

**PERBEDAAN *EMOTION-FOCUSED COPING* PADA IBU RUMAH TANGGA DAN
IBU BEKERJA DI DESA GAMpong JAWA KECAMATAN IDI RAYEUK
KABUPATEN ACEH TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**Arridha Mauliza
200901073**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1447 H / 2025 M**

**PERBEDAAN *EMOTION-FOCUSED COPING* PADA IBU RUMAH TANGGA
DAN IBU BEKERJA DI DESA GAMPONG JAWA KECAMATAN IDI
RAYEUK KABUPATEN ACEH TIMUR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar- Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

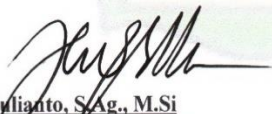
Oleh

**Arridha Mauliza
NIM. 200901073**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


**Julianto, S.Ag., M.Si
NIP.1972090621997031002**


**Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.199011022019032024**

**PERBEDAAN *EMOTION-FOCUSED COPING* PADA IBU RUMAH TANGGA
DAN IBU BEKERJA DI DESA GAMPONG JAWA KECAMATAN IDI
RAYEUK KABUPATEN ACEH TIMUR**

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Tim Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Meraih Gelar
Sarjana S-1 Psikologi

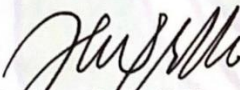
Diajukan Oleh :

Arridha Mauliza
NIM. 200901073

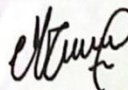
Pada Hari/ Tanggal :
Selasa, 19 Agustus 2025 M
25 Safar 1447 H

Tim Munaqasyah Skripsi

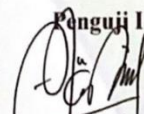
Ketua


Julianto, S.Ag., M.Si
NIP.197209021997031002

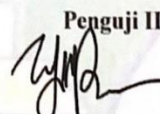
Sekretaris


Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.199011022019032024

Penguji I


Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.198206192023212027

Penguji II


Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.198307062025212010

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry Banda Aceh



Prof. Dr. Muslim, M.Si
NIP.196610231994021001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya:

Nama : Arridha Mauliza

NIM : 200901073

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 14 Agustus 2025

Yang menyatakan

Arridha Mauliza

NIM.200901073

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji beserta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, kasih sayang, dan karunia-Nya setiap saat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Perbedaan *Emotion-Focused Coping* Pada Ibu Rumah Tangga dan Ibu Bekerja di Desa Gampong Jawa Kecamatan Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur. Shalawat beriringan salam penulis sampaikan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang telah memperjuangkan Islam, hak-hak perempuan dan membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Penulis sadar, banyak sekali hambatan yang penulis hadapi dalam proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan baik secara moral maupun material berupa bantuan, nasihat, motivasi, do'a dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Teristimewa Cinta Pertama dan Superhero panutanku, Ayahanda Tercinta Alm. Bapak Drs. Ridwan J. Beliau memang tidak sempat menemani penulis dalam perjalanan selama menempuh pendidikan. Kepergianmu membuat penulis mengerti bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang telah tiada, ragamu memang sudah tidak disini, ragamu memang sudah tak ada, tidak bisa aku jangkau tapi namamu akan tetap menjadi motivasi terkuat sampai detik ini. Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, menyelesaikan tugas akhir ini sebagai perwujudan terakhir sebelum engkau benar-benar pergi. Terimakasih atas segala pengorbanan dan cinta tulus kasih yang bapak

berikan walaupun singkat tapi sangat berarti, walaupun pada akhirnya saya harus berjuang tertatih sendiri tanpa ayah yang menemani lagi, skripsi ini saya persembahkan untuk mu, bapak, anakmu Sarjana. Semoga Allah SWT melapangkan kubur dan menempatkan bapak di tempat yang paling mulia disisi Allah SWT. Dan Bidadari surgaku Ibunda Armiyah, ibu tunggal yang hebat dan luar biasa, selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat menghadapi kerasnya dunia ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk beliau. seseorang yang sangat berarti dihidup saya, mama saya yang wujudnya selalu menjadi doa untuk kesuksesan anak-anaknya, ragamu memang sakit, tapi doamu selalu mencakar langit. Terimakasih sudah melahirkan, berjuang, sekuat tenaga untuk memberikan kehidupan yang layak untuk saya, kerja keras dan menjadi tulang punggung keluarga hingga akhirnya saya bisa tumbuh dewasa dan berada di posisi ini. Beliau memang hanya sempat merasakan pendidikan hanya sampai Diploma III, namun beliau mendidik penulis, memotivasikan, memberikan dukungan sehingga, penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Terima kasih, sudah menjadi tempatku untuk pulang ma. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, M.Si. selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan yang telah memberikan semangat dan arahan dalam proses akademik.

