



**GAMBARAN *COPING STRESS* PADA IBU YANG  
BERPERAN GANDA DENGAN KONDISI  
SUAMI TIDAK BEKERJA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Syarat Penyusunan Tugas Akhir Kesarjanaan Strata Satu (S1)  
Program Studi Psikologi**

**Disusun Oleh :**

**Ajeng Ayuningtyas  
46106020040**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2011**

## **STRESS DESCRIPTION OF THE MOTHERS DOUBLE ROLE OF IN WHO ARE CONDITION UNEMPLOYED HUSBANDS**

**Ajeng Ayuningtyas**

### **ABSTRACT**

As one of the stressors in the family, loss of revenue (lost income) in a family due to job loss experienced by the head of household in this case the husband, so wives felt responsible for replacing the role of her husband to work to earn income.

Spurlock et al (in Duffy and Atwater, 2005) suggests women who have multiple roles (such as work vs. family) can generate more conflict and stress experienced by many of the men.

Stress viewed from three perspectives namely as a stressor, symptoms or reactions, and perceptions. Stressor is an external and internal stimuli that vary as a trigger stress, and stress as the symptoms or the individual reactions directed at situations that interfere with the ability to overcome the threshold stress, and finally as the perception of a situation which is considered as something beyond the ability of self-demands.

Coping is the effort to change the cognitive and behavior to specific demands, both from outside and within, which comes from individuals. Coping With Stress is basically our attempt to change the stressor or stress response (Kaplan et al, 1993).

This study uses qualitative research methods that allow researchers to study specific issues in depth and detail, because data collection is not restricted to only certain categories (Patton in Poerwandari, 2007).

Major stressor in the form of financial problems, followed by communication problem with her husband, job problems and child behavior problems. Psychological symptoms of emotional reactions confusion/ anxiety, anger and no-concentration. While the physical symptoms of fatigue and headaches experienced by each subject. Then the perception of primary appraisal of the financial problems the subject A did not live consumptive or prioritize something, make saving in the form of secondary appraisal. Subject B or life is simple (primary appraisal), and subject C chooses to save money and get a loan at the Village Cooperative (secondary appraisal). While the subject of C must be very clever to find money and managing finances (primary appraisal), sometimes the subject of C must sell jewelry / gold to provide for the family (secondary appraisal). Coping stress that all three subjects is done in a way closer to the religion.

Keywords: Stressor, stress symptoms or reactions, perceptions and coping with stress.

# **GAMBARAN COPING STRESS PADA IBU YANG BERPERAN GANDA DENGAN KONDISI SUAMI TIDAK BEKERJA**

**Ajeng Ayuningtyas**

## **ABSTRAK**

Salah satu *stressor* dalam keluarga, kehilangan penghasilan (*lost income*) pada sebuah keluarga disebabkan kehilangan pekerjaan yang dialami kepala rumah tangga dalam hal ini suami, sehingga istri merasa bertanggung jawab menggantikan peran suaminya untuk bekerja guna memperoleh penghasilan.

Spurlock dkk (dalam Duffy dan Atwater, 2005) menyatakan perempuan yang mengalami peran ganda (seperti pekerjaan vs keluarga) dapat menghasilkan konflik dan *stress* yang lebih banyak dari pada yang dialami laki-laki.

Stress dilihat dari tiga sudut pandang yaitu sebagai *stressor*, gejala atau reaksi, dan persepsi. *Stressor* merupakan stimulus eksternal dan internal yang bervariasi sebagai pemicu *stress*, kemudian *stress* sebagai bentuk gejala atau reaksi individu yang ditujukan pada situasi yang mengganggu ambang batas dalam kemampuan mengatasi *stress*, dan terakhir sebagai persepsi terhadap suatu situasi yang dianggap sebagai sesuatu tuntutan melebihi kemampuan diri.

