



## PELATIHAN *COPING RESOURCES* UNTUK MENGURANGI DERAJAT STRES PADA IBU YANG BEKERJA

Clarisa Priska Natanael<sup>1\*</sup>  
Irene Prameswari Edwina<sup>1</sup>  
Maria Yuni Megarini<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

### Keywords/Kata kunci

*Degree of stress, coping resources, working mom*

Derajat stres, *coping resources problem solving skill* dan *positive belief*, Ibu yang bekerja.

### ABSTRACT/ABSTRAK:

*This research aims to determine the effect of coping resources training (health and energy, problem solving skills, and positive beliefs) to reduce the degree of stress in working mothers. The design used is one group pretest and posttest design. The subjects were 11 working mothers with a maximum age of 40 years, worked a minimum of 6 hours a day, and had at least 1 child who was in kindergarten-primary school. The measuring instrument uses a stress degree measuring instrument and a coping resources measuring instrument. Data analysis used the Wilcoxon rank to compare the pretest and posttest results after being given the intervention. The results of this research show that there is a reduction in the level of stress after being given interventions that increase coping resources, problem solving skills and positive belief. The implication of this research is that training in coping resources, problem solving skills and positive belief based on an experiential learning approach can be used as a method to reduce the level of stress.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *coping resources (health and energy, problem solving skill, dan positive belief)* untuk mengurangi derajat stres pada ibu yang bekerja. Desain yang digunakan adalah *one group pretest and posttest design*. Subjek berjumlah 11 orang ibu yang bekerja dengan usia maksimal 40 tahun, bekerja minimal 6 jam sehari, dan memiliki minimal 1 orang anak yang duduk di bangku TK-SD. Alat ukur yang digunakan adalah derajat stres dan *coping resources*. Analisis data menggunakan *Wilcoxon rank* untuk membandingkan hasil pretest dan posttest. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat penurunan derajat stres setelah diberikan intervensi yang meningkatkan *coping resources problem solving skill* dan *positive belief*. Implikasi dari penelitian ini yaitu pelatihan *coping resources problem solving skill* dan *positive belief* berbasis pendekatan *experiential learning* dapat dijadikan sebagai metode untuk mengurangi derajat stres.

\* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: [clarisapn@gmail.com](mailto:clarisapn@gmail.com)

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 mencatat jumlah penduduk Indonesia sebanyak 272,682,500 jiwa dengan kelajuan pertumbuhan rata-rata 1,22% per tahun. Dari jumlah tersebut, 49% diantaranya berjenis kelamin perempuan, atau sebanyak 134 juta jiwa, sebanyak 39,52% atau 51,79 juta penduduk usia 15 tahun ke atas yang bekerja adalah perempuan. Dengan demikian, adalah hal yang logis jika semakin banyak wanita yang terlibat dalam pembangunan ekonomi. Menurut Agiani et al. (2015), alokasi waktu untuk kegiatan rumah tangga lebih banyak dibebankan pada wanita.

Menurut *Encyclopedia of Children's Health* dalam Akbar dan Kartika (2016), ibu yang bekerja adalah seorang wanita yang memiliki pekerjaan di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan di samping membesarkan dan mengurus anak di rumah. Walau ibu yang bekerja memiliki pekerjaan penuh waktu di luar rumah, namun ibu yang bekerja tetap mengerjakan dua kali lebih banyak tugas-tugas rumah tangga daripada suami (Dalimunthe, 2019). Berbagai permintaan dan tekanan dari berbagai peran yang dialami ibu bekerja pada akhirnya menyebabkan adanya ketegangan antar peran yang diemban ibu bekerja yang selanjutnya menyebabkan kelelahan fisik dan emosi yang berimbas pada kondisi kesehatan dari ibu bekerja (Hochschild & Machung, 1989). Dalam hal ini, akumulasi dari peran - peran yang diemban individu tersebut berhubungan secara positif dengan stres psikologis. Stres dalam konteks ini adalah penghayatan dari ibu yang bekerja tentang seberapa sering dirinya menghayati proses bekerja dan juga melakukan tanggung jawabnya sebagai ibu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta dapat tercermin melalui reaksi-reaksi stres yang muncul pada ibu yang bekerja (Lazarus, 1976).

Dampak dari stres yang dirasakan ibu yang bekerja, dalam penelitian yang dilakukan Alteza dan Hidayati (2018) adalah; konsentrasi berkurang, sensitif, pemurung, emosi tidak stabil, mudah marah, sering sekali mengeluh dan merasa lelah, mengalami pusing dan sakit kepala, serta otot yang tegang, kinerja dalam bekerja menjadi berkurang, penyelesaian pekerjaan menjadi terlambat. Menurut Lazarus (1976) reaksi stres dapat tercermin melalui reaksi kognitif, tingkah laku, emosional dan fisiologis.

Fajriyati et al. (2022) menjelaskan ibu bekerja mengalami stres yang disebabkan kurangnya waktu bersama anak. Ibu juga mengalami dilema ketika harus meninggalkan anak bersama pengasuh atau di tempat penitipan anak. Hal tersebut menjadi tekanan tersendiri bagi ibu karena kurang memiliki waktu untuk merawat dan memperhatikan tumbuh kembang anak, sehingga berpengaruh terhadap berkurangnya konsentrasi saat bekerja. Stres banyak dialami pada ibu yang bekerja dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, selain tanggungan pekerjaan yang ada dirumah yang menuntut untuk terselesaikan, pekerjaan kantor juga menuntut untuk terselesaikan sehingga menambah beban waktu, pikiran dan tenaga bagi ibu yang bekerja (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014).