3. Ibu Misnawati, Ph.D selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan yang telah bersedia menjadi pendengar aspirasi dan membantu administrasi mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerja sama yang telah membimbing mahasiswa dalam berorganisasi dan terus mengingatkan peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi yang terus memberikan semangat dan nasihat kepada mahasiswa untuk menyelesaikan perkuliahan dengan optimal.
6. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi dan Pembimbing I sekaligus Ketua Tim Penguji yang terus memberikan banyak bantuan, motivasi, meluangkan waktu untuk membimbing penulis sekaligus memberikan semangat dan nasihat kepada mahasiswa untuk menyelesaikan perkuliahan dengan optimal.
7. Ibu Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing II yang telah dengan penuh kesabaran, ketulusan, dan perhatian memberikan arahan, kritik, serta bimbingan secara intensif mulai dari tahap perencanaan hingga penyelesaian skripsi ini. Bimbingan beliau tidak hanya memberikan ilmu yang berharga, tetapi juga motivasi serta Penguji II yang telah memberikan ilmu, masukan dan saran kepada peneliti dalam proses penyelesaian skripsi.
8. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Penguji I yang telah memberikan ilmu, masukan dan saran kepada peneliti dalam proses penyelesaian skripsi.

9. Ibu Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Penguji II yang telah memberikan ilmu, masukan dan saran kepada peneliti dalam proses penyelesaian skripsi.
10. Seluruh civitas akademik, dosen serta staf Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus kepada seluruh mahasiswa.
11. Terima kasih kepada Abang Dedi Wahyudi S.T dan kakak Arrita Keumalasari S.Psi yang telah memberikan semangat dan dorongan kepada saya hingga akhir, dan meyakinkan saya jika saya mampu menyelesaikan studi ini. serta Ponakan saya Muhammad Habibul Hamizan dan Maherza Yumna Ayasha, terima kasih atas kelucuan kalian yang selalu menghibur penulis, sepanjang proses pembuatan skripsi ini.
12. Adik tersayang penulis kepada Arriel Diansaputra. Terimah kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat dan raihlah cita-cita abdi negaramu itu, adikku.
13. Kepada Abang Afzhal Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Yang telah berkontribusi banyak hal dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Selalu mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, menyaksikan tangisan dan memberi semangat untuk pantang menyerah sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

14. Terima Kasih kepada sahabat Hafid Syahputra yang telah berkontribusi banyak hal dalam penulisan skripsi ini, yang selalu mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, menyaksikan tangisan dan memberi semangat untuk pantang menyerah sampai penulis sepanjang proses pembuatan skripsi ini.

15. Terima kasih kepada sahabat-sahabat Sarah Nadilla, S.Pd dan Fitri Hardiyanti, yang senantiasa kebersamai penulis, terima kasih atas segala dukungan, nasihat, motivasi, dan canda tawa yang diberikan kepada penulis. Terima kasih karena telah menjadi teman yang menemani dan pendengar bagi penulis selama proses menyelesaikan skripsi.

16. Terima kasih untuk doa, bantuan dan kebaikan dari teman-teman angkatan 2020 yang turut andil dalam proses penyelesaian skripsi. Semoga segala bantuan dan kebbaikannya dibalas dengan balasan terbaik dari Allah SWT dan senantiasa diberkahi sampai akhir hayat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah. Sehingga saran dan kritikan dari pembaca sangat diharapkan. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada banyak pihak terutama bagi Mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 14 Agustus 2025

