

GAMBARAN COPING STRESS PADA IBU RUMAH TANGGA YANG TIDAK BEKERJA

Amitya Betty Rosalina
Iriani Indri Hapsari

Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
Jl. Rawamangun Muka Jakarta Timur 13220
Kampus D, Jl. Halimun No.2 Jakarta Selatan

amitya.betty@gmail.com

Abstrack

This study aims to look at the picture of stress coping housewife in Jakarta. Subjects were housewives who do not work and settled in DKI Jakarta. The approach used in this research is descriptive quantitative. Using sampling techniques of non-probability sampling later in the sampling method using quota sampling. Techniques of data analysis using descriptive analysis of data using SPSS software version 16.

Total sample of 150 people. Quantitative data collection techniques used is to use questionnaires with descriptive statistical analysis techniques research.

The results of this study are coping stress is predominantly used by respondents are the Emotion Focussed Coping strategies as much as 53 respondents. For those aspects of the most widely used of the respondents are aspects Escape / Avoidance for Emotion Focused Coping strategies. While the Problem Focused Coping strategies, aspects of the most widely used is Seeking Social Support.

Keywords: Coping with Stress, Housewife That Does not Work, DKI, Jakarta

Pendahuluan

Wanita yang sudah menikah memiliki peran yang beragam sebagai seorang istri, ibu rumah tangga, pengasuh anak, menjalankan tugas reproduksi, anggota masyarakat dan saat ini banyak juga wanita yang ikut mencari nafkah. Dalam konsep-konsep mengenai peran wanita perlu diketahui bahwa konsep tersebut dibagi menjadi dua, yaitu konsep-konsep tradisional dan konsep-konsep menurut perkembangan. Ibu rumah tangga menurut konsep tradisional adalah wanita yang mempersembahkan waktunya untuk memelihara dan melatih anak-anak, mengasuh anak menurut pola-pola yang dibenarkan oleh masyarakat sekitarnya (Mappiare,1983). Sebagian waktunya berada di dalam rumah yang memiliki tanggung jawab yang timbul secara spontan dan tidak dapat diramalkan (Kartono,2007).

Para ibu rumah tangga masa kini tentu berbeda dengan ibu rumah tangga dua atau tiga generasi sebelumnya. Ketika itu, wanita belum memiliki kesempatan yang setara dengan pria seperti sekarang.

Kini, zaman sudah berubah. Akses wanita untuk meraih pendidikan tinggi terbuka lebar. Begitu juga untuk aktualisasi dan karier, tak ada lagi pembedaan gender (Femina,2011).

Pilihan menjadi ibu rumah tangga atau wanita karir selalu menjadi dilema tersendiri bagi wanita menikah. Ingin selalu dekat dengan anak-anak tetapi masih memiliki ambisi karir yang belum tercapai. Tapi sebenarnya, pilihan mana yang lebih membahagiakan?

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *thebump.com* dan *Forbes Woman* terhadap 1.200 perempuan. Didapatkan sekitar 92 persen ibu yang bekerja mengatakan bahwa pekerjaannya belum berakhir meski ia sudah meninggalkan kantor. Hal ini karena ia tetap memiliki tanggung jawab dengan pekerjaannya di rumah. Sementara itu sebesar 89 persen perempuan yang berada di rumah atau ibu rumah tangga merasa kewalahan dengan tanggung jawab yang dimilikinya, dan pasangan juga kerap hanya sedikit menawarkan bantuan. Hasil lain yang didapatkan adalah hampir 85 persen partisipan

mengaku tidak mendapatkan istirahat meski pasangannya sudah pulang dari tempat bekerja dan 50 persennya tidak pernah mendapatkan istirahat dari mengasuh anaknya. Kondisi ini menimbulkan beban tanggung jawab yang tidak seimbang pada diri perempuan, sehingga baik perempuan yang bekerja kantoran atau ibu rumah tangga tetap memiliki tingkat stres yang sama, seperti dikutip dari *Indivision* (Health.detik,2011).