Faktor-faktor yang menjadi sumber munculnya stres disebut *stressor*. Kebanyakan dari ibu yang bekerja, memiliki kategori *background stressor*, karena sumber stres mereka berasal dari masalah sehari-hari dalam kehidupan, dimulai dengan memiliki banyak tanggung jawab, kemudian berlangsung terus menerus dan menimbulkan stres negatif pada ibu yang bekerja (Lazarus & Folkman, 1984). Ada beberapa cara untuk dapat menurunkan derajat stres yang tinggi yang dialami ibu pekerja ini, salah satunya dengan mengatasi

situasi stres atau tuntutan yang membebani secara emosional, atau yang dikenal dengan sebutan *Coping Stress* (Lazarus & Folkman, 1984).

*Coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984) merupakan perubahan kognitif dan tingkah laku yang terus menerus sebagai suatu usaha individu untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dianggap sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya dan membahayakan keberadaan atau kesejahteraannya. Ada beberapa faktor dan sumber yang dapat memengaruhi keberhasilan *coping stress*, diantaranya adalah kesehatan dan energi, keterampilan dalam memecahkan masalah, keyakinan diri yang positif, dukungan sosial, dan sumber daya material (Lazarus & Folkman, 1984).

Peneliti melakukan survey dan wawancara awal kepada lima orang responden di perusahaan "X", didapati bahwa ada beberapa *coping resources* yang masih rendah seperti; kesehatan dan energi, keterampilan dalam memecahkan masalah, dan keyakinan diri yang positif. Sementara untuk *coping resources* dukungan sosial dan sumber daya material, mereka sudah terpenuhi dan tercukupi. Sumber energi dan kesehatan menunjang ibu yang bekerja untuk menangani atau menanggulangi masalah, ibu yang bekerja lebih mudah menanggulangi upaya jika ia memiliki kondisi tubuh yang sehat. Saat ibu yang bekerja sakit atau dalam keadaan lemah, maka ia akan memiliki energi yang kurang cukup untuk melakukan *coping stress* secara efektif. Apabila *coping stress* kurang efektif, maka *stress* tersebut akan terus ada atau mungkin semakin meningkat.

Keterampilan dalam memecahkan masalah, termasuk kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi dengan tujuan mengidentifikasi masalah dalam rangka mengembangkan dan mempertimbangkan alternatif tindakan, melakukan antisipasi dari suatu alternatif,

serta memilih mengimplementasikan rencana tersebut pada suatu bentuk tindakan.

Semakin tinggi kemampuan *problem solving* ibu yang bekerja, maka semakin efektif ibu yang bekerja mencari alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya sehingga membantu mengurangi beban stres yang dirasakan dan dapat memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Apabila keterampilan dalam memecahkan masalah ini kurang, maka ibu yang bekerja akan tetap berada dalam masalah yang sama atau mungkin bertambah masalahnya dan semakin bertambah juga stresnya. Lalu keyakinan diri yang positif keadaan dimana seseorang dapat mengontrol sesuatu, serta *belief* yang positif akan keadilan, kebebasan, maupun Tuhan juga menjadi sumber-sumber yang penting. Keyakinan diri yang positif ini dibutuhkan ibu yang bekerja agar ibu yang bekerja tetap memiliki *belief* bahwa posisi mereka ada di atas masalah dan mereka dapat mengontrol masalah mereka serta memiliki harapan untuk dapat menyelesaikan masalah mereka.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa intervensi terhadap individu yang mengalami keadaan stres tidak saja dapat dilakukan secara individual, namun juga dapat dilakukan pada sejumlah kelompok individu (*group*). Dalam kaitannya dengan penelitian ini, intervensi berupa pelatihan *coping resources* akan dilakukan peneliti.

Penelitian terdahulu mengenai uji coba modul pelatihan *coping resources* pada Ibu asuh SOS *children's village* Lembang (Sembiring, 2014) menunjukkan bahwa sebagian Ibu asuh menampilkan reaksi positif terhadap pelatihan dan peningkatan derajat stres. Penelitian ini berfokus pada 3 jenis *coping resources* yaitu *positive belief*, *problem solving skill* dan *social skill*. Penelitian ini memiliki desain penelitian *single group evaluation design* dengan

sampel penelitian 10 orang Ibu asuh. Melalui penelitian ini, modul pelatihan yang dibuat sudah teruji dan dapat meningkatkan *coping resources*.

Sesuai dengan pemaparan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *coping resources* (*health and energy, problem solving skill, dan positive belief*) dalam menurunkan stres pada ibu yang bekerja di kantor yang dilakukan melalui intervensi berupa pelatihan.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Pada penelitian ini, desain yang digunakan adalah *quasi experimental design* dimana peneliti tidak membagi partisipan secara acak ke dalam kelompok (Creswell, 2009). Dalam penelitian ini menggunakan *one group design, pretest-posttest design (before and after)*. Pada prates dan pascates sama-sama diberikan alat tes untuk mengukur derajat *coping resources* dan alat ukur derajat stres. Lalu diberikan uji tindak lanjut kembali 2 minggu setelah diberikan pelatihan untuk melihat keefektifan dari pelatihan yang diberikan dan juga untuk melihat apakah perubahan perilaku peserta menetap.