*Coping* adalah usaha mengubah kognitif dan tingkah laku untuk tuntutan yang spesifik, baik dari luar dan dalam, yang bersumber dari individu. Pada dasarnya *coping stress* adalah usaha kita untuk mengubah *stressor* atau respon dari *stress* (Kaplan dkk , 1993).

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang memungkinkan peneliti mempelajari isu-isu tertentu secara mendalam dan mendetail, karena pengumpulan data tidak dibatasi pada kategori-kategori tertentu saja (Patton dalam Poerwandari, 2007).

Stressor utama berupa masalah keuangan, diikuti dengan masalah komunikasi dengan suami, masalah pekerjaan dan masalah perilaku anak. Gejala psikis berupa reaksi emosional kebingungan/ kecemasan, marah dan tidak konsentrasi. Sedangkan gejala fisik berupa mudah lelah dan sakit kepala dialami tiap subjek. Kemudian persepsi *primary appraisal* mengenai masalah keuangan subjek A tidak hidup konsumtif atau memprioritaskan sesuatu, *secondary appraisal* berupa melakukan penghematan. Subjek B hidup apa adanya atau sederhana (*primary appraisal*), dan subjek B memilih untuk berhemat dan mencari pinjaman Koperasi di Kelurahan (*secondary appraisal*). Sedangkan subjek C harus pandai-pandai mencari duit dan mengatur keuangan (*primary appraisal*), kadang subjek C harus menjual perhiasan/ emasnya untuk mencukupi kebutuhan keluarga (*secondary appraisal*). *Coping stress* yang dilakukan ketiga subjek adalah dengan cara mendekatkan diri pada agama.

Kata Kunci : *Stressor*, gejala atau reaksi *stress*, persepsi dan *coping stress*.

## **LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**Judul** : Gambaran *Coping Stress* Pada Ibu Yang Berperan Ganda  
Dengan Kondisi Suami Tidak Bekerja  
**Nama** : Ajeng Ayuningtyas  
**NIM** : 46106020040  
**Program** : Program Studi Psikologi  
**Tanggal** : 25 Maret 2011

**Pembimbing Skripsi**

**Rah Madya Handaya, M.Psi, Psikolog**

**Mengesahkan**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**Ketua Program Studi Psikologi**

**Dr. A.A.Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si Sitawaty Tjiptorini, MBA., M.Psi**

## **LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI**

Skripsi yang berjudul "**GAMBARAN COPING STRESS PADA IBU YANG BERPERAN GANDA DENGAN KONDISI SUAMI TIDAK BEKERJA**", telah diujikan dalam Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 13 Maret 2011. Skripsi ini telah diterima sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 25 Maret 2011

Sidang Skripsi

**Ika Susanti, M.Psi.**

Ketua Dewan Sidang/Penguji I

**Nunnie R. W. Widagdo, MM., Psi.**

Penguji II

**Rah Madya Handaya, M.Psi, Psikolog**

Pembimbing Skripsi

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Skripsi ini:

Judul : Gambaran *Coping Stress* Pada Ibu Yang Berperan Ganda Dengan Kondisi Suami Tidak Bekerja

Nama : Ajeng Ayuningtyas

NIM : 46106020040

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 25 Maret 2011

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan hasil karya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 25 Maret 2011

Ajeng Ayuningtyas

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis sampaikan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Serta tidak lupa shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW yang telah menjadi suri tauladan bagi kita semua.

Adapun skripsi ini disusun yakni sebagai salah satu persyaratan yang terdapat dalam kurikulum Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang harus dipenuhi sebelum menyelesaikan program Strata Satu (S1).