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh portal berita di Amerika, *Gallup*, ibu rumah tangga tidak sebahagia ibu bekerja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ibu rumah tangga mengalami emosi negatif lebih banyak seperti khawatir, sedih, marah, stres, dan depresi, dibandingkan mereka yang bekerja kantoran. Dengan mengamati 60.799 wanita secara acak, penelitian ini menunjukkan kalau 41 persen dari ibu rumah tangga mengalami kecemasan, sementara hanya 34 persen dari ibu bekerja yang mengalami perasaan serupa. Penelitian yang dilakukan Januari hingga April 2012 ini juga mengatakan bahwa ibu rumah tangga memungkinkan mengalami depresi dibanding ibu bekerja.

Stres juga terjadi pada 50 persen ibu rumah tangga, dan 48 persen ibu bekerja. Kemarahan ditemukan pada 19 persen ibu rumah tangga dan 14 persen ibu bekerja. Walaupun ini adalah perbandingan yang tipis. Menurut jajak pendapat mengungkapkan, bahwa ibu rumah tangga harus berusaha lebih keras mengatasi kesedihan, depresi, dan kemarahan daripada ibu bekerja (Liputan6,2012).

Para ibu banyak yang mengalami dilema dalam peran yang mereka mainkan. Di satu sisi mereka menginginkan untuk mengasuh anak-anak sepenuhnya, disisi lain mereka tetap ingin berkarya dan membentuk perekonomian keluarga. Kedua pilihan ini sering begitu sulit diputuskan. Akhirnya seringkali ada ketidaksesuaian antara keinginan dengan kenyataan yang dijalani para ibu rumah tangga (Kartono,2007).

Menjadi ibu rumah tangga adalah pilihan. Fenomena banyaknya wanita hebat yang menjadi ibu rumah tangga, tidak hanya terjadi di Indonesia, tapi juga di dunia. Ada nilai yang mereka yakini, sebuah tanggung jawab untuk tetap berada di rumah, hidupnya didedikasikan untuk merawat rumah, anak, dan suami.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa ibu rumah tangga ditemukan bahwa, keputusan menjadi ibu rumah tangga bukanlah hal yang mudah, seperti yang diungkapkan oleh Nony, 35 tahun (27 September 2012) dan Ibu Asih, 47 tahun (28 September 2012).

Menjadi ibu rumah tangga tidak semudah yang dibayangkan, seringkali dihindangi rasa jenuh terhadap rutinitas sehari-hari serta berulang-ulang sehingga menimbulkan stress, seperti yang

diungkapkan oleh Ibu Roesdiana,51 tahun (28 September 2012).

Dalam menjalankan peran tersebut, adakalanya dihindangi berbagai masalah yang menyangkut kejiwaan yang apabila tidak diatasi juga berakibat menimbulkan gangguan kesehatan jiwa. Gangguan yang sering dihadapi adalah berupa stress.

Tingkat stress yang tinggi pada ibu rumah tangga, banyak dipicu oleh beberapa hal seperti masalah hubungan suami dan istri, hubungan ibu dan anak yang kurang harmonis, masalah finansial (keuangan), hubungan ibu dengan tetangga atau lingkungan, merasa tertekan hidup bersama mertua, hidup diikuti oleh saudara, tidak memiliki keturunan serta kejenuhan akan aktivitas yang dilakukannya sehari-hari dan terkadang berulang-ulang hingga akhirnya terkadang menimbulkan titik jenuh bagi ibu rumah tangga, menjadi ibu yang selalu berada dirumah tidak jarang melahirkan perasaan kurang puas terutama jika ibu mengalami keadaan jenuh dan ditinggalkan oleh anggota keluarga lainnya untuk beraktivitas diluar rumah yang akhirnya kesepian dan juga siklus kehidupan reproduksi perempuan juga acapkali menimbulkan gangguan stress. Misalnya saat menstruasi, hamil, menopause (Sundari,2007).

Akibat –akibat stres dapat berupa somatic seperti sariawan, sakit kepala yang terus menerus, psikologik dan somatik. Stres yang akut dapat menimbulkan penyakit depresi,kecemasan. Sedangkan stress yang kronik dapat menimbulkan gangguan jiwa yang berat (Schizofrenia). Pendidikan dan status sosial ekonomi yang rendah akan lebih banyak mengalami stress.