### Subjek Penelitian

Kriteria sampel penelitian ini adalah (1) Ibu dengan rentang usia maksimal 40 tahun, (2) Ibu yang bekerja di kantor, minimal 6 jam waktu bekerja, (3) Ibu yang memiliki anak berusia 3-12 tahun yang sedang menjalani pendidikan di TK atau SD. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 11 orang peserta. Para peserta ini semua merupakan ibu yang bekerja, dengan usia 30-40 tahun, dan memiliki anak. Mereka semua juga bekerja di sebuah perusahaan yang sama, dan sebagian besar posisi dalam pekerjaannya adalah staf. Ada beberapa di antara mereka juga yang menjadi kepala bagian. Semuanya bekerja 7-9 jam sehari.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *nonprobability sampling*, dengan metode *purposive sampling* karena untuk mendapatkan sampel yang mewakili tujuan penelitian yang dilakukan serta memenuhi kriteria dalam memberikan informasi.

### Metode Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner untuk alat ukur derajat stres yang disusun Shamara (2019) berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman (1984) yang memiliki 34 aitem dengan validitas berkisar pada nilai  $r = 0,319-0,787$  dan reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,927$ . Alat ukur *coping resources* disusun Sembiring (2014) dan dimodifikasi peneliti berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman (1984) dengan jumlah aitem 21. Validitas berkisar pada nilai  $r = 0,310-0,724$  dan reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,763$ .

Modul pelatihan *coping resources* akan dievaluasi berdasarkan teori evaluasi dari Kirkpatrick dan Kirkpatrick (2006) dengan menggunakan kuesioner dengan bagian *level reaction* yang terdiri atas 9 aitem dalam bentuk kuesioner *rating*, lalu *level learning* terdiri atas 15 aitem dalam bentuk kuesioner *rating*, dan *level behavior* terdiri atas 15 aitem dalam bentuk pertanyaan dan jawaban singkat, pilihan ganda serta skala *rating*. Contoh isi kuesionernya seperti, saya memahami lebih dalam apa itu stres, saya mengetahui apa itu *coping resources*.

Pelatihan *coping resources* untuk mengurangi derajat stres pada ibu yang bekerja ini diberi judul, "*How to Deal with Your Stress. Special Treatment for Working Moms*". Pelatihan ini bertujuan agar para ibu yang bekerja, yang menjalani banyak tanggung jawab dan tekanan, bisa memanfaatkan sumber daya yang dimilikinya (*coping resources; health and energy, problem solving skill dan positive belief*) agar derajat stres dalam diri ibu yang

bekerja menurun. Oleh karena itu, pelatihan diberikan dengan menyajikan materi dan kegiatan terkait dengan pemanfaatan *coping resources; health and energy, problem solving skill and positive belief*. Pelatihan dilakukan dalam satu hari dengan durasi kurang lebih 3 jam 20 menit. Pelatihan dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan pihak perusahaan "X" yang menjadi penyedia pelatihan ini. Selain itu, seluruh peserta pelatihan diberikan surat pernyataan kesediaan mengikuti rangkaian pelatihan ini. Kuesioner *Pre-test* derajat stres dan derajat *coping resources* diberikan sebelum pelatihan dimulai dan kuesioner *post-test* derajat stres dan derajat *coping resources* serta kuesioner evaluasi level *reaction* dan *learning* diberikan setelah dilaksanakan pelatihan. Kuesioner *follow up level behavior* diberikan 2 minggu (14 hari) setelah dilaksanakan pelatihan. *Follow up* ini dilakukan 2 minggu setelah diberikan pelatihan untuk melihat perubahan perilaku pada peserta dan seberapa menetap perubahan perilaku pada peserta.

### **Prosedur Intervensi**

Teori Lazarus dan Folkman (1984) dijadikan acuan untuk menyusun intervensi yang akan diberikan kepada ibu yang bekerja. Intervensi yang disusun berupa pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas *coping* dalam menghadapi tantangan dan tanggung jawab dan menurunkan derajat stres dengan meningkatkan *coping resources* yang dimiliki ibu yang bekerja. Pelatihan ini berfokus pada aspek kognitif, afektif, dan konatif ibu yang bekerja yang dioperasionalkan ke dalam bentuk modul pelatihan yang terdiri atas empat sesi. Keempat sesi ini disusun berdasarkan teori *coping resources health and energy, problem solving skill* dan *positive belief* dan stres dari Lazarus dan Folkman (1984). Hasil dari penelitian ini akan dievaluasi pada level *reaction, learning* dan *behavior* pada Ibu yang bekerja yang mengikuti pelatihan ini. Modul pelatihan yang disusun peneliti berdasarkan teori tersebut dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1.** Modul Pelatihan *Coping Resources*