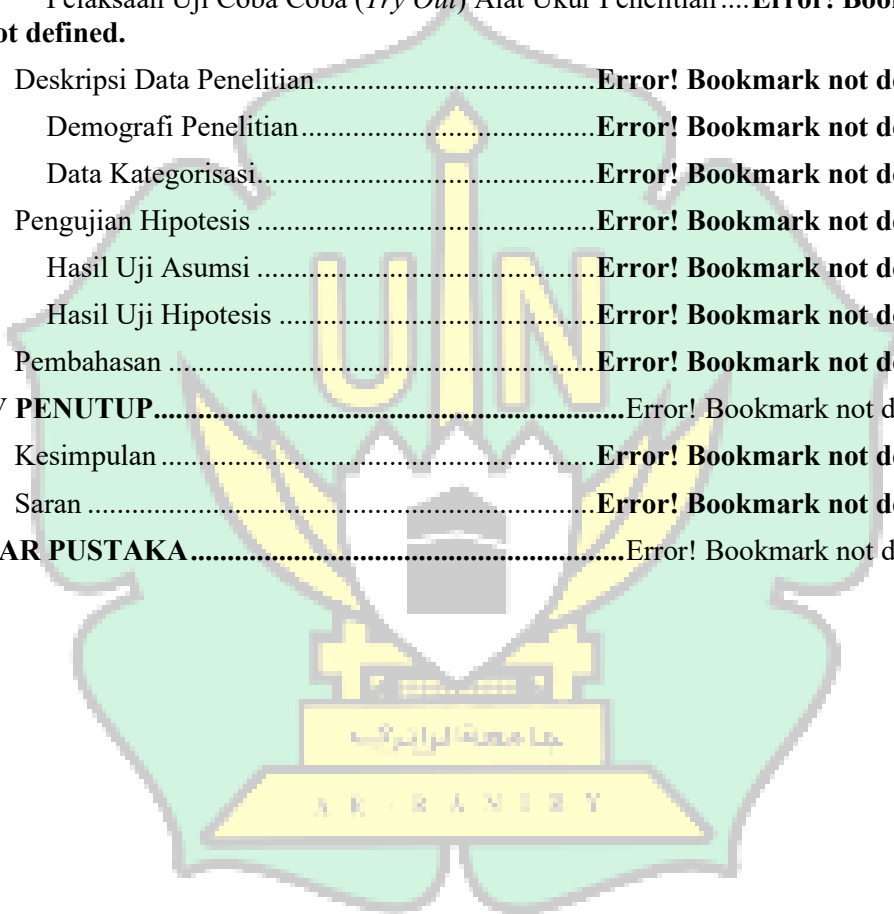
Peneliti

Arridha Mauliza

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Emotion-Focused Coping	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Emotion-Focused Coping	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek-aspek Emotion Focused Coping.....	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Coping	Error! Bookmark not defined.
B. Perbedaan <i>Emotion-Focused Coping</i> Ibu Rumah Tangga dan Ibu Yang Bekerja	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Alat Ukur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Validitas.....	Error! Bookmark not defined.

3.	Uji Daya Beda Aitem	Error! Bookmark not defined.
4.	Uji Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
2.	Uji Asumsi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....		Error! Bookmark not defined.
A.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Administrasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Pelaksanaan Uji Coba Coba (<i>Try Out</i>) Alat Ukur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Deskripsi Data Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Demografi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Data Kategorisasi.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
1.	Hasil Uji Asumsi	Error! Bookmark not defined.
2.	Hasil Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
D.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....		Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....**Error! Bookmark not defined.**