Stres (Stress) dalam kamus psikologi (Chaplin,1981) mengartikan bahwa Stress adalah satu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis, sedangkan Stressor yaitu sesuatu yang menghasilkan tekanan (stress) psikologis atau fisiologis (Sitanggang,1994)

Respon terhadap stress pada manusia sangat terpersonalisasikan dan bervariasi bagi setiap orang bahkan pada individu pada saat yang berbeda-beda. Gejala stress terjadi setiap hari, karena itu banyak orang yang mengabaikan dan menganggapnya sebagai hal yang biasa. Salah satu teori stress yang paling populer menyatakan bahwa individu yang toleran terhadap stress memiliki sikap hidup yang terkendali. Di lain pihak individu yang mengalami stress merasa tidak berdaya terhadap peristiwa-peristiwa yang ada disekitarnya, jika tidak diatasi maka akan berdampak negatif (Goliszek,2005).

Stressor berbeda pada setiap individu, tergantung pada situasi dan kondisi yang sedang dihadapinya. Hal ini dikarenakan suatu situasi yang dianggap keadaan yang menyebabkan stress tergantung pada bagaimana cara individu menerima dan menginterpretasikan kejadian tersebut. *Stressor*

tidak hanya bervariasi antar individu, tetapi juga antar individu. Oleh karena itu, seseorang dapat mengalami tingkat stress yang berbeda walaupun stressornya sama (Fieldman,1989).

Ketika seseorang, termasuk ibu rumah tangga menghadapi suatu masalah mereka akan melakukan upaya-upaya untuk mengatasi masalah. Hal ini dikenal dengan istilah *Coping Stress*. *Coping Stress* adalah suatu tindakan merubah kognitif secara konstan dan merupakan suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Coping dipandang sebagai suatu usaha untuk mengatasi situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun coping bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan, karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Maka, coping yang efektif untuk dilakukan adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Lazarus & Folkman (1984), dalam melakukan coping ada dua strategi yang dibedakan menjadi *Problem focused coping*, usaha mengatasi stress dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan, yang kedua *Emotion focused coping*, usaha mengatasi stress dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.

Banyak cara yang dapat dilakukan oleh ibu rumah tangga dalam rangka untuk menghilangkan stress. Beberapa diantaranya mengatakan bahwa cara untuk menghilangkan stress adalah dengan tidak menjadikan masalah berlarut-larut, berpikir positif, mencari hal-hal baik, namun beberapa diantaranya dengan cara berkomunikasi terbuka dengan suami dan anak, jalan-jalan bersama anak dan suami serta mengadakan acara-acara keluarga besar.

Kemampuan untuk mengatasi stress yang dialami oleh ibu rumah tangga pasti berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, sehingga cara yang dilakukan untuk mengatasi stressnya (*coping stress*) pun berbeda-beda pula. Ada ibu rumah tangga yang memilih menggunakan coping yang terpusat pada emosi (*emotion focused coping*) atau ada ibu rumah tangga yang memilih menggunakan coping yang terpusat pada masalah (*problem focused coping*).

Sehingga dari hasil observasi, wawancara serta melihat fenomena yang terjadi saat ini bahwa tingginya tingkat stress yang dialami oleh ibu rumah tangga yang tidak bekerja menjadi daya tarik bagi peneliti untuk mengetahui lebih lanjut

mengenai gambaran coping stress pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja ?

Metode Penelitian

Tipe penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti variabel (Creswell,2010).

Populasi adalah keseluruhan atau himpunan objek dengan ciri yang sama (Santoso,2005). Pada penelitian ini, peneliti memilih DKI Jakarta sebagai populasi. Dipilihnya DKI Jakarta sebagai populasi penelitian adalah dikarenakan peneliti melihat bahwa kota-kota besar memiliki tingkat stress yang tinggi pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja berdasarkan hal tersebutlah peneliti memilih DKI Jakarta sebagai populasi penelitian untuk melihat gambaran coping stress yang dilakukan oleh ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

Sampel adalah himpunan bagian atau sebagian dari populasi (Santoso,2005). Teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling*. Teknik *non-probability sampling* yaitu tidak semua anggota populasi memperoleh kesempatan yang sama untuk menjadi partisipan penelitian (Cresswell,2010).

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan bertempat tinggal di DKI Jakarta.

Teknik penarikan sample, peneliti menggunakan dengan *non probability sampling* dengan teknik sampling, yaitu *accidental sampling* dimana semua orang yang memiliki karakteristik yang telah ditentukan dan bersedia turut berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai sampel sampai jumlah yang dikehendaki tercapai.