Sesi	Cycle of experiential learning	Waktu	Kegiatan	Materi kegiatan	Media
0		30'	Perkenalan, ceramah, pengisian kuesioner.	Perkenalan kepada partisipan, memberikan <i>inform consent</i> , memberikan prates, memberikan <i>handout untuk partisipan</i>	<i>Handout, inform consent, prates, mic, power point</i>
1	<i>Concrete experience, active experiment</i>	35'	<i>Roleplay</i> , ceramah, dan edukasi.	<i>Roleplay</i> untuk gambaran situasi ibu yang bekerja, materi mengenai stres, materi mengenai <i>coping resources</i>	<i>Laptop, speaker, proyektor, materi dalam bentuk power point.</i>
2	<i>Concrete experience, reflective observation, abstract conceptualization</i>	35'	Menonton film, melakukan olahraga sederhana, diskusi dan mengerjakan tugas, ceramah.	Menonton film mengenai olahraga sederhana, melakukan olahraga tersebut, mengerjakan tugas refleksi diri dan berdiskusi, ceramah mengenai <i>coping resources health and energy</i> .	<i>Laptop, speaker, proyektor, materi dalam bentuk power point, modul pelatihan.</i>
3	<i>Concrete experience, reflective observation, active experiment.</i>	50'	Diskusi kelompok, mengerjakan contoh kasus, diskusi kelompok, dan mengerjakan tugas.	Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil lalu mengerjakan soal contoh kasus mengenai <i>coping resources problem solving skill</i> dan <i>positive belief</i> , berdiskusi dalam kelompok, mempresentasikannya, pemberian tugas.	<i>Laptop, speaker, proyektor, materi dalam bentuk power point, modul pelatihan, catatan.</i>
4	Modifikasi konsep stres dan <i>coping resources, evaluasi dan quiz</i> .	35'	Diskusi tanya jawab mengenai materi pelatihan, recall kegiatan, ceramah, membuat <i>goals</i> dan komitmen diri, pengisian kuesioner.	<i>Quiz</i> mengenai materi sekaligus <i>recall</i> kegiatan yang sudah dilakukan, diskusi Tanya jawab, membuat <i>goals</i> dan komitmen diri dalam meningkatkan <i>coping resources, evaluasi, reward</i> bagi peserta, memberikan <i>posttest</i> , evaluasi kegiatan dan <i>trainer</i> .	<i>Mic, hadiah, modul pelatihan, catatan, proyektor, power point.</i>

### Teknik Analisis Data

Data skor prates dan pascates derajat stres dan derajat *coping resources* akan diolah dengan teknik analisa uji beda dengan bantuan IBM SPSS 25. Analisis uji beda yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Rank* untuk membandingkan hasil prates dengan pascates. Derajat kepercayaan ditentukan menggunakan nilai  $\alpha=5\%$ . Perhitungan *effect size (ES)* akan dilakukan

bila ditemukan adanya hasil yang signifikan ( $H_0$  ditolak) pada penelitian.

### HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini terdapat total 11 ibu yang bekerja yang ikut terlibat menjadi responden penelitian dari awal sampai akhir. Gambaran hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Komparasi Wilcoxon Rank Derajat Stres

Derajat Stres	z	p-value	Keterangan
<i>Prates-Pascates</i>	-2.148	0,032	signifikan (H0 ditolak)
<i>Prates-Uji tindak lanjut</i>	-2.227	0,026	signifikan (H0 ditolak)

Berdasarkan tabel, diperoleh data yaitu nilai signifikansi derajat stres, sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *coping resources*, yaitu sebesar 0,032, yang mana nilai ini lebih kecil dari nilai koefisien alpha 0,05. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan skor derajat stres pada ibu yang bekerja sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *coping resources*. Terdapat 73% (8 orang) peserta yang mengalami penurunan skor derajat stres setelah diberikan program pelatihan, ada 18% (2 orang) peserta yang mengalami peningkatan skor derajat stres, dan 9% (1 orang) peserta tidak mengalami perubahan skor derajat stres setelah diberikan program pelatihan.

Berdasarkan tabel juga, diperoleh data yaitu nilai signifikansi derajat stres,

sebelum dan uji tindak lanjut setelah 14 hari pemberian pelatihan *coping resources*, yaitu sebesar 0,026, yang mana nilai ini lebih kecil dari nilai koefisien alpha 0,05. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan skor derajat stres pada ibu yang bekerja sebelum dan uji tindak lanjut setelah 14 hari pemberian pelatihan *coping resources*. Terdapat 91% (10 orang) peserta yang mengalami penurunan skor derajat stres setelah diberikan program pelatihan, dan ada 9% (1 orang) peserta yang mengalami peningkatan skor derajat stres setelah diberikan program pelatihan. Lebih lanjut, akan dijelaskan melalui tabel mengenai peningkatan/ penurunan skor derajat stres prates, pascates, dan uji tindak lanjut.

**Tabel 3.** Hasil Uji Komparasi Wilcoxon Rank Coping Resources Health and Energy, Problem Solving Skill and Positive Belief.

Kategori	z	p-value	Keterangan
<b>Health and energy</b>			
<i>Prates-Pascates</i>	-1.211	0,223	Tidak signifikan (H0 diterima)
<i>Prates-Uji tindak lanjut</i>	-0.142	0,887	Tidak signifikan (H0 diterima)
<i>Pascates-Uji tindak lanjut</i>	-2.047	0,041	signifikan (H0 ditolak)
<b>Problem solving skill</b>			
<i>Prates-Pascates</i>	-1.965	0,049	signifikan (H0 ditolak)
<i>Prates-Uji tindak lanjut</i>	-1.428	0,153	Tidak signifikan (H0 diterima)
<i>Pascates-Uji tindak lanjut</i>	-1.0	0,281	Tidak signifikan (H0 diterima)
<b>Positive belief</b>			
<i>Prates-Pascates</i>	-1.550	0,121	Tidak signifikan (H0 diterima)
<i>Prates-Uji tindak lanjut</i>	-2.146	0,032	signifikan (H0 ditolak)
<i>Pascates-Uji tindak lanjut</i>	0.639	0,523	Tidak signifikan (H0 diterima)

Berdasarkan tabel 3, diperoleh data signifikansi dari 3 jenis *coping resources* (*health and energy, problem solving skill dan positive belief*) yang diukur sebelum, sesudah dan 14 hari sesudah pelatihan diberikan. Pada *coping resources health and*

