**Perbedaan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Ditinjau Dari Jenis Coping Behavior**

**Dalam Menghadapi Wabah Covid 19**

**Putri yuni alfiana**

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Tatik meiyuntariningsih**

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Akta ririn aristawati**

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : Putriyuni7752@gmail.com

***Abstract***

This study aims to determine the differences in housewife anxiety in terms of the type of coping behavior in dealing with the Covid outbreak 19. Anxiety is a condition of the soul that is full of fear and worry and fear about what might happen, both related to limited problems and strange things. The importance of responses in the form of coping behavior in the problem focused coping group or the emotion focused coping group can reduce anxiety. The population in this study were housewives aged 30-50 years who lived in the village of Mlaten Rw 003 Mojokerto village totaling 100 people. The sample used was 60 housewives. Methods of data analysis using independent sample t-test techniques using SPSS version 16.0 for windows. Results of the test (p) = 0.23> 0.05 with the results of t = 0.986. This means that there is no difference in housewife anxiety in terms of the type of coping behavior so the hypothesis in this study was rejected.

**Keywords**: Coping behavior, Anxiety, Housewife

***Abstrak***

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Di Tinjau Dari Jenis Coping Behavior Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 . Kecemasan merupakan kondisi jiwa yang penuh dengan rasa takut dan khawatir akan apa yang mungkin terjadi, dari berkaitan dengan permasalahan yang terbatas ataupun hal-hal yang aneh. Pentingnya respon berupa coping behavior dalam kelompok problem focused coping maupun kelompok emotion focused coping dapat menurunkan kecemasan. Populasi dalam2penelitian ini adalah ibu rumah tangga umur 30-502tahun yang tinggal di Kelurahan Desa Mlaten Rw 003 Mojokerto berjumlah 100 orang. Sampel yang digunakan berjumlah 60 ibu rumah tangga. Metode analisis data menggunakan Teknik *independent2sample2t-test*2menggunakan2SPSS2versi216.02*for2windows.* Hasil uji hasil t = 0,986 pada taraf signifiknsi T hitung > T tabel (p) 0,986>0,328. Artinya tidak ada perbedaan kecemasan ibu rumah tangga ditinjau dari jenis coping behavior sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

**Kata kunci** : Coping behavior, Kecemasan, Ibu rumah tangga

**Pendahuluan**

Bermula2dari2kota2Wuhan2di2Tiongkok,2virus2corona2jenis2baru2*(Sars-Cov-2)* menyebar2ke2berbagai2negara2di2dunia2dan2menyebabkan2timbulnya2penyakit2*covid19* di2mana-mana. Pada2112Maret22020, WHO2menetapkan2[*covid 19*](https://www.sehatq.com/artikel/daftar-rumah-sakit-untuk-penanganan-virus-corona-covid-19)sebagai2pandemi. Kondisi2ini2jelas2tidak2boleh2diremehkan2karena2hanya2ada2beberapa2penyakit2saja2sepanjang2sejarah2yang2digolongkan sebagai2pandemi. 2Adanya fenomena2wabah *covid*2*19* dan ramainya2pemberitaan2terkait2wabah ini memicu timbulnya2kecemasan bagi masyarakat, salah satunya seringkali di2temukan pada2ibu rumah2tangga. Kesulitan-kesulitan saat2menghadapi wabah covid2192oleh2ibu2rumah2tangga2yang2sering2dirasakan2sebagai2suatu2beban2yang berat, dan akibatnya2kesulitan2yang2dirasakan2berkembang2menjadikan2sikap2yang2negatif2yang akhirnya dapat menimbulkan2kecemasan. Kecemasan adalah keadaan2atau suasana2perasaan2awal yang2ditandai oleh2gejala-gejala2jasmaniah2seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Pada manusia kecemasan, 2kecemasan bisa2jadi berupa2perasaan gelisah yang bersifat subjektif. Kecemasan dapat menimbulkan gangguan psikologis, fisiologis, perilaku.

