SELF-CARE DAN *COPING STRESS* PADA *WORKING MOTHERS*

Firdha Novia Fauziah
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Rizqi Amalia Aprianty
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Ghea Amalia Arpandy
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
E-mail: firdhanovia106@gmail.com

Abstract

Today's women are able to have dual roles in life, being housewives and working mothers. The experiences that working mothers experience in carrying out their work at home and at work cause stress which has an impact on their well-being. Low ability to cope with stress can result in prolonged stress which causes fatigue or burnout. The aim of this research is to determine the relationship between self-care and coping with stress in working mothers. The approach used in this research is quantitative with a correlational design. The scale used is the coping stress variable scale, Ways of Coping of Stress created by Lazarus and Folkman (1986) which has been adapted by Fidia Oktarisa and Zulmi Yusra (2017), and the self-care scale namely Exersice of Self-Care Agency which was produced by Kearney and Fleischer (1979). The number of samples used was 100 respondents with the criteria being working mothers and having at least two children. The results of the analysis show that there is a positive relationship between self-care and coping with stress in working mothers. This shows that the higher the self-care, the higher the stress coping for working mothers.

Keywords: *coping stress, self-care, working mothers*

Abstrak

Wanita zaman sekarang mampu memiliki peran ganda dalam kehidupan, menjadi ibu rumah tangga dan ibu bekerja. Kesulitan yang dialami ibu bekerja dalam menjalankan tugasnya di rumah dan di tempat kerja menimbulkan stres yang berdampak pada kesejahteraan mereka. Kemampuan yang rendah dalam *coping stress* dapat mengakibatkan stres berkepanjangan yang menyebabkan kelelahan atau *burnout*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-care* dengan *coping stress* pada ibu bekerja. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Skala yang digunakan merupakan skala variabel *coping stress, Ways of Coping of Stress* yang diciptakan oleh Lazarus dan Folkman (1986) yang telah diadaptasi oleh Fidia Oktarisa dan Zulmi Yusra (2017), dan skala *self-care* yaitu *Exersice of Self-Care Agency* yang dihasilkan oleh Kearney dan Fleischer (1979). Jumlah sampel yang digunakan adalah 100 responden dengan kriteria ibu yang bekerja dan minimal memiliki dua anak. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-care* dengan *coping stress* pada

working mothers. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *self-care* maka semakin tinggi pula *coping stress* pada *working mothers*.

Kata kunci: ibu bekerja, perawatan diri, strategi mengelola stres

Copyright © 2023. Firdha Novia Fauziah, Rizqi Amalia Aprianty, Ghea Amalia Arpandy. All Right Reserved
Submitted: 2024-06-11 | Revised: 2024-07-04 | Accepted: 2024-07-10 | Published: 2024-07-30

Pendahuluan

Pernikahan merupakan tugas perkembangan pada masa dewasa yang mana untuk membina keluarga, yang mana laki-laki harus menunaikan tanggung jawabnya sebagai suami dan ayah, serta perempuan harus menunaikan tanggung jawabnya sebagai istri dan ibu (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Tugas seorang ibu tidak hanya sekedar berbelanja, memasak, mencuci, berdandan, mengatur keuangan, melahirkan, dan mengasuh anak, namun ia juga mempunyai peranan yang lebih besar dalam kehidupan berkeluarga dibandingkan pasangannya. Ibu bertanggung jawab membantu suami dalam menghidupi keluarga, mengkoordinasikan seluruh kebutuhan rumah, memprioritaskan pendidikan anak, dan mengelola keuangan agar pendapatan dan kebutuhan rumah tangga seimbang (Tumbage, Tasik, & Tumengkol, 2017).

Perkembangan zaman yang semakin modern telah mengubah peran wanita, tidak hanya sebagai ibu rumah tangga tetapi juga sebagai wanita karir atau ibu bekerja di luar rumah. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, jumlah perempuan pekerja di Indonesia mencapai 52,74 juta. Wanita yang bekerja memiliki peran ganda, mengurus rumah tangga dan memegang tanggung jawab di luar rumah, dengan jam kerja berkisar antara 6 hingga 8 jam per hari (Vureen dalam Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Ibu bekerja menghadapi stres karena kurangnya waktu untuk segala hal, baik di dalam maupun di luar rumah. Keterbatasan waktu menyebabkan anak-anak menjadi mandiri dalam menyelesaikan masalah mereka, sementara ibu bekerja merasa bersalah karena tidak dapat memberikan waktu yang cukup untuk keluarga. Tugas pekerjaan yang menumpuk menciptakan tekanan tambahan. Ibu bekerja mengalami tiga sumber stres, yaitu dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan pekerjaan (Muafiah, Sofiana & Nurhidayati, 2023).

Stres pada ibu yang bekerja dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, seperti yang disoroti dalam penelitian Apreviadizy & Puspitacandri (2014). Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang bekerja cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis

mereka. Adhikari (2022) juga menemukan bahwa ibu yang bekerja mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi daripada ibu yang tidak bekerja, karena mereka dihadapkan pada lebih banyak permasalahan. Sebagai contoh, ibu yang bekerja merasa kurang mampu dan lebih khawatir terhadap tugas-tugas menjadi ibu. Penelitian lain oleh Hanindiya & Damanik (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bekerja mengalami kesulitan mendapatkan tidur yang cukup karena harus mengurus pekerjaan dan kebutuhan rumah tangga mereka.