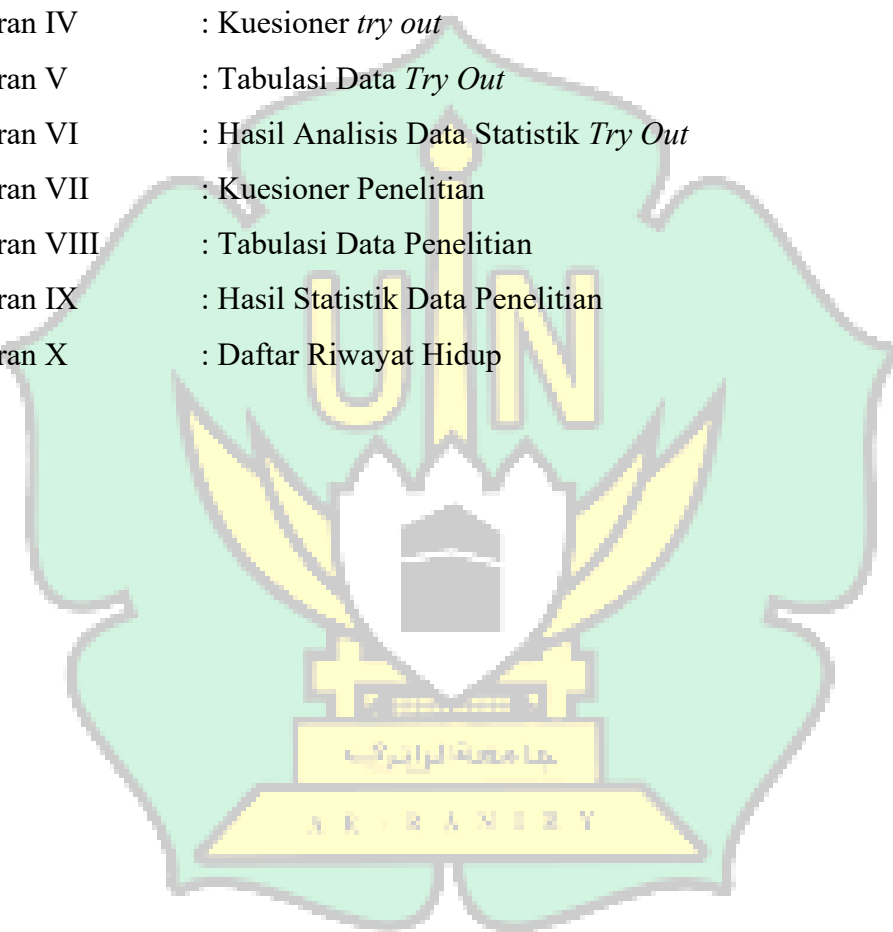
DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert.....	
Tabel 3. 2 Aspek & Indikator Skala Emotion-Focused Coping.....	
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Emotion-Focused Coping	
Tabel 3. 4 Koefisien CVR Skala Emotion-Focused Coping.....	
Tabel 3. 5 Koefisien Daya beda Aitem Skala Emotion-Focused Coping	
Tabel 3. 6 Blue Print Akhir Skala Emotion-Focused coping.....	
Tabel 3. 7 Klasifikasi Reabilitas Alpha Cronbach's	
Tabel 3. 8 Nilai Alpha Cronbach's Emotions-Focused coping.....	
Tabel 4. 1 Data Demografi Alamat Dusun	
Tabel 4. 2 Data Demografi Populasi Berdasarkan Usia.....	
Tabel 4. 3 Data Demografi Populasi Berdasarkan Pekerjaan	
Tabel 4. 4 Data Demografi Populasi Berdasarkan Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja.....	
Tabel 4. 5 Deskripsi Data Emotions-Focused Coping Secara Keseluruhan	
Tabel 4. 6 Kategorisasi Emotions-Focused Coping Secara Keseluruhan	
Tabel 4. 7 Deskripsi Data Penelitian Emotions-Focused Coping Ibu Bekerja	
Tabel 4. 8 Kategorisasi Emotions-Focused Coping Ibu Bekerja	
Tabel 4. 9 Deskripsi Data Penelitian Emotions-Focused Coping Ibu Rumah Tangga	
Tabel 4. 10 Kategorisasi Emotions-Focused Coping Ibu Rumah Tangga	
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian.....	
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas Emotions-Focused Coping	
Tabel 4. 13 Hasil Uji Mann-Whitney Test.....	
Tabel 4. 14 Hasil Nilai Mean antara Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga	



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	: Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar Raniry Banda Aceh Tentang Pembimbing Skripsi
Lampiran II	: Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Fakultas Psikologi UIN Ar Raniry Banda Aceh
Lampiran III	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
Lampiran IV	: Kuesioner <i>try out</i>
Lampiran V	: Tabulasi Data <i>Try Out</i>
Lampiran VI	: Hasil Analisis Data Statistik <i>Try Out</i>
Lampiran VII	: Kuesioner Penelitian
Lampiran VIII	: Tabulasi Data Penelitian
Lampiran IX	: Hasil Statistik Data Penelitian
Lampiran X	: Daftar Riwayat Hidup



**PERBEDAAN *EMOTION-FOCUSED COPING* PADA IBU RUMAH TANGGA
DAN IBU BEKERJA DI DESA GAMPONG JAWA KECAMATAN IDI
RAYEUK KABUPATEN ACEH TIMUR**