Menurut Priest2 (1987) 2kecemasan2merupakan2perasaan2yang2dialami2oleh2seseorang ketika2berpikir2bahwa2ada2sesuatu2yang2tidak2menyenangkan2akan2terjadi.2Priest2(1987)mengemukakan2pula2bahwa2kecemasan2juga2diartikan2sebaga2ketakutan,2kebingungan,hidup penuh tekanan dan ketidakpastian. Ketika Ibu rumah2tangga2mengalami2kecemasan2sering2timbul2rasa ketakutan dan khawatir karena sering mendapatkan informasi-informasi yang telah didengarkan dan2dibaca2dari2media2massa2wabah2*covid*2*19*2ini2semakin2hari2semakin2meningkat. Tidak bisa2dipungkiri2bahwa2dalam situasi2seperti2ini, merupakan hal yang berpotensi untuk menjadi kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan bagi ibu rumah tangga.

Perubahan-perubahan yang terjadi akibat dari wabah *covid 19* secara tiba-tiba sehingga orang harus menyesuaikan secara mendadak terhadap perubahan pola, yakni dari kondisi normal menjadi kecemasan. Untuk2mengatasi2situasi2kecemasan2yang dihadapi oleh ibu rumah tangga menghadapi *covid 19*, ibu rumah tangga dapat melakukan respon berupa coping behavior. Dengan melakukan2coping behavior yang2efektif, kecemasan yang dialami oleh ibu rumah tangga2dapat berkurang2dan2dapat2membantu ibu rumah tangga dalam menjaga kesehatan mental dan fisiknya (Cheng, Mauno, & Lee, 2014). Menurut2Lazarus2&2Folkman (1984) coping behavior dibagi menjadi dua, yaitu*2problem-focused2coping* dan*2emotion focused coping*. Problem2focused coping merupakan upaya yang dilakukan yang mengarah langsung2pada penyelesaian masalah, menemukan alternatif solusi, mempertimbangkan2kerugian dan keuntungan dari solusi, serta melakukan tindakan. *Problem2focused2coping* bertujuan untuk membantu Ibu rumah tangga untuk mengelola atau menyelesaikan kondisi2kecemasan dalam menghadapi *covid 19*. Selain itu, *problem2focused coping* lebih mungkin2terjadi ketika kondisi yang sedang dihadapi dinilai merupakan kondisi yang dapat dirubah. 2*Emotional2focused coping* ini berfokus pada mengelola emosi bukan penyelesaian masalah, serta seringkali terjadi ketika dirasa tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengubah bahaya, ancaman, atau kondisi yang ada. Ibu rumah tangga membutuhkan coping behavior yang tepat untuk dapat menyesuaikan diri dengan situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Coping behavior yang tidak sesuai hanya akan meningkatkan kecemasan ibu rumah tangga.

 Tujuan penelitian yang dicapai adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan kecemasan ibu rumah tangga di tinjau dari jenis coping behavior dalam menghadapi wabah covid 19. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat tambahan pengetahuan sebagai referensi ilmu khususnya psikologi klinis terkait dengan jenis coping behavior dan kecemasan pada ibu rumah tangga dan menambah keilmuan tentang perbedaan kecemasan ditinjau dari jenis coping behavior sehingga dapat menjadi salah satu referensi dan pertimbangan.

**Tinjauan Pustaka**

1. Kecemasan

Kecemasan2adalah2kondisi jiwa2yang2penuh2dengan2ketakutan2dan2kekhawatiran dan2ketakutan2akan apa yang mungkin terjadi, baik2berkaitan2dengan2permasalahan yang terbatas2maupun2hal-hal2yang2aneh.

Menurut2Priest2(1987)2kecemasan2merupakan2perasaan2yang2dialami2oleh2seseorang ketika berpikir2bahwa ada sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Priest2 (1987) mengemukakan2pula bahwa kecemasan juga2diartikan sebagai2ketakutan, kebingungan, hidup2penuh2tekanan2dan ketidakpastian. Menurut Maher2(Blackburn & Davidson, 2006) menyebutkan2tiga aspek dari kecemasan :

* 1. Fisiologis

Aspek2fisiologis2diketahui2dari2munculnya2reaksi-reaksi tubuh2tertentu yang merupakan hasil kerja sistem syaraf2otonom2yang2mengontrol2berbagai2otot2serta kelenjar tubuh. Jika2pikiran2pada2ibu2rumah2tangga dipenuhi dengan kecemasan akan virus corona ini maka2sistem2syaraf2otonom2akan2berfungsi dan2akan2muncul gejala-gejala fisik seperti2jantung berdetak dengan kencang, keluar keringat dinging, sesak nafas, nafsu makan hilang, sulit tidur

* 1. Psikologis

Aspek2emosional2merupakan2komponen kecemasan yang berkaitan dengan reaksi2afektif, hal ini2dapat terlihat dari munculnya kondisi2perasaan yang tidak menyenangkan. Contoh dari aspek ini seperti gelisah, takut, tegang, bingung, khawatir.