Ibu yang bekerja menghadapi tekanan dan stres yang perlu diatasi agar tetap sehat secara fisik, mental, dan produktif. Salah satu cara mengatasi stres tersebut disebut *coping stress*. *Coping* adalah usaha untuk mencapai tujuan dan mekanisme yang membantu mengurangi dampak stres pada ibu bekerja (Ikpeama, Olaitan & Ngwu, 2023). Penelitian Hanindiya & Damanik (2023) menemukan bahwa ibu bekerja menggunakan berbagai cara untuk mengatasi stres, seperti berdoa (81,3%), berbicara dengan suami (51,3%), tertawa bersama rekan kerja (43,8%), menyelesaikan masalah sendiri (17,5%), menangis (6,3%), dan menghindar dari masalah (3,8%). Hal ini menunjukkan bahwa setiap ibu bekerja perlu memiliki upaya untuk mengelola stres sesuai dengan kebutuhan dan pilihan masing-masing.

Penelitian Kavitha, dkk (2022) menemukan bahwa dalam menghadapi tantangan ini, para ibu menggunakan berbagai strategi seperti dukungan sosial, *coping* aktif, *coping* keagamaan, dukungan emosional dan perencanaan sosial. Ibu yang bekerja cenderung menggunakan pengekangan diri sebagai metode utama *coping*, sementara ibu yang tidak bekerja lebih fokus pada ungkapan perasaan, dukungan sosial instrumental, penyangkalan masalah, pencarian kenyamanan melalui agama, dan dukungan emosional serta sosial. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa ibu yang bekerja dengan lebih dari satu anak, pendidikan tinggi, dan merupakan bagian dari keluarga inti menghadapi tekanan yang lebih besar dalam mengasuh anak-anak mereka.

Terdapat ibu bekerja yang mampu dan tidak mampu dalam *coping stress*. Ketidakmampuan *coping stress* dapat menyebabkan stres berkepanjangan, yang menyebabkan kelelahan atau *burnout*. Saat ibu bekerja berupaya mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga (*Work Family Balance*), resiko *burnout* meningkat. *Burnout* sebagai dampak dari stres berkepanjangan yang tidak diatasi, dapat memengaruhi keseimbangan pekerjaan dan keluarga, berdampak pada kesejahteraan fisik, mental, dan emosional (Muafiah, Sofiana & Nurhidayati, 2023). Penelitian Hubert & Aujoulat (2018) menemukan bahwa ibu bekerja tidak hanya merasa lelah, tetapi juga dapat menunjukkan perilaku kasar dan tidak pantas karena tekanan yang tidak terkendali. Mereka merasa benci dan takut pada diri sendiri,

serta mengalami rasa malu, kesepian, dan bersalah. Meskipun kelelahan orang tua dan kelelahan kerja memiliki kesamaan, seperti kelelahan ekstrem, distansi emosional, dan perasaan tidak kompeten, kelelahan orang tua memiliki aspek unik. Orang tua merasa terjebak tanpa jalan keluar karena tanggung jawab dan ikatan emosional dengan anak-anak yang tidak bisa diputuskan secepat kelelahan kerja yang dapat diatasi dengan cuti atau pengunduran diri.

Penelitian Roskam, Raes dan Mikolajczak (2017) menunjukkan bahwa orang tua yang mengalami kelelahan cenderung menjauh dari sumber kelelahan. Mereka cenderung melepaskan diri secara emosional, tetapi tetap memberikan perawatan praktis seperti makan atau tidur. Kelelahan orang tua, sebagaimana dalam kelelahan kerja, diidentifikasi sebagai suatu sindrom dengan dimensi emosional, jarak emosional, dan pencapaian pribadi yang rendah. Korelasi antara kelelahan orang tua, kelelahan profesional, stres, dan depresi menunjukkan hubungan signifikan. Namun, penelitian ini menekankan bahwa *burnout* adalah sindrom spesifik konteks, tidak dapat dianggap sebagai sindrom bebas konteks. Selain itu, penelitian ini mendukung bahwa sindrom kelelahan pada orang tua tidak hanya terjadi pada ibu, melainkan juga melibatkan orang tua secara umum.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi baik atau buruknya seseorang dalam melakukan strategi *coping*, seperti kesehatan fisik dan keyakinan atau pandangan individu. Hal ini sejalan dengan konsep *self-care* yang mengartikan bahwa *self-care* adalah kegiatan yang dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhan guna mempertahankan hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Ketika ibu bekerja melakukan *self-care* dengan baik maka ia akan mampu melakukan *coping stress* dengan baik. Hal ini dijelaskan oleh Keefe, Brownstein-Evans & Polmanteer (2018) bahwa meskipun banyak masalah yang hadapi, para ibu bekerja menyadari dampak buruk dari pengabaian diri. Mereka menyoroti pentingnya *self-care* dengan menerapkan strategi dan pendekatan yang meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan sehingga menghasilkan kesehatan mental yang baik.

Penelitian yang dilakukan Dugan & Barnes (2020) bertujuan untuk memberikan informasi pengobatan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu bekerja, yaitu *self-care*. Beberapa ibu bekerja menerapkan pola pikir untuk merawat diri sendiri terlebih dahulu atau sebelum merawat yang lain, ibu bekerja lainnya mengatakan bahwa karena mereka tidak punya cukup waktu dan tenaga untuk melakukan *self-care* setelah bekerja di luar dan di dalam rumah sehingga strategi mereka adalah menjadwalkan waktu untuk *self-care*. Namun, penelitian lain yang dilakukan oleh Manor (2021) mendapatkan hasil bahwa ibu yang bekerja tidak mempunyai waktu untuk mengurus dirinya sendiri, karena banyaknya pekerjaan

yang harus dilakukan baik di dalam maupun di luar rumah. Sehingga, ibu yang bekerja tidak mempunyai kesempatan untuk melakukan perawatan pada dirinya.