*energy*, sebelum dan sesudah pemberian *training coping resources*, yaitu sebesar 0,223 yang mana nilai ini lebih besar dari nilai koefisien alpha 0,05. Artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan skor derajat *coping resources health and energy*

pada ibu yang bekerja sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *coping resources*. Berdasarkan tabel juga, diperoleh data yaitu nilai signifikansi *coping resources*, sebelum dan *follow up* setelah 14 hari diberikan pelatihan, yaitu sebesar 0,887 yang mana nilai ini lebih besar dari nilai koefisien alpha. Artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan skor *coping resources health and energy* pada ibu yang bekerja sebelum dan 14 hari sesudah pemberian pelatihan *coping resources*. Berdasarkan tabel juga, diperoleh data yaitu nilai signifikansi *coping resources*, sesudah dan uji tindak lanjut setelah 14 hari diberikan pelatihan, yaitu sebesar 0,041 yang mana nilai ini lebih kecil dari nilai koefisien alpha. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan skor *coping resources health and energy* pada ibu yang bekerja sesudah dan 14 hari sesudah pemberian pelatihan *coping resources*. Namun perbedaan ini ke arah negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan *coping resources health and energy* ini tidak memiliki efek positif pada ibu yang bekerja ini. Jurnal dari Schultchen et al. (2019), dikatakan bahwa stres yang lebih tinggi dan afek negatif ada hubungannya dengan pengurangan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang tinggi, berhubungan dengan stres yang lebih rendah dan pengaruh negatif yang lebih rendah, serta lebih banyak pengaruh positif.

Pada *coping resources problem solving skill*, sebelum dan sesudah pemberian *training coping resources*, yaitu sebesar 0,049 yang mana nilai ini lebih kecil dari nilai koefisien alpha 0,05. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan skor derajat *coping resources problem solving skill* pada ibu yang bekerja sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *coping resources*. Berdasarkan tabel juga, diperoleh data yaitu nilai signifikansi *coping resources*, sesudah dan uji tindak lanjut setelah 14 hari diberikan pelatihan, yaitu sebesar 0,281 yang mana nilai ini lebih besar dari nilai koefisien alpha. Artinya tidak terdapat

perbedaan yang signifikan skor *coping resources problem solving skill* pada ibu yang bekerja sesudah dan 14 hari sesudah pemberian pelatihan *coping resources*. Peningkatan kemampuan *problem solving* paling efektif adalah ketika sesudah diberikan pelatihan langsung karena di dalam pelatihan tersebut, ibu yang bekerja diberikan contoh kasus dan diminta untuk mengidentifikasi kasus tersebut. Kemampuan *problem solving* ini sudah efektif digunakan ibu yang bekerja apabila dilihat 14 hari setelah pelatihan walaupun secara statistik belum signifikan, namun kemampuan mereka dalam *problem solving* sudah ajeg.

Pada *coping resources positive belief*, sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *coping resources*, yaitu sebesar 0,121 yang mana nilai ini lebih besar dari nilai koefisien alpha 0,05. Artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan skor derajat *coping resources positive belief* pada ibu yang bekerja sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *coping resources*. Berdasarkan tabel juga, diperoleh data yaitu nilai signifikansi *coping resources problem solving skill*, sebelum dan uji tindak lanjut setelah 14 hari diberikan pelatihan, yaitu sebesar 0,032 yang mana nilai ini lebih kecil dari nilai koefisien alpha. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan skor *coping resources positive belief* pada Ibu yang bekerja sebelum dan 14 hari sesudah pemberian pelatihan *coping resources*.

Modul *training coping resources* ini juga dievaluasi pada level *reaction, learning* dan *behavior*. Pada level *reaction*, dapat dilihat bahwa semua peserta menilai positif dan baik terhadap proses pelatihan yang dipimpin *trainer*.

Pada *learning*, dari hasil kuesioner terlihat bahwa semua peserta mendapatkan pengetahuan mengenai stres dan *coping resources* sesuai dengan materi dan pelatihan yang dilakukan, kemudian semua peserta juga merasa kegiatan pelatihan ini

berguna dan tepat, serta mereka mendapatkan banyak informasi dan kegunaan dari pelatihan ini.

Pada level *behavior*, peserta pelatihan sudah mulai melakukan olahraga ringan dan singkat di rumah, kemudian mencatat waktu, durasi dan jenis olahraga yang dilakukan di modul yang sudah diberikan. Peserta juga diminta untuk mulai mengonsumsi makanan dan minuman yang lebih sehat. Dari data uji tindak lanjut yang didapatkan, ada 55% (6 orang) peserta yang mulai melakukan olahraga ringan dan singkat di rumah, dan sisa 45% (5 orang) peserta belum melakukan olahraga. Kemudian ada 82% (9 orang) peserta yang mulai mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat untuk menunjang kesehatan mereka dan 18% (2 orang) peserta belum mengganti asupan makanan dan minuman mereka menjadi lebih sehat.

Pada tugas *coping resources problem solving skill*, diberikan tugas kepada peserta pelatihan untuk mulai menuliskan masalah yang mereka hadapi saat ini, kemudian menuliskan langkah yang mereka buat untuk menyelesaikan masalah dan peserta bisa berlatih untuk mencari informasi dan menganalisa masalah mereka, dan jika sudah menemukan alternatif permasalahan, mereka bisa mulai menerapkan untuk menyelesaikan masalah. Dari data uji tindak lanjut yang didapatkan, seluruh peserta yang mulai menerapkan langkah-langkah *problem solving skill* pada masalah mereka. Kemudian ada 82% (9 orang) peserta yang berhasil mengatasi masalah mereka dengan langkah-langkah yang mereka buat dan 18% (2 orang) peserta belum berhasil dalam menyelesaikan masalah mereka walaupun sudah menerapkan langkah-langkah *problem solving skill*.