Pada penelitian ini jumlah sampel ditentukan sebanyak 150 ibu rumah tangga yang tidak bekerja di DKI Jakarta dengan masing-masing daerah (Jakarta Timur, Jakarta Utara, Jakarta Selatan, Jakarta Barat dan Jakarta Pusat).

Dalam penelitian ini, instrument penelitian coping stress disusun berdasarkan adaptasi penelitian Folkman, S. and Lazarus, R. S (1984) yang sudah melalui tahap revisi dan sudah terdapat beberapa peneliti yang menggunakan instrument penelitiannya. Dalam kuesioner jenis ini peneliti telah memberikan beberapa alternative jawaban yang ada yang paling mendekati pilihan responden yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap jawaban yang diberikan melalui instrument diberi skor sesuai dengan tabel berikut

Tabel
Daftar Skor Instrumen Coping Stress

No.	Kategori Jawaban	Skor
1.	Sangat Sesuai	4
2.	Sesuai	3
3.	Tidak Sesuai	2
4.	Sangat Tidak Sesuai	1

Pada penelitian ini menggunakan Skala Likert, sehingga variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban dari setiap instrument yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negative, yang dapat berupa kata-kata (Sugiyono,2008).

Skala yang digunakan adalah dengan rentang 1 sampai dengan 4 pada setiap butir pernyataan seperti Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Terdapat 66 aitem dimana setiap aitem merupakan penjabaran dari dimensi coping stress. Peneliti melakukan uji instrument untuk peneliti melakukan uji coba instrument pada tanggal 24 s.d 28 Desember 2012 kepada 67 orang responden yang sudah ditentukan kriterianya yaitu ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

Hal terakhir yang dilakukan untuk menentukan apakah suatu aitem valid (sehingga dipertahankan sebagai aitem instrument) atau tidak valid (sehingga digugurkan) adalah dengan menggunakan program SPSS versi 16 untuk membandingkan perolehan total instrument dari *Cronbach's Alpha if item deleted* dengan perolehan nilai *Alpha if item deleted*. Aitem yang valid dinyatakan jika nilai *Alpha if item deleted* lebih kecil daripada nilai *Alpha per faktor/dimensi instrument*.

Hasil terakhir dari perolehan pengujian pada instrument Coping Stress pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja terdapat 45 aitem yang valid dari 66 aitem yang diujikan sebelumnya.

Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif data dengan menggunakan perangkat SPSS versi 16 untuk mencari hasil perhitungan serta skor secara keseluruhan dan per dimensi. Informasi yang dapat diketahui berdasarkan hasil perhitungan adalah Z skor pada dimensi *Problem Focussed Coping* dan dimensi *Emotion Focussed Coping*.

Dengan menggunakan perhitungan Z skor peneliti dapat membandingkan satu skor dengan

skor lain pada distribusi yang berbeda. Hal ini dikarenakan Z skor adalah nilai yang sudah terstandarisasi dalam unit standar deviasi. Rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$Z = \frac{X-M}{SD}$$

Keterangan :

Z = Z score

X = skor mentah

M = Mean

SD = Standar Deviasi

I. II. Hasil dan Diskusi

Penelitian ini menggunakan teknik penarikan sample *non probability sampling* dengan teknik sampling, yaitu *quota sampling*. Dengan teknik tersebut peneliti menentukan besarnya jumlah responden untuk menjadi anggota sampel yaitu sebanyak 150 responden yang sesuai dengan karakteristik yang sudah ditentukan terlebih dahulu yaitu ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Dari 150 responden tersebut penyebaran jumlah responden berdasarkan wilayah tempat tinggal meliputi Jakarta Timur sebanyak 30 responden, Jakarta Barat sebanyak 30 responden, Jakarta Selatan sebanyak 30 responden, Jakarta Utara sebanyak 30 responden, Jakarta Pusat sebanyak 30 responden, kecuali Kepulauan Seribu.

Dari hasil perhitungan dengan melihat hasil perhitungan Z skor pada masing-masing responden, dapat disimpulkan bahwa terdapat 53 responden atau 35% responden menggunakan *Emotion Focussed Coping* dalam menghadapi atau mengatasi masalah, sebanyak 10 responden atau 7% responden menggunakan *Problem Focussed Coping* dalam menghadapi atau mengatasi masalah dan terdapat 87 responden atau 58% responden yang tidak dapat terklasifikasi apakah menggunakan *Emotion Focussed Coping* atau *Problem Focussed Coping* dalam menghadapi atau mengatasi masalah.