Adapun penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-care* dengan *coping stress* pada ibu bekerja yang dapat berdampak positif pada strategi *coping stress* yang diterapkan oleh ibu bekerja dalam menghadapi tuntutan sehari-hari. Rumusan masalah pada penelitian mencakup pertanyaan tentang sejauh mana *self-care* berkontribusi terhadap kemampuan ibu bekerja dalam mengelola stres. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya *self-care* pada ibu yang bekerja, serta manfaatnya dalam meningkatkan kapasitas *coping stress*, dengan implikasi positif terhadap kesejahteraan mental dan fisik ibu serta dinamika keluarga. Penelitian yang membahas mengenai *self-care* dan *coping stress* masih sangat jarang ditemukan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan *self-care* dengan *coping stress* pada *working mothers*.

Lazarus dan Folkman (dalam Taylor, 2006) menjelaskan bahwa *coping stress* adalah upaya individu untuk mengatasi situasi stres yang menekan dengan mengubah cara berpikir atau bertindak, sehingga mereka dapat merasa lebih aman dalam diri mereka. Untuk mengelola tekanan internal atau eksternal yang dianggap berpotensi merugikan dan menyusahkan individu. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), terdapat dua jenis strategi *coping*, yaitu *coping* yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah (*problem-solving focused coping*) dan *coping* yang mengarah pada pengelolaan emosi (*emotion-focused coping*). Taylor kemudian mengembangkan teori *coping* dari Lazarus dan Folkman (1986) dengan mengidentifikasi 8 indikator strategi *coping*. Dalam *coping* yang berorientasi pada pemecahan masalah, terdapat tiga strategi yaitu konfrontasi, pencarian dukungan sosial, dan perencanaan solusi. Sementara dalam *coping* yang berfokus pada emosi, terdapat lima strategi yaitu pengendalian diri, menciptakan jarak, mengevaluasi kembali secara positif, menerima tanggung jawab, dan menghindar atau melarikan diri.

Keliat (dalam Sitepu dan Nasution, 2017) mencatat bahwa beberapa faktor dapat memengaruhi cara seseorang mengatasi stres, seperti kondisi kesehatan fisik, sikap positif, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, kemampuan sosial, dukungan dari orang lain, dan faktor materi. Sarafino (dalam Apreviadizy dan Puspitacandri, 2014) menyoroti tiga penyebab utama stres yaitu diri sendiri, keluarga, dan masyarakat serta lingkungan sekitar. Seorang ibu yang bekerja memiliki akses terhadap komunitas dan tempat kerja di luar rumahnya, sedangkan ibu rumah tangga hanya memiliki jaringan sosial dan lingkungan di dalam rumahnya.

Orem mendefinisikan perawatan diri sebagai tindakan yang dilakukan oleh individu untuk memenuhi kebutuhan yang berkaitan dengan kelangsungan hidup, kesehatan, dan kesejahteraan mereka, baik dalam keadaan sehat maupun sakit (Orem, 1980). Pada prinsipnya, semua orang dianggap memiliki kebutuhan untuk merawat diri dan memiliki hak untuk memenuhi kebutuhan tersebut sendiri, kecuali jika mereka tidak mampu melakukannya.

Self-care dapat didefinisikan sebagai cara individu untuk merawat diri, menjaga kesehatan, mengembangkan diri, dan memperhatikan kehidupan serta lingkungan sekitarnya (Baker & Denyes, 2008). Teori *self-care* adalah teori keperawatan yang dikembangkan oleh Dorothea Orem. Orem (dalam Taylor dan Renpenning, 2011) perawatan diri seorang individu sudah menjadi kebutuhan yang berjalan sepanjang daur kehidupan manusia. Kebutuhan tersebut dipengaruhi oleh faktor interaksi dari lingkungan terhadap individu dan faktor kemampuan dari individu itu sendiri.

Menurut Kearney & Fleischer (1979) ada empat subkonstruksi yang berkontribusi pada pelaksanaan perawatan diri seseorang yaitu respons aktif vs pasif terhadap situasi, motivasi individu, basis pengetahuan individu, dan rasa diri orang tersebut. Indikasi seseorang melakukan *self-care* adalah sikap tanggung jawab terhadap diri sendiri, motivasi untuk merawat diri sendiri, menerapkan pengetahuan dalam merawat diri, sikap menghargai diri sendiri. prioritas kesehatan, dan harga diri yang tinggi. Menurut Teori *Self-Care* Orem, usia, jenis kelamin, tahap perkembangan, gaya hidup, masalah kesehatan, sistem perawatan kesehatan, keluarga, lingkungan, dan norma budaya semuanya berdampak pada kemampuan individu dalam merawat dirinya sendiri. Selain faktor-faktor fisiologis, aspek-aspek lain seperti pengetahuan, kondisi mental, dukungan sosial, dan keadaan ekonomi juga memiliki pengaruh terhadap perawatan diri (Riegel, Dickson, & Faulkner, 2016).

Ibu yang bekerja, atau yang dikenal sebagai "*working mothers*", adalah mereka yang tidak hanya bertanggung jawab untuk mengurusi rumah tangga, tetapi juga memiliki komitmen di luar rumah, seperti di kantor, yayasan, atau sebagai wiraswasta, dengan waktu kerja rata-rata 6 hingga 8 jam sehari. Ibu bekerja adalah wanita yang memiliki pekerjaan atau memiliki penghasilan dan mengharuskannya bekerja di luar maupun di dalam rumah, baik dalam kapasitas penuh atau paruh waktu. Pekerjaan ini dapat melibatkan berbagai bidang seperti profesional, kantor, industri, kewirausahaan, atau sektor layanan. Rini (dalam Apreviadizy & Puspitacandri, 2014) menyebutkan faktor-faktor yang mendasari wanita untuk bekerja adalah kebutuhan finansial, kebutuhan sosial-relasional, kebutuhan aktualisasi diri dan bentuk penghindaran.