Pada tugas *coping resources positive belief*, diberikan tugas kepada peserta pelatihan untuk mulai menuliskan harapan mereka akan masa depan, menuliskan keyakinan mereka untuk mencapai harapan-

harapan, dan juga mulai mengganti pikiran yang negatif menjadi lebih positif, serta mulai mengatakan kata-kata positif pada diri mereka sendiri. Dari data uji tindak lanjut yang didapatkan, seluruh peserta memiliki *positive belief* yang ada di kategori tinggi. Lalu seluruh peserta juga sudah mulai mencoba dan menerapkan pikiran positif pada diri mereka untuk mengganti pikiran negatif. Seluruh peserta juga sudah mulai mengatakan kata-kata positif pada diri mereka sendiri.

Berdasarkan keseluruhan tugas dan materi *coping resources health and energy, problem solving skill dan positive belief* yang sudah berikan, terdapat 9% (1 orang) peserta yang merasakan perubahan spesifik dari materi dan tugas *health and energy, problem solving skill dan positive belief*. Terdapat 18% (2 orang) peserta yang merasakan perubahan spesifik dari materi dan tugas *problem solving skill dan positive belief*. Terdapat 9% (1 orang) peserta yang merasakan perubahan spesifik dari materi dan tugas *health and energy dan positive belief*. Terdapat 46% (5 orang) peserta yang merasakan perubahan spesifik dari materi dan tugas *positive belief*. Terdapat 18% (2 orang) peserta yang merasakan perubahan spesifik dari materi dan tugas *health and energy*.

Lalu ada 36% (4 orang) peserta pelatihan yang sangat bersemangat untuk merubah perilaku, pikiran dan *belief* mereka setelah mengikuti pelatihan *coping resources*. Ada 64% (7 orang) peserta pelatihan yang cukup bersemangat untuk merubah perilaku, pikiran dan *belief* mereka setelah mengikuti pelatihan *coping resources*. Ada 73% (8 orang) peserta yang berkomitmen untuk tetap melakukan perubahan pada *health and energy, problem solving skill dan positive belief* mereka. Lalu 27% (3 orang) peserta lainnya, akan berusaha mencoba menerapkan perubahan *health and energy, problem solving skill dan positive belief*.

Ditanyakan juga kepada peserta, hal apa yang menjadi hambatan atau penghalang mereka dalam melakukan perubahan *health and energy*, *problem solving skill* dan *positive belief* mereka, ada 36% (4 orang) peserta yang mengatakan tidak menemui hambatan apapun. Lalu 36%

(4 orang) peserta mengatakan, hambatan mereka karena kesibukan dalam pekerjaan dan rumah tangga mereka. Lalu 27% (3 orang) peserta lainnya mengatakan, hambatan mereka karena tidak ada waktu untuk melakukan perubahan dan kesibukan dalam pekerjaan dan rumah tangga.

**Tabel 4.** Hasil Evaluasi Level Perilaku Setelah 14 Hari Diberi Pelatihan

Indikator	Hasil
Perubahan spesifik	HE= 18% (2 orang) PB= 46% (5 orang) PSS & PB= 18% (2 orang) HE & PB= 9% (1 orang) HE & PSS & PB = 9% (1 orang)
Tingkat semangat untuk mengubah perilaku	Sangat bersemangat = 36% (4 orang) Cukup bersemangat = 64% (7 orang)
Akan tetap melakukan perubahan HE, PBS & PB	Tetap melakukan= 73% (8 orang) Akan berusaha = 27% (3 orang)
Hambatan melakukan tugas	Tidak menemui hambatan = 36% (4 orang) Sibuk pekerjaan dan rumah = 36% (4 orang) Tidak ada waktu & sibuk = 27% (3 orang)

HE= *health and energy*; PSS= *problem solving skill*; PB= *positive belief*.

**Tabel 5.** Hasil Evaluasi Level Perilaku *Health and Energy*, *Problem Solving Skill*, *Positive Belief* Setelah 14 Hari diberi Pelatihan

Indikator	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S0	S11
Mulai berolahraga	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Konsumsi makanan sehat	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Menerapkan langkah <i>problem solving skill</i>	Ya	ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Sudah berhasil mengatasi masalah yang ada.	Ya	Belum berhasil	Ya	Belum berhasil	Ya						
Menerapkan pemikiran positif	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Mengatakan kata-kata positif	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Kategori <i>positive belief</i> dalam diri	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi

S= Subjek

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai derajat *stress*, dapat dilihat bahwa derajat *stress* peserta mengalami perubahan yang signifikan sebelum, sesudah dan 14 hari setelah diberikan pelatihan. Sebelum dan sesudah pelatihan nilai signifikansinya

sebesar 0,032, sebelum dan 14 hari sesudah pelatihan nilai signifikansinya 0,026. Seluruh nilai tersebut lebih kecil dari nilai koefisien alpha 0,05, artinya terdapat perbedaan yang signifikan skor derajat *stress* pada ibu yang bekerja. Hasil uji beda tersebut membuktikan bahwa derajat *stress*