Terselesainya skripsi ini tidak luput dari batuan dan motivasi serta partisipasi dari semua pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Muryati dan Bapak Sri Gunadi, orang tua tercinta, yang telah membesarkan dan mendidik saya. Saya mutlak berterima kasih dan sekaligus meminta maaf kepada mereka berdua karena hanya dengan dukungan beliau berdualah saya dapat melanjutkan pendidikan saya hingga perguruan tinggi. Saya menyadari, tanpa beliau berdua, mustahil saya bisa menjadi sekarang. Begitu banyak pengorbanan yang beliau berikan kepada saya, dari kecil hingga dewasa. Pengorbanan serta kasih sayang yang tak terhitung dan tak terhingga banyaknya. Buat Mas Teguh, Danny & Cindy terima kasih juga atas dukungannya dan do'anya selama ini.
2. Bapak Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Bapak Rah Madya Handaya, M.Psi, Psikolog – Selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi ini. Terima Kasih Pak Rah atas bimbingannya,

mohon maaf apabila selama proses bimbingan banyak kekurangan dan kesalahan dari Peneliti.

4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen yang saya hormati yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama proses perkuliahan.
5. Anak-anak KEPRIBAND : Rita Apriyanti “Nenek”, Thiara Pradipti Amin Putri “Embem” & Gita Nurul Ramdhani “Gitonk” terimakasih untuk motivasi, saran, kritikan, tawa dan candanya.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan 2006 di Fakultas Psikologi UMB : Riskansyah NP, Suci Alumdal, Eurosea MB, M. Faisal, Giri Wicaksono, Lan-Lan Ery Cahya, Ade Wahyudi, Feby RL, Ito Hardiansyah, Nur Wahidah, Austi Nur Endah, Vita Nur Armanih, Octaviana Wulandari, Herlia, Farhanah, dan Meilisha DA.
7. Untuk kawan-kawan Fakultas Psikologi UMB angkatan 2005 dan teman-teman lainnya, buat Mba Puspa terima kasih atas dukungan dan semangat yang telah kalian berikan kepada penulis.
8. Segenap pihak yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan maupun penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Penulis

Ajeng Ayuningtyas

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRACT .....</b>	i
<b>ABSTRAK .....</b>	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI .....</b>	iv
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	v
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	vi
<b>DAFTAR ISI .....</b>	viii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xii
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	xiii

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6

### **BAB II LANDASAN TEORI**

2.1 Konsep Keluarga .....	8
2.1.1 Pengertian Keluarga .....	8
2.1.2 Fungsi Keluarga .....	9
2.1.3 Peranan Keluarga .....	9
2.1.3.1 Peran Ayah .....	10
2.1.3.1 Peran Ibu .....	10
2.1.4 Peran Suami dalam Keluarga .....	11
2.1.5 Suami Tidak Bekerja .....	11
2.1.5.1 Definisi Tidak Bekerja .....	11
2.1.5.2 Alasan Suami Tidak Bekerja .....	11
2.1.6 Peran Wanita yang Bekerja .....	12
2.1.6.1 Pengertian Bekerja .....	12
2.1.6.2 Alasan Wanita Bekerja .....	12

2.1.6.3 Situasi dalam Bekerja .....	13
2.1.6.4 Karakteristik Usia Wanita Bekerja .....	13
2.2 <i>Stress</i> .....	15
2.2.1 Pengertian <i>Stress</i> .....	15
2.2.2 Faktor-faktor <i>Stress</i> .....	16
2.2.3 Sumber <i>Stress</i> ( <i>Stressor</i> ) .....	18
2.2.4 Gejala atau Reaksi <i>Stress</i> .....	19
2.2.5 Persepsi Terhadap <i>Stress</i> .....	20
2.3 <i>Coping Stress</i> .....	21
2.3.1 Pengertian <i>Coping</i> .....	21
2.3.2 Unsur-unsur <i>Coping</i> .....	22
2.3.3 Jenis-jenis <i>Coping</i> .....	22
2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i> .....	25
2.4 Gambaran <i>Coping Stress</i> pada Ibu yang Berperan Ganda dengan Kondisi Suami Tidak Bekerja .....	26