Pemahaman *self-care* dan *coping stress* dapat membantu ibu bekerja mengelola keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Tuntutan peran ganda dapat menyebabkan tingkat stres tinggi, dengan perasaan bersalah saat mencoba memenuhi berbagai peran. Ibu bekerja perlu mengendalikan tuntutan ini dengan melakukan *self-care*, seperti memberi waktu untuk istirahat, menjaga kesehatan fisik, dan terlibat dalam aktivitas menyenangkan. Dengan merawat diri secara teratur, baik secara fisik, emosional dan mental, ibu bekerja dapat meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap situasi yang menantang dan menghadapi stres secara lebih efektif.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui keterkaitan antara variabel *self-care* dan *coping stress* pada *working mothers*. Variabel dalam penelitian pada umumnya dibagi menjadi dua kelompok yaitu, variabel terikat dan variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah *coping stress* dan *self-care* sebagai variabel bebas. *Coping stress* adalah usaha individu mengatasi situasi stres dengan mengubah pikiran dan perilaku, yang bertujuan untuk meraih rasa aman dalam dirinya. *Self-care* atau perawatan diri adalah usaha individu dalam menjaga kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan mereka sendiri, baik dalam kondisi sehat maupun sakit. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari ibu yang bekerja, yang juga dikenal sebagai *working mothers*. Pada tahun 2020, jumlah pekerja perempuan di Kota Banjarmasin adalah 56.455 jiwa. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja dan memiliki minimal dua anak. Menurut Azwar (2021), jumlah sampel sebanyak 100 sudah dianggap memadai. Oleh karena itu, jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 orang.

Tabel 1. Usia Responden Penelitian

Usia	**N**	**%**
21-30	15	15%
31-40	68	68%
41-50	13	13%
>50	4	4%
Total	**100**	**100%**

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa kuisioner/angket dengan skala likert. Skala yang digunakan adalah adaptasi dari skala variabel *coping stress* yaitu *Ways Coping of Stress* oleh Lazarus dan Folkman (1986) yang telah di adaptasi oleh Fidia Oktarisa dan Zulmi Yusra (2017) yang berjumlah 45 item.

Tabel 2. *Blue Print* Skala *Coping Stress*

No.	Dimensi	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1.	*Problem Focused Coping*	*Confrontive Coping*	2,21,29,34	4
		Planful Problem Solving	1, 26, 30, 33, 41	5
		Seeking Social Support	4, 5, 10, 13, 19, 27, 28, 43	8
2.	*Emotion Focused Coping*	*Distancing*	8, 9, 42	3
		Self-Control	7, 22, 35, 44, 45	5
		Accepting Responsibility	6, 11, 15, 16, 17, 32	6
		Escape-Avoidance	3, 20, 31, 38, 39	5
		Positive Reappraisal	12, 14, 18, 23, 24, 25, 36, 37, 40	9
		Total		**45**

Skala *self-care* yaitu skala *Exersice of Self-Care Agency* oleh Orem (1959) yang dikembangkan oleh Kearney & Fleischer (1979) yang berjumlah 33 item. Validitas pada skala *coping stress* menggunakan validitas isi dan konstruk. Validitas isi menggunakan *professional judgment* dan validitas konstruk menggunakan SPSS. Reliabilitas skala *coping stress* menggunakan program SPSS teknik formulasi *Alpha Cronbach* dengan hasil r = 0.736 (r < 1,00). Kemudian validitas pada skala *self-care* menggunakan validitas isi dan konstruk. Validitas isi ditentukan dengan menilai setiap item kuesioner oleh lima pakar keperawatan, yang memahami konsep perawatan diri dalam keperawatan. Validitas konstruk di tetapkan menggunakan *The Adjective Check List and Rotter's Internal-External Locus of Control Scale.* Reliabilitas pada skala *self-care* menggunakan *split-half* yang dihitung untuk mahasiswa keperawatan, dengan nilai masing-masing 0,80 dan 0,81 untuk pengujian pertama dan kedua. Untuk mahasiswa psikologi adalah 0,77.

Penelitian ini melalui beberapa tahap agar sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan. Tahap pertama, peneliti mengadaptasi skala *self-care* yaitu skala *Exersice of Self-Care Agency* oleh Orem (1959) yang dikembangkan oleh Kearney &

Fleischer (1979). Adapun tahapan adaptasi yang dikemukakan oleh Azwar (2021) yaitu melakukan terjemah alat ukur yang dilakukan oleh dua orang. Orang pertama adalah orang yang mahir dalam bahasa inggris dan mengetahui konsep *self-care*, *coping stress* serta memiliki latar belakang keilmuan psikologi. Orang kedua adalah orang yang memiliki keilmuan dalam bahasa skala yang digunakan yaitu bahasa inggris. Lalu hasil terjemah dari TI dan T2 tersebut di diskusikan dengan melakukan sintesa dan mengambil pilihan yang mendekati alat ukur asli. Kemudian tahap kedua, peneliti melakukan *try-out* dari skala *coping stress* dan *self-care* kepada beberapa subjek. Kemudian, peneliti melakukan pengujian validitas dan reliabilitas. Uji validitas yang digunakan adalah uji validitas isi berupa *expert judgement* kepada seorang ahli di bidang kesehatan dan keperawatan yaitu seorang dokter umum. Uji reliabilitas menggunakan konsistensi internal dengan teknik *alpha-cronbach* yang memperoleh hasil 0,882 untuk aspek *problem focused coping* dan 0,914 untuk aspek *emotion focused coping* pada skala *coping stress* serta 0,930 untuk skala *self-care*. Setelah dilakukan pengujian properti psikometrik, maka langkah berikutnya adalah peneliti melakukan penyusunan alat ukur dari dua skala yaitu skala *coping stress* dan *self-care*. Apabila alat ukur telah siap maka peneliti melakukan pengambilan data kepada responden. Setelah data didapatkan, dilanjutkan dengan menguji hipotesis. Peneliti melakukan pengujian hipotesis dengan bantuan *software* SPSS yaitu dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*.