Melihat tingginya jumlah responden yang masuk dalam kategori tidak terklasifikasi hal ini sejalan dengan apa yang telah di kemukakan oleh Carver (1989) yaitu individu dapat menampilkan lebih dari satu strategi *coping*. Namun demikian, dalam keadaan tertentu salah satu strategi cenderung mendominasi. Sehingga responden yang masuk dalam kategori tidak terklasifikasi bisa saja menggunakan kedua strategi coping.

Dari hasil data diatas dapat dikatakan ibu rumah tangga yang tidak bekerja lebih dominan menggunakan *Emotion Focussed Coping* atau memilih untuk mengatasi stress dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.

Penelitian ini tidak hanya melihat strategi coping stress apa yang digunakan oleh ibu rumah tangga yang tidak bekerja ketika menghadapi atau mengatasi stress, tetapi juga melihat dengan detail aspek-aspek yang paling tinggi digunakan. Pada dimensi Emotion Focussed Coping terdapat 5 aspek yaitu *Self Control, Distancing, Positive Reappraisal, Accepting Responsibility, Escape/Avoidance*. Sedangkan pada dimensi Problem Focussed Coping terdapat 3 aspek yaitu *Confrontative Coping, Seeking Social Support, Planful Problem Solving* (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan jumlah responden yang dapat teridentifikasi menggunakan strategi coping stress yaitu sebanyak 63 responden (53 responden menggunakan *Emotion Focussed Coping* dan 10 responden menggunakan *Problem Focussed Coping*), maka dapat dijelaskan bahwa pada dimensi Emotion Focussed Coping aspek yang paling tinggi digunakan oleh ibu rumah tangga yang tidak bekerja adalah aspek *Escape/Avoidance* dengan jumlah responden sebanyak 9 responden atau 17% pada 53 responden, artinya ibu rumah tangga yang menggunakan dimensi *Emotion Focussed Coping* banyak yang memilih untuk mengatasi situasi tertekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain. Pada total responden 53 orang yang menggunakan strategi *Emotion Focussed Coping* terdapat 22 responden atau 42 % responden yang masuk kedalam kategori Tidak Terkategorikan karena dari hasil perhitungan Z skor tidak dapat teridentifikasi atau terkategorikan. 22 responden yang masuk kedalam kategori Tidak Terkategorikan, responden tidak dapat menentukan aspek mana yang paling dominan mereka lakukan, hal ini dikarenakan bisa saja responden menggunakan semua aspek untuk membantunya dalam mengatasi atau menghadapi masalah.

Sedangkan jumlah responden yang dapat teridentifikasi menggunakan dimensi *Problem Focussed Coping* aspek yang paling tinggi digunakan oleh ibu rumah tangga yang tidak bekerja adalah aspek *Seeking Social Support* dengan jumlah responden sebanyak 3 responden atau 30% pada 10 responden, artinya ibu rumah tangga yang menggunakan dimensi *Problem Focussed Coping* banyak yang memilih untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain. Pada total responden 10 orang yang menggunakan strategi *Problem Focussed Coping* terdapat 4 responden atau 40 % responden yang masuk kedalam kategori Tidak Terkategorikan karena dari hasil perhitungan Z skor tidak dapat teridentifikasi atau terkategorikan. 4 responden yang masuk kedalam kategori tidak terkategorikan, responden tidak dapat menentukan aspek mana yang paling dominan mereka lakukan, hal ini dikarenakan bisa saja responden

menggunakan semua aspek untuk membantunya dalam mengatasi atau menghadapi masalah.