### **BAB III METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN**

3.1 Metode Penelitian .....	28
3.2 Metode Pengumpulan Data .....	29
3.2.1 Wawancara .....	29
3.2.1.1 Aspek Wawancara .....	30
3.2.2 Observasi .....	30
3.2.3 Subjek Penelitian .....	31
3.2.3.1 Karakteristik Subjek Penelitian .....	31
3.2.3.2 Jumlah Subjek Penelitian .....	31
3.2.3.3 Metode Pengambilan Subjek .....	31
3.2.3.4 Alat Bantu Pengumpulan Data .....	32
3.3 Prosedur Penelitian .....	32
3.3.1 Tahap Persiapan .....	32
3.3.2 Tahap Pelaksanaan .....	33
3.4 Prosedur Analisis Data .....	34

## **BAB IV HASIL DAN ANALISIS HASIL**

4.1 Gambaran Identitas Subjek .....	35
4.2 Gambaran dan Analisis Tiap Kasus .....	36
4.2.1 Gambaran Umum Subjek A .....	36
4.2.1.1 Hasil Observasi .....	36
4.2.1.2 Hasil Wawancara .....	36
4.2.1.2.1 Gambaran Kehidupan Subjek A Saat Suami Masih Bekerja .	36
4.2.1.2.2 Gambaran Kehidupan Subjek A Saat Suami Tidak Bekerja ..	37
4.2.1.2.3 Gambaran <i>Coping Stress</i> yang Dialami Subjek A .....	40
A. <i>Stressor</i> (Sumber <i>Stress</i> ) .....	40
B. Gejala atau Reaksi <i>Stress</i> .....	43
C. Persepsi .....	44
D. <i>Coping Stress</i> (Pengelolaan <i>Stress</i> ) .....	45
4.2.2 Gambaran Umum Subjek B .....	48
4.2.2.1 Hasil Observasi .....	48
4.2.2.2 Hasil Wawancara .....	49
4.2.2.2.1 Gambaran Kehidupan Subjek B Saat Suami Masih Bekerja .	49
4.2.2.2.2 Gambaran Kehidupan Subjek B Saat Suami Tidak Bekerja ..	50
4.2.2.2.3 Gambaran <i>Coping Stress</i> yang Dialami Subjek B .....	54
A. <i>Stressor</i> (Sumber <i>Stress</i> ) .....	54
B. Gejala atau Reaksi <i>Stress</i> .....	57
C. Persepsi .....	59
D. <i>Coping Stress</i> (Pengelolaan <i>Stress</i> ) .....	61
4.2.3 Gambaran Umum Subjek C .....	64
4.2.3.1 Hasil Observasi .....	64
4.2.3.2 Hasil Wawancara .....	65
4.2.3.2.1 Gambaran Kehidupan Subjek C Saat Suami Masih Bekerja .	65
4.2.3.2.2 Gambaran Kehidupan Subjek C Saat Suami Tidak Bekerja ..	66
4.2.3.2.3 Gambaran <i>Coping Stress</i> yang Dialami Subjek C .....	71
A. <i>Stressor</i> (Sumber <i>Stress</i> ) .....	71
B. Gejala atau Reaksi <i>Stress</i> .....	76

C. Persepsi .....	77
D. <i>Coping Stress</i> (Pengelolaan <i>Stress</i> ) .....	79
4.3 Gambaran Inter Subjek .....	81
4.3.1 <i>Stressor</i> (Sumber <i>Stress</i> ) .....	81
4.3.2 Gejala atau Reaksi <i>Stress</i> .....	82
4.3.3 Persepsi .....	82
4.3.4 <i>Coping Stress</i> (Pengelolaan <i>Stress</i> ) .....	85
<b>BAB V KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	87
5.2 Diskusi .....	89
5.3 Saran .....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>93</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Fungsi Keluarga .....	9
Tabel 4.1 Gambaran Identitas Subjek .....	35

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 4.1 Gambaran Coping Stress Subjek A .....	47
Bagan 4.2 Gambaran Coping Stress Subjek B .....	63
Bagan 4.3 Gambaran Coping Stress Subjek C .....	80