Ibu yang bekerja mengalami penurunan yang signifikan setelah pemberian pelatihan *coping resources*. Penurunan derajat *stress* menurut Lazarus dan Folkman (1984) dapat terjadi karena dipengaruhi *coping resources* yang dimiliki individu. Apabila individu menilai bahwa dirinya memiliki banyak *coping resources* yang memadai yang membuatnya merasa yakin bahwa ia dapat mengatasi berbagai ancaman dan tuntutan dalam hidupnya maka penilaiannya akan ancaman dan tuntutan tersebut juga akan berubah dan derajat stres yang dialami individu akan menurun. Apabila meninjau dari skor individu sebelum, sesudah dan 14 hari setelah diberikan pelatihan, 91% peserta (10 orang) mengalami penurunan derajat stres dan 9% (1 orang) peserta mengalami peningkatan derajat stres.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pengujian yang dilakukan dan ditinjau peraspek dari 3 *coping resources* yaitu *health and energy*, *problem solving skill* dan *positive belief*, terdapat perubahan di beberapa pertemuan walaupun berbeda beda. Pada *coping resources health and energy*, nilai signifikansi sesudah pelatihan dan uji tindak lanjut setelah 14 hari diberikan pelatihan, yaitu sebesar 0,041 yang mana nilai ini lebih kecil dari nilai koefisien alpha. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan skor *coping resources health and energy* pada ibu yang bekerja sesudah dan 14 hari sesudah pemberian pelatihan *coping resources*. Peningkatan jenis *coping resources* ini terjadi karena adanya pemberian materi secara *lecture*, contoh jenis olahraga ringan dan penerapannya, serta *debriefing*, sehingga metode-metode ini peserta menjadi memahami dampak stres terhadap kesehatan dirinya dan mengetahui cara yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran dirinya dalam upaya untuk menghadapi serta menangani permasalahan.

Namun perbedaan signifikan ini justru mengalami penurunan. Hal ini dapat

ditinjau dari tugas yang diberikan peneliti kepada seluruh peserta. Dapat dilihat di Tabel 4, bahwa dari total 11 peserta, hanya ada 36% (4 orang) peserta yang betul-betul melakukan tugas berupa olahraga dan juga makan dan minum yang sehat. Sisa 64% (7 orang) peserta antara tidak berolahraga, atau mereka tidak mengubah asupan makan mereka. Namun tidak ada perubahan signifikan pada *coping resources health and energy* pretes-pascates dan pretes-uji tindak lanjut.

Menurut teori dari Lazarus dan Folkman (1984), mengatakan bahwa Merupakan sumber fisik yang sering dapat mempengaruhi upaya menangani atau menanggulangi masalah, individu lebih mudah menanggulangi upaya jika ia memiliki kondisi tubuh yang sehat. Saat individu sakit atau dalam keadaan lemah, maka ia akan memiliki energi yang kurang cukup untuk melakukan *coping stress* secara efektif. Maka dari itu semakin baik kesehatan seseorang, maka orang tersebut akan memiliki kecenderungan untuk memilih menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi beban stres mereka. Dapat disimpulkan bahwa materi, pelatihan dan tugas mengenai *health and energy* ini, kurang efektif bagi populasi ibu yang bekerja ini dalam menurunkan derajat stres. hal ini terjadi karena peserta kurang menerapkan langsung dan kurangnya waktu untuk menerapkan cara-cara yang sudah diberikan di pelatihan.

Kemudian untuk *coping resources problem solving skill* terdapat perubahan yang signifikan dari hasil pretes dan pascates setelah diberikan pelatihan. Nilai signifikansi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan, yaitu sebesar 0,049 yang mana nilai ini lebih kecil dari nilai koefisien alpha. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan skor *coping resources problem solving skill* pada ibu yang bekerja sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *coping resources*. Hal ini dapat ditinjau dari program dan modul

pelatihan yang diberikan pada saat itu berarti efektif untuk materi *problem solving skill*. Namun tidak ada perubahan yang signifikan pada *coping resources problem solving skill* pretes- uji tindak lanjut dan pascates- uji tindak lanjut.

Hal ini diartikan bahwa pelatihan yang diberikan berupa contoh kasus dan peserta diminta untuk mengidentifikasi, mencari informasi, mencari alternatif permasalahan serta diskusi kelompok sudah efektif diberikan. Melalui materi, metode dan tugas yang diberikan, membantu peserta untuk memperdalam berbagai sudut pandang, mempertajam kesadaran akan masalah yang dihadapi, membantu mengenali dan menelusuri masalah mereka, mencari berbagai alternatif yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut. Lalu ketika mereka diminta untuk menerapkan *problem solving skill* pada kehidupan mereka berupa tugas yang diberikan, hal ini sudah berjalan cukup ajeg.

Hal ini dapat terlihat dari tugas yang diberikan, dari 11 orang peserta, semuanya sudah mencoba untuk menerapkan materi *problem solving skill*, 82% (9 orang) peserta merasa kemampuan *problem solving* ini sudah efektif dalam menyelesaikan masalah mereka. Namun 18% (2 orang) peserta belum berhasil mengatasi masalah mereka walaupun sudah menerapkan *problem solving skill* ini. Pemberian materi, pelatihan dan juga tugas *problem solving skill* ini efektif dalam menurunkan derajat stres Ibu yang bekerja. Seperti dalam teori Lazarus dan Folkman (1984), mengatakan bahwa dengan *problem solving* yang tinggi akan secara efektif mencari alternatif pemecahan masalah yang dihadapinya sehingga membantu mengurangi beban stres yang dirasakan dan dapat memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Selanjutnya untuk *coping resources positive belief*, terdapat perubahan yang