ABSTRAK

Perbedaan peran dan tanggung jawab antara ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Ibu rumah tangga memiliki lebih banyak waktu untuk fokus pada keluarga dan rumah tangga, sedangkan ibu yang bekerja memiliki tuntutan pekerjaan dan keluarga yang lebih besar. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan mengatasi stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *emotion-focused coping* pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja di Desa Gampong Jawa Kabupaten Aceh Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparasi. Alat ukur dalam penelitian ini disusun oleh peneliti yaitu skala *emotion-focused coping*. Jumlah responden sebanyak 124 orang dengan metode pengambilan sampel yaitu *quota sampling*. Hasil penelitian ini menggunakan uji hipotesis *Mann-Whitney* Hasil penelitian menunjukkan nilai *t-test* sebesar 2.904 dan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *emotion-focused coping* pada ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja. Nilai *mean* ibu yang bekerja sebesar 67.36 sedangkan pada ibu rumah tangga sebesar 63.87. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan *emotion-focused coping* pada ibu yang bekerja lebih tinggi dibandingkan ibu rumah tangga.

Kata Kunci: *Emotion-Focused Coping*, Ibu Bekerja, Ibu Rumah Tangga

**DIFFERENCES IN EMOTION-FOCUSED COPING BETWEEN HOUSEWIVES
AND WORKING MOTHERS IN GAMPONG JAWA VILLAGE, IDI RAYEUK
SUBDISTRICT, EAST ACEH REGENCY**

ABSTRACT

Emotion-focused coping is a stress management strategy that focuses on managing negative emotions caused by stressors. Differences in roles and responsibilities between housewives and working mothers can affect their emotional well-being. Housewives may have more time to focus on family and household, while working mothers have greater work and family demands. This can affect their ability to manage emotions and cope with stress. The purpose of this study was to determine whether there are differences in emotion-focused coping between housewives and working mothers in Gampong Jawa Village, East Aceh Regency. This study used a quantitative approach with a comparative method. The measuring instrument in this study was prepared by the researcher, namely the emotion-focused coping scale. The number of respondents was 124 people with a quota sampling method. The results of this study used the Mann-Whitney hypothesis test. The results showed a t-test value of 2,904 and a p value = 0.004 ($p < 0.05$), which means there is a significant difference between emotion-focused coping in housewives and working mothers. The mean score for working mothers was 67.36, while for housewives it was 63.87. This indicates that the difference in emotion-focused coping is higher among working mothers than among housewives.

Keywords: *Emotion-Focused Coping, Housewives, Working Mothers*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyak cara yang dapat dilakukan oleh ibu rumah tangga dalam rangka untuk menghilangkan *stress*. Beberapa diantaranya mengatakan bahwa cara untuk menghilangkan stress adalah dengan tidak menjadikan masalah berlarut-larut, berpikir positif, mencari hal-hal baik, namun beberapa diantaranya dengan cara berkomunikasi terbuka dengan suami dan anak, jalan-jalan bersama anak dan suami serta mengadakan acara-acara keluarga besar. Kemampuan untuk mengatasi stress yang dialami oleh ibu rumah tangga pasti berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, sehingga cara yang dilakukan untuk mengatasi stresnya (*coping stress*) pun berbeda-beda pula. Ada ibu rumah tangga yang memilih menggunakan *coping* yang terpusat pada emosi (*emotion-focused coping*) atau ada ibu rumah tangga yang memilih menggunakan *coping* yang terpusat pada masalah (*problem-focused coping*) (Lazarus & Folkman, 1984).

Emotion-Focused Coping memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara (Lazarus & Folkman, 2004). Folkman (dalam Nevid 2003) menjelaskan bahwa strategi terfokus emosi, dimana seseorang juga dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan

dengan situasi stres, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah. Orang menggunakan strategi terfokus emosi untuk mencegah emosi negatif menguasai dirinya dan mencegah mereka untuk melakukan tindakan untuk memecahkan masalahnya.

Lazarus dan Folkman membedakan strategi coping menjadi dua, yaitu *Problem-Focused Coping* yang dilakukan dengan cara mengambil langkah untuk menghadapi masalah secara langsung (Lo, 2002) dan *Emotion-Focused Coping* dilakukan dengan cara mengelola respon emosional yang muncul ketika menghadapi keadaan yang menimbulkan stres (Dyson & Renk, 2006).