Hasil

Seperti yang telah dibahas sebelumnya, hasil akan diperoleh dengan menguji asumsi dan hipotesis. Uji asumsi digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk memenuhi kriteria statistik yaitu uji normalitas dan linearitas. Uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk mendapatkan hasil normalitas. Jika signifikansinya lebih besar dari 0,05 maka data dianggap terdistribusi secara normal. Jika tingkat signifikansinya kurang dari 0,05 maka temuannya tidak normal. Uji normalitas *coping stress* sebesar 0,019, sedangkan uji normalitas *self-care* sebesar 0,001. Sehingga, *coping stress* dan *self-care* terdistribusi tidak normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	***df***	***Sig.***
Coping Stress	.098	100	.019
Self-Care	.122	100	.001

Uji linearitas menentukan ada tidaknya keterkaitan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan model *Via Annova* yang melihat nilai F-Linearitas dan F-Deviasi dari Linearitas. Jika hasilnya signifikan (p <0,05), model uji linearitas layak digunakan. Jika skor Deviasi dari Linearitas (p > 0,05), maka data menunjukkan hubungan linear. Deviasi dari Linearitas digunakan untuk menentukan seberapa besar penyimpangan model analitik kita dari model linear. Jadi, jika hasilnya tidak signifikan (p > 0,05), maka data tersebut dapat dianggap linear. Hasil penelitian ini menghasilkan nilai F-Linearitas pada rentang (F = 123,061; p = 0,000) yang menunjukkan temuan signifikan. Hasil F-Deviasi dari Linearitas berada pada rentang (F = 2,208; p = 0,003), menunjukkan bahwa temuan tersebut tidak signifikan. Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa uji linearitas dapat dipenuhi.

Tabel 4. Uji Linearitas

			Sum of Squares	*df*	*Mean Squares*	*F*	*Sig.*
*Coping Stress * Self-Care*	*Between Groups*	*(Combined)*	16370.461	34	481.484	5.762	.000
		Linearity	10282.748	1	10282.748	123.061	.000
		Deviation from Linearity	6087.714	33	184.476	2.208	.003
	Within Groups		5431.299	65	83.558		
	Total		21801.760	99			

Berdasarkan hasil asumsi, hanya satu uji asumsi yang terpenuhi yaitu uji linearitas. Sehingga tidak memenuhi syarat untuk melakukan pengujian hipotesis parametrik. Dengan demikian uji hipotesis selanjutnya dilakukan dengan menggunakan uji hipotesis non-parametrik yaitu uji *Spearman Rho*. Apabila nilai signifikansi (sig.) kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut mempunyai hubungan yang signifikan. Apabila nilai signifikansi (sig.) lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut tidak mempunyai hubungan yang signifikan. Hasil uji hipotesis penelitian ini adalah 0,000 untuk *coping stress* dan *self-care*. Hasilnya, ada hubungan antara *coping stress* dan *self-care*. Pengujian hipotesis juga menunjukkan adanya hubungan yang positif dan kuat, dengan nilai 0,662.

Tabel 5. Uji Korelasi Spearman Rho

			Coping Stress	*Self-Care*
Spearman's rho	***Coping Stress***	***Correlation Coefficient***	1.000	.662**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	100	100
	Self-Care	***Correlation Coefficient***	.662**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	100	100

Berdasarkan data distribusi frekusensi menunjukkan hasil responden yang memiliki tingkat *coping stress* yang tinggi sebesar 92%, 8% sedang, dan 0% pada rentang rendah. Selain itu, 86% responden memiliki tingkat *self-care* yang tinggi, 14% pada tingkat sedang, dan 0% berada pada tingkat rendah.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Skala *Coping Stress* dan *Self-Care*

Variabel	**Tinggi**		**Sedang**		**Rendah**		**Total**
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N (%)**
Coping Stress	92	92%	8	8%	0	0%	100
Self-Care	86	86%	14	14%	0	0%	100

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan jumlah anak di bawah menunjukkan tingkatan yang berbeda-beda untuk variabel *coping stress* dan *self-care*. Kolom "Tinggi", "Sedang", dan "Rendah" menggambarkan tingkat *coping stress* dan *self-care*, sedangkan angka dalam sel mencerminkan jumlah individu dalam setiap kategori.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Anak

Jumlah Anak	***Coping Stress***							***Self-Care***						
	Tinggi		**Sedang**		**Rendah**		**Total**	**Tinggi**		**Sedang**		**Rendah**		**Total**
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N (%)**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N (%)**
2	2	3%	50	73%	16	24%	100	15	22%	47	69%	6	9%	100
3	11	41%	11	41%	5	18%	100	8	30%	13	48%	6	22%	100
4	1	25%	2	50%	1	25%	100	3	75%	0	0%	1	25%	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi aspek *coping stress*, sebanyak 55% responden berada pada tingkatan tinggi di aspek *problem focused coping*. Sedangkan pada aspek *emotion focused coping* 66% berada pada tingkatan sedang.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aspek *Coping Stress*

Coping Stress							
	Tinggi		**Sedang**		**Rendah**		**Total**
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N (%)**
Problem Focused Coping	55	55%	44	44%	1	1%	100
Emotion Focused Coping	25	25%	66	66%	9	9%	100

