi Keluarga*. Jakarta: PT. Bina Aksara
- S.C Utami Munandar. 1985. *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas anak sekolah*. Jakarta : Gramedia
- Sumanto, 2014. “Teori Dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologi, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis Dan Sosial”. Jakarta, Caps Center of Academic of Publishing Services.
- Moleong, L. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Afifuddin, Beni Ahmad Saebani. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Pustaka Setia
- Creswell, John W. 2014. *Research Design, Qualitatives, Quantitative, and Mixed. Methods Approaches* (Fourth Edition). United State of America: Sage.