Penelitian yang dilakukan Bouteyre, Maurel dan Bernaud (2007) menemukan bahwa *Problem-Focused Coping* berkorelasi negatif dengan depresi. Penggunaan *Problem-Focused Coping* dapat membantu seseorang mengurangi depresi yang dialami karena usaha secara langsung yang dilakukan untuk mengatasi stresor penyebab depresi. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa *Emotion-Focused Coping* berkorelasi positif dengan depresi. Bereaksi dengan *Emotion-Focused Coping* dapat memperpanjang dan memperburuk efek dari situasi buruk yang dihadapi dan dapat mendorong timbulnya gejala depresi.

Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan strategi coping yang digunakan, yaitu *emotional-focused coping* yang merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung, dan *proble- focused coping* yang merupakan strategi coping untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan

atau mengubah sumber-sumber stres, dukungan dan masukan yang diberikan orang lain dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah.

Shin, dkk (Indah, 2019) menyatakan bahwa respon emosi dan fisiologis yang timbul oleh situasi stres dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi perempuan maka dari itu individu berupaya untuk mengatasi dengan cara menyelesaikan, mengurangi situasi yang penuh tekanan tersebut menggunakan strategi *coping*.

Lazarus (1999) mengungkapkan bahwa emosi individu memberikan pengaruh dalam proses adaptasi dan bagaimana seseorang melakukan coping terhadap situasi yang dihadapi. Hal tersebut menjelaskan bahwa emosi yang terlibat ketika menghadapi masalah berpengaruh dengan tingkat stres dan adaptasi yang dapat memengaruhi pemilihan strategi coping individu.

Untuk mengetahui fenomena tentang *Emotion-Focused Coping* di Desa Gampong Jawa Kecamatan Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur, dengan jumlah data demografi penduduk yang diperoleh dari Desa Gampong Jawa adalah Salah satu dari 35 Gampong dalam Kecamatan Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur yang letak nya dari pusat Kecamatan kurang lebih 1 km. Gampong Jawa mempunyai wilayah seluas ; 47,27, dengan Jumlah Penduduk : $\pm$ 4436 Jiwa yang terdiri dari Laki-laki 2056 dan Perempuan 2380 Jiwa dengan Jumlah keluarga : $\pm$ 1015. peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada wanita yang bekerja dan ibu rumah tangga di Aceh Timur. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti melalui media WhatsApps ditemukan bahwa terdapat perbedaan *Emotion-Focused Coping* yang dihadapi oleh Ibu yang bekerja dan Ibu rumah tangga,

wawancara dilakukan pada wanita yang berinisial PF, SZ, MM, ZN berikut adalah cuplikan wawancara:

Wawancara I :

“kadang kalau pekerjaan rumah saya menumpuk, saya stres dan sulit mengontrol emosi saya, belum lagi ditambah dengan pekerjaan rumah dan mengurus anak-anak, apalagi saya sendiri yang mengerjakan semua tugas rumah tanpa dibantu oleh suami, kan terlalu lelah bagi saya, terkadang kalau saya tidak sanggup menghadapinya saya suka nangis sendiri dikamar” (wawancara dengan PF ibu rumah tangga pada tanggal 15 Maret 2023).

Wawancara II :

“sebenarnya menjadi ibu rumah tangga itu tidak serumit yang orang-orang bayangkan, itu kan tergantung cara dan sikap yang kita bayangkan, saya kalau lagi stres paling senang berada di dekat anak-anak, dengan melihat perkembangan tumbuh kembang mereka saya langsung senang, karena dengan itu saya berpikir ohh sudah sejauh ini saya berjuang ternyata” (wawancara dengan SZ ibu rumah tangga pada tanggal 16 maret 2023).

Wawancara III :

“kalau kegiatan nya cuma bekerja kan lebih tererasa gampang, yang dipikirkan cuma hasil pekerjaan yang maksimal dan sempurna, ya walaupun sering stress dengan uang masuk dan uang yang keluar tidak sesuai perhitungan. Itu semua tergantung cara kita mensyukuri. Kalau kita senang dan nyaman dengan pekerjaan itu mau stres separah apapun tetap akan terasa mudah” (wawancara MM ibu bekerja pada tanggal 16 maret 2023).

Wawancara IV :

“kalau saya lagi stres dengan pekerjaan yang saya tetap menjalaninya meskipun nanti saya suka mengeluh dengan apa yang terjadi, saya sering kali stres ketika pekerjaan menumpuk dan dapat teguran dari atasan disitu saya merasa saya gagal menjadi seorang pekerja yang profesional” (wawancara ZN ibu bekerja pada tanggal 16 maret).