Hasil distribusi frekuensi aspek *problem focused coping* menunjukkan bahwa 69% ibu bekerja berada pada tingkatan tinggi di indikator *confrontive coping*.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aspek *Problem Focused Coping*

Problem Focused Coping							
	Tinggi		**Sedang**		**Rendah**		**Total**
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N (%)**
Confrontive Coping	69	69%	30	30%	1	1%	100
Planful Problem Solving	60	60%	39	39%	1	1%	100
Seeking Social Support	59	59%	37	37%	4	4%	100

Hasil distribusi frekuensi aspek *emotion focused coping* menunjukkan bahwa 60% ibu bekerja berada pada tingkatan tinggi di indikator *distancing*.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aspek *Emotion Focused Coping*

Emotion Focused Coping							
	Tinggi		**Sedang**		**Rendah**		**Total**
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N (%)**
Distancing	60	60%	38	38%	2	2%	100
Self-Control	31	31%	57	57%	12	12%	100
Accepting Responsibility	39	39%	54	54%	7	7%	100
Escape-Avoidance	43	43%	51	51%	6	6%	100
Positive Reappraisal	32	32%	60	60%	8	8%	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi komponen *self-care* menunjukkan bahwa 97% responden memiliki tingkatan yang tinggi untuk *responsible for self*.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Komponen *Self-Care*

Self-Care							
	Tinggi		**Sedang**		**Rendah**		**Total**
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N (%)**
Responsible for self	97	97%	3	3%	0	0%	100
Motivation to care for self	42	42%	51	51%	7	7%	100
Apply knowledge to self-care	57	57%	40	40%	3	3%	100
Health priorities	46	46%	47	47%	7	7%	100
Self-esteem	38	38%	50	50%	12	12%	100

Pembahasan

Berdasarkan hasil olah data menunjukkan terdapat hubungan antara dua variabel yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu adanya hubungan *self-care* dengan *coping stress* pada *working mothers*. Berdasarkan uji korelasi, *self-care* dan *coping stress* memiliki hubungan yang positif, yang berarti menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-care* seseorang, maka semakin tinggi pula *coping stress*nya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-care* seseorang, maka akan semakin rendah pula *coping stress*nya.

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa terdapat 92% ibu bekerja memiliki tingkat *coping stress* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bekerja mampu dengan baik untuk mengatasi stres yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan penelitian Korry (2017) yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam cara mengatasi stres antara ibu rumah tangga yang bekerja dan yang tidak, di mana ibu rumah tangga yang bekerja cenderung memiliki tingkat *coping stress* yang lebih tinggi. Hasil ini menggambarkan bahwa ibu rumah tangga yang bekerja merasa lebih puas dengan kualitas hidup mereka. Mereka yang bekerja dan mendapat penghasilan sendiri memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan mereka, yang memungkinkan mereka menerapkan strategi *coping stress* secara lebih efektif. Kemampuan untuk mengatasi stres dengan baik sangat penting untuk menjaga ketahanan tubuh terhadap resiko penyakit fisik dan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Sihombing (2021) menemukan bahwa ibu yang bekerja memiliki tingkat *coping stress* yang lebih tinggi, yang mencakup upaya kognitif dan perilaku untuk menghadapi, mengurangi, dan bertahan terhadap tekanan yang

mereka hadapi. Di sisi lain, ibu rumah tangga memiliki tingkat *coping stress* yang lebih rendah karena mereka harus selalu menghadapi tugas-tugas sehari-hari dalam mengurus anak. Studi lain yang dilakukan oleh Ningrum (dalam Ambarita, 2022) menunjukkan bahwa banyak individu yang menunjukkan tingkat *coping stress* yang tinggi dengan cara menunjukkan usaha dan kemampuan mereka untuk mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi.

Menurut penelitian Hapsari dan Urbayatun (2022), perempuan memilih untuk fokus mengatur kehidupannya dalam hal pertumbuhan bisnis dan perencanaan karir untuk masa depan dirinya dan anak-anaknya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menemukan bahwa 69% ibu bekerja berada pada tingkatan tinggi di indikator *confrontive coping*, yang berarti para ibu bekerja berusaha untuk mengatasi dan mengelola stres dengan cara mengubah situasi stres tersebut. Penelitian ini juga menemukan bahwa 60% ibu bekerja berada pada tingkatan tinggi di indikator *distancing*, yaitu individu menjaga jarak dari sumber stres. Berdasarkan hasil penelitian Sudarji, Panggabean & Marta (2022) menemukan bahwa para ibu biasanya melakukan strategi *coping distancing* atau menjaga jarak dari sumber stres. Hal tersebut dilakukan agar meraka tidak semakin merasa emosional dan kesal atas stres yang dialaminya.

Valizadeh, dkk (2018) menemukan bahwa para ibu mampu meminimalkan stres mereka dengan mengubah pola pikir, ketertiban, dan perencanaan, menetapkan batas antara pekerjaan dan keluarga, memprioritaskan ulang tugas, dan meminta bantuan dari anggota keluarga, fasilitas penitipan anak, dan spiritualitas. Penelitian lain yang dilakukan oleh Alifah, dkk (2023) menemukan bahwa menjaga kesehatan fisik dan mental, seperti memiliki pola tidur yang cukup, mengikuti pola makan yang sehat, dan rutin beraktivitas fisik, dapat membantu ibu yang bekerja mengatasi stres dengan lebih efektif. Hal ini sejalan dengan konsep *self-care* yang mengartikan bahwa *self-care* adalah kegiatan yang dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhan guna mempertahankan hidup, kesehatan, dan kesejahteraan.