Dari banyaknya jumlah responden yang masuk ke dalam kategori Tidak Terkategorikan dapat dikatakan bahwa sebenarnya para ibu rumah tangga yang tidak bekerja tidak bisa menentukan strategi atau aspek mana yang paling dominan, hal ini sejalan dengan apa yang sudah dikatakan pada teori sebelumnya bahwa usaha *coping* yang dilakukan dapat bervariasi antar individu dan tidak selalu mengarah ke penyelesaian masalah serta individu dapat menampilkan lebih dari satu strategi *coping*. Namun demikian, dalam keadaan tertentu salah satu strategi cenderung mendominasi, baik itu *emotion focused coping, problem focussed coping* atau *maladaptive coping* (Carver, 1989).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari responden, dari kedua strategi *coping stress* yang paling tinggi digunakan oleh ibu rumah tangga yang tidak bekerja adalah strategi *Emotion Focussed Coping*. Untuk aspek-aspek yang paling tinggi digunakan oleh ibu rumah tangga pada masing-masing strategi yaitu aspek *Escape/Avoidance* untuk strategi *Emotion Focussed Coping* dan aspek *Seeking Social Support* untuk strategi *Problem Focussed Coping*.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharmini. (2010). *Prosedur Penelitian, suatu pendekatan praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Armeini, Anna. (2009). *Analisis data penelitian kuantitatif dengan SPSS*. Jakarta
- Atwater, E & Duffy, K.G (1999). *Psychology for living : Adjustment, growth and Behavior today*. New Jersey : Pearson Education, Inc
- Azwar, Saifuddin (2009). *Dasar-Dasar Penelitian Psikometri*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Carver, C.S. Scheier, M.F & Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies : a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2)
- Chaplin, J.P. (1981). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada
- Christian, M (2005). *Jinakan Stress : Kiat Hidup Bebas Tekanan*. Bandung : Nexx, Media Inc
- Cresswell. John W. (2010) *Research Design : Pendekatan kualitatif, kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Fieldman, R.S (1989). *Adjustmen applying psychology in a complex world. (international ed.)* Singapore: Mc-Graw-Hill Book Co.

- Goliszek, A. (2005). *Manajemen Stress*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer, Kelompok Gramedia.
- Halonen, S.J., Santrock, J.W. (1999). *Psychology Contexts and Application*. New York : Mc Graw-Hill
- Hilgard. Bee (1996) *The Journey of Adulthood (3th)* New Jersey, Prentice Hall
- Kaplan, R.M., Sallis, J.F., Jr., & Patterson, T.L. (1997). *Health and human behavior*. USA: McGraw-Hill, Inc
- Kartono, K (2007). *Psikologi wanita: Mengenal wanita sebagai ibu dan nenek*. Bandung: Mandar Maju
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York; Spinger Publishing Company Inc
- Lazarus, R.S., (1976). *Pattern of Adjustment (3rd ed)* Tokyo : McGraw-Hill
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Patton, Michael Quinn (1987). *Qualitative Research & Evolution Methods 3edition*. New Delhi,India : Sage Publications India Put. Ltd.
- Ratih Ibrahim (2011) CEO Rumah Tangga. (www.femina.co.id/isu/wanita/karier/ceo.rumah.tangga/005/001/59) diakses pada tanggal 29 September 2012
- Rice, P.L. (1998). *Stres and Health*. New Jersey : Brooks/Cole Publishing.
- Riyanti Sundari (14 Mei 2007). Stress Pada Wanita. (Html.www.nustaffiste.gunadarma.ac.id/blog/riyanti/2007/05/14/stress-pada-wanita) diakses pada tanggal 29 September 2012
- Roediger III, Henry (1984). *Psychologi : United States of America*. USA : Brown and Company
- Santoso, Gempur. (2005). *Metodelogi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Santrock, J.W (2001) *Adolescence (8th ed)*. Boston : McGraw-Hill
- Sarafino, E.P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York : John Wiley & Sons
- Sheridan & Radmaker (1992). *Health Psychology. Challenging the Biomedical Model*. New York ; John Wiley and Sons. Inc
- Sitanggang, Henry (1994) *Kamus Psikologi*, Bandung : Armico
- Studi : Ibu Rumah Tangga Cenderung Mudah Depresi (23 Mei 2012) (www.health.liputan6.com/read/464406/studi-ibu-rumah-tangga-cenderung-mudah-depresi) diakses pada tanggal 29 September 2012
- Sugiyono (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : Alfabeta
- Sukardi. (2011) *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Susan Folkman, Ph.D *Jurnal Ways of Coping*., Universitas of California, San Fransisco (<http://www.google.com/jurnal-ways-of-coping.html>) diakses pada tanggal 20 Desember 2012
- www. Kamusbahasaindonesia.org diakses pada tanggal 30 Oktober 2012