Berdasarkan hasil cuplikan wawancara di atas, dapat dilihat bahwa didesa Gampong Jawa Kecamatan Idi Rayeuk masih banyak terdapat permasalahan terkait dengan *Emotion-Focused Coping*. Para ibu rumah tangga mengalami *emotion-focused coping* yang disebabkan oleh pekerjaan yang monoton dan kurangnya

kerjasama antara suami dan istri sehingga banyak ibu rumah tangga yang sulit mengelola stres mereka, sedangkan ibu yang bekerja lebih mudah mengelola emosinya dikarenakan mereka bekerja diluar rumah, setiap ada waktu luang mereka lebih memilih untuk nongkrong agar emosi mereka berkurang, serta banyak bertemu banyak orang diluar rumah sehingga banyak nasehat serta pengalaman yang dapat mereka jadikan jealing untuk mengurangi *emotion-focused coping* mereka.

Wanita yang sudah menikah memiliki peran yang beragam sebagai seorang istri, ibu rumah tangga, pengasuh anak, menjalankan tugas reproduksi, anggota masyarakat dan saat ini banyak juga wanita yang ikut mencari nafkah. Dalam konsep-konsep mengenai peran wanita perlu diketahui bahwa konsep tersebut dibagi menjadi dua, yaitu konsep-konsep tradisional dan konsep-konsep menurut perkembangan. Ibu rumah tangga menurut konsep tradisional adalah wanita yang mempersembahkan waktunya untuk memelihara dan melatih anak-anak, mengasuh anak menurut pola-pola yang dibenarkan oleh masyarakat sekitarnya (Mappiare,1983).

Tingkat stres yang tinggi pada ibu rumah tangga, banyak dipicu oleh beberapa hal seperti masalah hubungan suami dan istri, hubungan ibu dan anak yang kurang harmonis, masalah finansial (keuangan), hubungan ibu dengan tetangga atau lingkungan, merasa tertekan hidup bersama mertua, hidup diikuti oleh saudara, tidak memiliki keturunan serta kejenuhan akan aktivitas yang dilakukannya sehari-hari dan terkadang berulang-ulang hingga akhirnya terkadang menimbulkan titik jenuh bagi ibu rumah tangga, menjadi ibu yang selalu berada

dirumah tidak jarang melahirkan perasaan kurang puas terutama jika ibu mengalami keadaan jenuh dan ditinggalkan oleh anggota keluarga lainnya untuk beraktivitas diluar rumah yang akhirnya kesepian dan juga siklus kehidupan reproduksi perempuan juga seringkali menimbulkan gangguan stres. Misalnya saat menstruasi, hamil, menopause (Sundari,2007).

Sarafino (dalam Rohmawati 2004) menyebutkan tiga sumber stres yaitu diri sendiri, keluarga, komunitas dan lingkungan. Ibu bekerja memiliki komunitas dan lingkungan kerja diluar lingkungan keluarga, sedangkan ibu rumah tangga bisa jadi lingkungan dan komunitasnya hanya di area keluarga saja. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja memiliki sumber stres lebih banyak dan memiliki kerentanan stres lebih besar dibandingkan ibu tidak bekerja. Perilaku bunuh diri merupakan salah satu bentuk penyelesaian yang dipilih seseorang untuk membebaskan diri dari stres dan depresi. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa pelaku bunuh diri maupun percobaan bunuh diri yang banyak ditemui kasusnya adalah ibu tidak bekerja. Fenomena ini secara tidak langsung menunjukkan ibu tidak bekerja lebih stres dibandingkan ibu bekerja.

Dalam hasil penelitian Nurastuti (2008) menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak yang bersumber dari kondisi internal maupun lingkungan eksternal sehingga terancam kesejahteraannya. Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja.