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat 86% ibu bekerja memiliki tingkat *self-care* yang tinggi. Hal ini berarti banyak ibu bekerja yang melakukan strategi *coping* dengan menerapkan *self-care*. Penelitian Aren & Pisal (2022) menunjukkan bahwa individu cenderung memilih strategi yang mereka anggap terbaik untuk mengatasi situasi yang menimbulkan frustrasi yaitu dengan melakukan *self-care*. Mereka memiliki beragam cara merawat diri mereka sebagai strategi menghadapi stres, salah satunya dengan afeksi dan kognitif. Penelitian lain dari Colman, dkk (2016) menemukan bahwa perawatan diri memiliki manfaat yang berbeda-beda. Secara khusus, manfaatnya paling besar bila diukur dalam bentuk perolehan

(misalnya, rasa sayang pada diri sendiri), penurunan tekanan psikologis (misalnya, kecemasan), atau kepuasan (misalnya, kepuasan terhadap hidup), *mindfulness*, mencari dukungan sosial, atau melakukan aktivitas perawatan diri lainnya (misalnya, olahraga).

Pada penelitian ini juga menemukan bahwa 69% ibu bekerja yang memiliki anak 2 berada pada tingkatan sedang untuk melakukan *self-care*. Teori *Self-Care* Orem menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk merawat diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk umur, jenis kelamin, perkembangan, gaya hidup, kondisi kesehatan, dukungan keluarga dan sosial, serta faktor budaya. Selain faktor fisik, pengetahuan, kondisi mental, dukungan sosial, dan situasi ekonomi juga memengaruhi kemampuan *self-care*.

Penelitian ini menemukan bahwa 97% ibu bekerja berada di tingkatan tinggi untuk komponen *responsible for self*. Hal ini menunjukkan bahwa ibu bekerja merasa memiliki tanggung jawab untuk merawat dirinya sendiri. Penelitian Newman & Nelson (2021) menemukan para ibu melakukan sikap mencela diri sendiri atas tanggung jawab sebagai orang tua, dan minum alkohol yang digambarkan sebagai alat untuk menghadapi dan melarikan diri. Hal ini bersinggungan ketika minuman keras menjadi metode mengatasi stres yang tidak menginspirasi, pelarian yang tidak sehat, atau semacam perlawanan palsu. Para ibu didorong untuk menenangkan diri dengan alkohol, mengenali emosi kegagalan yang tak terelakkan yang datang dari pola asuh yang ketat. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika *self-care* rendah maka *coping stress* yang dilakukan ibu bekerja juga rendah.

Ada hubungan yang kuat antara *self-care* dengan *coping stress*. Individu yang menekankan *self-care* lebih mungkin untuk mengembangkan keterampilan manajemen stres yang baik, sehingga meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi baik atau buruknya seseorang dalam melakukan strategi *coping*, seperti kesehatan fisik dan keyakinan atau pandangan individu. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Dewi, dkk (2022) yang menyatakan bahwa berkembangnya *coping stress* karena individu mempunyai pandangan positif dan mampu menentukan berbagai pilihan tindakan, salah satunya adalah meningkatkan kemampuan *self-care*.

Penelitian mengenai *self-care* dengan *coping stress* pada *working mothers* sangat menarik untuk diteliti. Penelitian tentang hubungan antara *self-care* dan *coping stress* pada ibu yang bekerja memiliki kekuatan dan keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Salah satu kekuatan utamanya adalah fokus pada populasi yang penting secara sosial, yaitu ibu yang bekerja. Ini memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana ibu yang bekerja mengelola stres sehari-hari dalam

konteks tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Selain itu, dengan menganalisis hubungan antara *self-care* dan *coping stress*, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya perawatan diri dalam mengatasi stres. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Salah satunya adalah masih kurangnya bahan bacaan yang relevan terkait topik tersebut. Kemudian belum ada penelitian yang spesifik membahas mengenai *coping stress* dan *self-care* pada *working mothers*. Sehingga terdapat kesulitan untuk memberikan penjelasan terkait hasil yang didapatkan. Meskipun demikian, dengan memahami kekuatan dan keterbatasan penelitian ini, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu yang bekerja.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan kuat antara *self-care* dengan *coping stress* pada *working mothers*. Semakin tinggi *self-care* maka semakin tinggi pula *coping stress*nya, begitupun sebaliknya. Kemampuan *coping* yang efektif membuat ibu bekerja mengelola stres dengan lebih baik, yang mana akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. *Self-care* berperan penting sebagai alat untuk melakukan *coping stress*. *Self-care* membantu ibu bekerja untuk memulihkan energi, mengurangi tingkat kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan umum. Hal ini menunjukkan pentingnya *self-care* dalam membantu ibu bekerja untuk mengelola stres yang timbul dari tuntutan ganda antara pekerjaan dan tanggung jawab dalam keluarga. Implikasi dari penelitian ini adalah penting bagi para ibu yang bekerja untuk mengalokasikan waktu dan sumber daya untuk merawat diri mereka sendiri secara teratur. Seperti melakukan aktivitas fisik, meditasi, hobi yang menyenangkan, atau aktivitas lain yang membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik. Selain itu, perusahaan dan organisasi juga dapat mempertimbangkan untuk menyediakan dukungan dan sumber daya yang memungkinkan para ibu bekerja untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi mereka, termasuk program kesejahteraan karyawan dan kebijakan kerja. Dengan demikian, upaya untuk mempromosikan *self-care* di kalangan ibu bekerja tidak hanya akan mendukung kesejahteraan individu, tetapi juga dapat meningkatkan produktivitas dan kepuasan kerja secara keseluruhan.