signifikan dari hasil pretest dan follow up 14 hari setelah diberikan pelatihan. Nilai signifikansi sebelum dan *follow up* 14 hari setelah diberikan pelatihan, yaitu sebesar 0,032 yang mana nilai ini lebih kecil dari nilai koefisien alpha. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan skor *coping resources positive belief* pada Ibu yang bekerja sebelum dan 14 hari sesudah pemberian pelatihan *coping resources*. Hal ini dapat ditinjau dari materi, program dan modul berisi tugas yang diberikan pada peserta, keseluruhan ini berarti efektif untuk materi *positive belief*. Materi, pelatihan, dan tugas yang diberikan berupa contoh kasus dan peserta diminta untuk mengidentifikasi pemikiran negatif dalam kasus tersebut serta menggantinya dengan pemikiran kata-kata positif. Kemudian tugas yang diberikan kepada peserta berupa menuliskan harapan mereka akan masa depan, menuliskan keyakinan mereka untuk mencapai harapan-harapan, dan juga mulai mengganti pikiran yang negatif menjadi lebih positif, serta mulai mengatakan kata-kata positif pada diri mereka sendiri. Lalu seluruh peserta juga sudah mulai mencoba dan menerapkan pikiran positif pada diri mereka untuk mengganti pikiran negatif. Seluruh peserta juga sudah mulai mengatakan kata-kata positif pada diri mereka sendiri.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), keyakinan yang positif menjadi dasar untuk mendukung usaha dalam menghadapi kondisi yang buruk. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti pelatihan *coping resources positive belief*, peserta menjadi lebih memahami pentingnya memiliki keyakinan diri yang positif dan lebih mampu untuk mengontrol diri dalam mengatasi setiap permasalahan dalam hidupnya. Kemudian hal ini juga membuktikan bahwa untuk meningkatkan *positive belief* pada peserta ini, dibutuhkan waktu untuk dapat melihat hasil yang signifikan. Melihat diri sendiri

secara positif dapat menjadi sumber psikologis yang sangat penting untuk *coping stress*. Maka dari itu, materi, pelatihan dan tugas untuk meningkatkan *positive belief* pada diri ibu yang bekerja, efektif untuk menurunkan derajat stres ibu yang bekerja.

Keterbatasan dalam penelitian ini ialah, pelatihan yang diberikan cenderung singkat dikarenakan adanya keterbatasan waktu baik dari *trainer*, peserta, dan juga pihak-pihak terkait. Sehingga pelatihan dikemas dalam waktu yang cukup singkat, namun mencakup semua materi yang akan diberikan kepada peserta.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil pemaparan di atas, maka dapat dikatakan bahwa terdapat penurunan derajat stres pada ibu yang bekerja setelah mengikuti pelatihan *coping resources health and energy*, *problem solving skill*, dan *positive belief* dan terdapat penurunan derajat *stress* setelah 14 hari diberikan *training coping resources health and energy*, *problem solving skill*, dan *positive belief* pada ibu yang bekerja.

Penurunan derajat stres terjadi karena adanya peningkatan derajat *coping*

*resources problem solving skill* dan peningkatan derajat *coping resources positive belief* ibu yang bekerja yang signifikan pada setelah diberikannya pelatihan *coping resources*. Namun derajat *coping resources health and energy* ibu yang bekerja tidak mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan pelatihan *coping resources*.

### **Saran**

Saran pertama, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat menelaah modul pelatihan *coping resources health and energy* dan menemukan cara yang lebih baik dalam menerapkan *coping resources health and energy* agar hasilnya meningkat secara signifikan dengan menyusun uji coba modul yang baru.

Saran kedua, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memusatkan pelatihan pada *coping resources problem solving skill* dan *positive belief*. Kemudian, untuk *coping resources positive belief* menggunakan desain penelitian *time series* sehingga perubahan *belief* dapat terlihat pada waktu yang berbeda-beda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agiani, P., Nursetiawati, S., & Muhariyati, M. (2015). Analisis Manajemen Waktu pada Ibu Bekerja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 2(1), 27–35.  
<https://doi.org/10.21009/JKKP.021.05>
- Akbar, Z., & Kartika, K. (2016). Konflik Peran Ganda dan Keberfungsian Keluarga pada Ibu yang Bekerja. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 5(2), 63–69.  
<https://doi.org/10.21009/JPPP.052.02>
- Alteza, M., & Hidayati, L. N. (2018). *Work-Family Conflict pada Wanita Bekerja: Studi Penyebab, Dampak dan Strategi Coping*.
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58–65.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (3rd ed.). SAGE Publisher.
- Dalimunthe, D. M. J. (2019). *Pengaruh Beban Kerja dan Disiplin Terhadap Produktivitas Kerja pada PT. Sinar Multi Medan* [Thesis, Universitas Sumatera Utara].  
<http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/23055>
- Fajriyati, Y. N., Lestari, S., & Hertinjung, W. S. (2022). Pengalaman ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*.  
<https://doi.org/10.24854/jpu477>
- Hochschild, A. R., & Machung, A. (1989). *The Second Shift: Working Parents and the Revolution at Home*. Viking.
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2006). *Evaluating Training Programs : The Four Levels* (3rd ed). Berrett-Koehler.  
<http://www.aspresolver.com/aspresolver.asp?BIZP>
- Lazarus, R. S. (1976). Patterns of Adjustment, 3rd ed. In *Patterns of adjustment, 3rd ed*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R. M., Smyth, J. M., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019). Bidirectional Relationship of Stress and Affect with Physical Activity and Healthy Eating. *British Journal of Health Psychology*, 24(2), 315–333.  
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12355>
- Sembiring, T. (2014). *Perancangan dan Uji Coba Modul Pelatihan Coping Resources pada Ibu Asuh SOS Children's Village Lembang* [Thesis]. Universitas Kristen Maranatha.
- Shamara, P. A. M. (2019). *Hubungan Antara Self-Esteem dan Derajat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 Universitas "X" Bandung* [Thesis]. Universitas Kristen Maranatha.