B. Rumusan masalah

Apakah terdapat perbedaan *Emotion-Focused Coping* pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja di Desa Gampong Jawa Kabupaten Aceh Timur?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya perbedaan *Emotion-Focused Coping* pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja di Desa Gampong Jawa Kabupaten Aceh Timur.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini untuk mengembangkan pengetahuan dalam bidang psikologi kesehatan mental yang berkaitan dengan *Emotion-Focused Coping*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan kepada publik agar dapat memahami bagaimana *Emotion-Focused Coping* pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja, selain itu melalui penelitian ini diharapkan dapat membantu ibu rumah tangga dan ibu bekerja menjaga kesehatan mental serta meningkatkan kualitas hidup meskipun mereka menghadapi berbagai tantangan yang berbeda.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini berlandaskan pada temuan dari beberapa studi sebelumnya yang memiliki karakteristik serupa dalam hal fokus dan judul. Meskipun demikian,

terdapat perbedaan dalam aspek subjek yang diteliti, jumlah dan posisi variabel, serta berbagai metode analisis data yang diterapkan.

Penelitian sebelumnya yaitu diteliti oleh Pratiwi (2022) tentang “Strategi Coping Stress ibu yang memiliki peran ganda selama pandemi covid-19” yang bertujuan untuk mengetahui apa saja ruang lingkup stress yang dialami oleh ibu dengan peran ganda selama pandemi Covid 19. Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi dengan metode wawancara. Responden yang digunakan terdiri dari tiga orang wanita dengan kriteria memiliki pekerjaan dan memiliki anak usia sekolah. Hasil penelitian ini adalah ruang lingkup stress ibu dengan peran ganda yaitu (1). Stress dalam keluarga yaitu sulit membagi waktu, sulit mendampingi anak, menurunnya penghasilan dan permasalahan keluarga; (2). Stres kerja yaitu beban kerja bertambah, adaptasi situasi kerja baru dan lingkungan kerja yang dibatasi. Ibu juga mengalami gejala stress fisik dan gejala stress emosional. Koping yang digunakan adalah *Problem Focused Coping*, *Emotion-Focused Coping*, *Mental disengagement*, dan *Focus on & venting of emotions*.

Kemudian penelitian oleh Apreaviadizy, dan Puspitacandri (2014) judul “Perbedaan Coping Stres Ditinjau Dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja” yang bertujuan untuk melihat perbedaan stress antara ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. Populasi pada penelitian ini adalah ibu bekerja dan ibu tidak bekerja di Perumahan PDAM Kelurahan Sidokare. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 80 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh, yaitu dimana dalam teknik pengambilan sampel menggunakan

anggota populasi seluruhnya digunakan sebagai sampel. Analisa data untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan stress pada penelitian ini menggunakan analisis uji-t. Perbedaan pada penelitian ini adalah variable penelitiannya, sedangkan persamaannya adalah subjek penelitiannya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Laelatul dan Tetteng (2023) dengan judul “Gambaran Strategi Coping Wanita Karir Yang Berkeluarga Dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda” penelitian ini berfokus untuk mengetahui gambaran strategi coping wanita karir dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan fenomenologi. Responden dalam penelitian ini berjumlah tiga orang wanita karir. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rosalina dan Hapsari (2014) dengan judul “Gambaran *Coping Stres* Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja” penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *coping stres* ibu rumah tangga di Jakarta. Subyek penelitian adalah ibu rumah tangga yang melakukan tidak bekerja dan menetap di DKI Jakarta. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Menggunakan pengambilan sampel teknik *non-probability sampling* yang kemudian metode pengambilan sampelnya menggunakan kuota sampling. Teknik analisis data menggunakan analisis data deskriptif dengan menggunakan software SPSS versi 16. Jumlah sampel sebanyak 150 orang. Teknik pengumpulan data kuantitatif yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner teknik analisis statistik deskriptif penelitian. Perbedaan yang terdapat didalam penelitian ini adalah pada teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan metode kuesioner (angket). Hasil penelitian ini adalah

coping stress yang dominan digunakan oleh responden adalah *Emotion-Focussed Strategi coping* sebanyak 53 responden. Untuk aspek-aspek tersebut yang paling banyak digunakan responden adalah aspek Melarikan Diri/Penghindaran untuk Strategi Mengatasi yang Berfokus pada Emosi. Sedangkan strategi *Problem Focused Coping*, aspek-aspeknya yang paling banyak digunakan adalah Mencari Dukungan Sosial.

Beberapa dari penelitian diatas, belum ditemukan penelitian yang membahas atau mengkaji bahwa adanya Perbedaan *Emotion-Focused Coping* Pada Ibu Rumah Tangga dan Ibu Bekerja di Desa Gampong Jawa Kecamatan Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur. Oleh karena itu, penelitian ini benar dapat dipertanggung jawabkan.