Referensi

Adhikari, H. (2022). Anxiety and depression: Comparative study between working and non-working mothers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, *12*(2), 273-282. http://dx.doi.org/10.5958/2249-7137.2022.00152.5

Alifah, A. F., & Anwar, H. (2023). Work-Family Conflict dan Tingkat Stres Kerja Pada Ibu Bekerja yang Mengalami Long Work Hours. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, *3*(1), 131-139.

Ambarita, R. V. N. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Hkbp Nommensen Medan.

Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *9*(1), 58-65.

Aren, M., & Pisal, W. (2022). Exploration of self-care practices from coping strategies perspective among trainee counsellors. *Acta Humanities, Social Sciences and Economica*, *1*(1), 1-16.

Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.

Baker, L.K., & Denyes, M.J. (2008). Predictors of self-care in adolescents with cystic fibrosis: a test of Orem's theories of self-care and self-care deficit. *Journal of Pediatric Nursing, 23(1):37-48*. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2007.07.008

Colman, D. E., Echon, R., Lemay, M. S., McDonald, J., Smith, K. R., Spencer, J., & Swift, J. K. (2016). The efficacy of self-care for graduate students in professional psychology: A meta-analysis. *Training and Education in Professional Psychology*, *10*(4), 188.

Dewi, R., Letchmi Panduragan, S., Syazana Umar, N., Melinda, F., & Budhiana, J. (2022). The effect of religion, self-care, and coping mechanisms on quality of life in diabetes mellitus patients.

Dugan, A. G., & Barnes-Farrell, J. L. (2020). Working mothers' second shift, personal resources, and self-care. *Community, Work & Family*, *23*(1), 62-79. https://doi.org/10.1080/13668803.2018.1449732

Hanindiya, B., & Damanik, N. K. (2023). Stress Role and Cooping of Working Mothers Living in Tanah Jawa Sub-District, Tanah Jawa District, Simalungun Regency. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, *2*(2), 463-466. https://doi.org/10.55299/ijphe.v2i2.354

Hapsari, A. W., & Urbayatun, S. (2022). Strategi Coping Stress Single Mother di Kota Jambi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, *8*(1), 11-16.

Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in psychology*, *9*, 1021.

Ikpeama, C. R., Olaitan, M. T., & Ngwu, C. N. (2023). Stressors and coping strategies among working mothers in a Nigerian university: Implications for social work practice. *Journal of Social Work in Developing Societies*, *5*(1).

Kavitha, N., Krishnan, M. M., Bhuvaneswari, M., Varghese, L., Puviarasi, R., & Nawale, R. (2022). A Study on Parenting Stress and Coping Strategies Adopted Among Working Mothers. *NeuroQuantology*, *20*(8), 2201.

Kearney, B. Y., & Fleischer, B. J. (1979). Development of an instrument to measure exercise of self-care agency. *Research in nursing & health*, *2*(1), 25-34. https://doi.org/10.1002/nur.4770020105

Keefe, R. H., Brownstein-Evans, C., & Polmanteer, R. S. R. (2018). The challenges of idealized mothering: Marginalized mothers living with postpartum. *Affilia*, *33*(2), 221-235. https://doi.org/10.1177/0886109917747634

Korry, D. I. (2017). *Coping stress berdasarkan status kerja ibu rumah tangga* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S., Folkman, S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, *50*(5), 992. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.50.5.992

Manor, S. (2021). Being a working grandmother, mother, and daughter at the same time: A "double sandwich" in a four-generation family. *Journal of Family Issues*, *42*(2), 324-344. https://doi.org/10.1177/0192513X20921520

Muafiah, E., Sofiana, N.E., & Nurhidayati, M. (2023). Mengeksplorasi Pengaruh Work-Family Balance dan Burnout Terhadap Upaya Pembentukan Karakter Ibu Bekerja di Dunia Pasca-Pandemi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 6*(1), 196-208.

Newman, H., & Nelson, K. A. (2021). Mother needs a bigger "helper": A critique of "wine mom" discourse as conformity to hegemonic intensive motherhood. *Sociology Compass*, *15*(4), e12868.

Orem, D.E. (1980). *Nursing: Concepts of practice (2nd ed.).* New York, NY: McGraw-Hill.

Periantalo, J. (2019). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Riegel, B., Dickson, V. V., & Faulkner, K. M. (2016). The situation-specific theory of heart failure self-care revised and updated. *Journal of Cardiovascular Nursing, 31(3), 226– 235.* https://doi.org/10.1097/JCN.00000 00000000244

Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, *8*, 163.

Sihombing, S. J. (2021). Coping stress antara ibu rumah tangga dengan ibu bekerja dalam menghadapi pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, *10*(1), 49-57.

Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). Pengaruh konsep diri terhadap coping stress pada mahasiswa FAI UMSU. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, *9*(1), 68-83. https://doi.org/10.30596/intiqad.v9i1.1082

Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). Challenges of the sandwich generation: stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *7*(3), 263-275.

Taylor, S. G., & Renpenning, K. (2011). *Self-care science, nursing theory, and evidence-based practice.* Springer Publishing Company.

Taylor, S.E. (2006). *Health psychology. Sixth Edition*. New York: McGraw-Hill.

Tumbage, S. M., Tasik, F. C., & Tumengkol, S. M. (2017). Peran ganda ibu rumah tangga dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga di desa allude kecamatan kolongan kabupaten talaud. *Acta Diurna Komunikasi*, *6*(2).

Valizadeh, S., Hosseinzadeh, M., Mohammadi, E., Hassankhani, H., Fooladi, M. M., & Cummins, A. (2018). Coping mechanism against high levels of daily stress by working breastfeeding mothers in Iran. *International Journal of Nursing Sciences*, *5*(1), 39-44.