* 1. Kognitif

Aspek kognitif merupakan adanya kecemasan terhadap konsekuensi-konsekuensi2negatif2yang2mungkin2akan2terjadi2atau2adanya2harapan2yang negatif. Apabila kecemasan meningkat, maka memungkinkan jika akan mengganggu kemampuan individu untuk berpikir jernih, sulit konsentrasi2dan2mudah lupa.

Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Smet0(1994) yaitu:

1. Keyakinan0Diri

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh2keyakinan2diri2individu. Individu yang memiliki2kepercayaan2diri2yang2lebih2besar2akan2mengurangi2kecemasan.

1. Dukungan0Sosial

Dukungan2sosial2yang2diberikan2dapat2berupa2pemberian2informasi, pemberian bantuan, tingkah2laku maupun2materi, yang didapat2dari2hubungan sosial2yang2akrab yang membuat2individu merasa diperhatikan, dicintai, dan2bernilai2sehingga mengurangi2tingkat2kecemasan.

1. *Modelling*

Kecemasan2dapat2disebabkan2adanya2proses2*modelling*.*Modelling*0dapat0mengubah perilaku seseorang2yaitu dengan melihat bagaimana orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang memiliki kecemasan2dalam2menghadapi2suatu masalah, 2individu tersebut2cenderung2mengalami2kecemasan.

Berdasarkan2uraian2di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Sarason (Wulandari, 2015) pada ibu rumah tangga dalam menghadapi pandemik virus corona merupakan keyakinan diri, dukungan sosial, dan *modelling*.

1. Coping Behavior

 Coping behavior merupakan2suatu2proses2yang2dilakukan2setiap2waktu2dalam lingkungan2keluarga, lingkungan2kerja, sekolah2maupun2masyarakat. Coping behavior digunakan2seseorang2untuk2mengatasi kecemasan2dan2hambatan–hambatan2yang dialami. Lazarus2dan2Folkman2 (dalam2Sarafino ; 1997) 2mengartikan2coping2adalah2suatu proses dimana2individu2mencoba2untuk2mengatur2kesenjangan2persepsi2antara2tuntutan2 situasi yang2menekan2dengan2kemampuan2mereka2dalam2memenuhi2tuntutan2tersebut. Aspek-aspek2Coping Behavior berawal dari pendapat2yang2dikemukakan2Lazarus mengenai tipe coping behavior, suatu studi lanjutan dilakukan oleh2Folkmam2dkk2 (dalam2Smet, 21994 ) mengenai variasi dari dua strategi terdahulu , yaitu 2*problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

* 1. *Problem2Focused2Coping 2*(PFC) Merupakan*2*strategi*2*penyesuaian*2*diri*2*untuk menghadapi*2*masalah*2*secara*2*langsung*2*melalui*2*tindakan*2*yangditunjukan*22*untuk menghilangkan*2*atau*2*mengubah*2*sumber-sumber stress. *2*Bentuk*2*dari problem focused coping :
1. *Confrontative coping2*yaitu*2*usaha*2*untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan*2*dengan*2*cara yang*2*agresif, *2*tingkat*2*kemarahan yang*2*cukup tinggi, dan pengambilan*2*resiko.
2. *Seeking2social2support2*yaitu*2*usaha*2*untuk*2*mendapatkan*2*kenyamanan*2*emosional dan*2*bantuan*2*informasi*2*dari orang lain.
3. *Planful2problem2solving2*yaitu*2*usaha*2*untuk*2*mengubah*2*keadaan*2*yang*2*dianggap menekan*2*dengan cara yang*2*hati-hati,bertahap,dan*2*analitis.

b. *Emotional2Focused2Coping2* (EFC)*2*merupakan*2*strategi*2*untuk*2*meredakan kecemasan individu tanpa berusaha untuk mengubah situasi yang menjadi sumber kecemasan secara langsung. Bentuk*2*dari*2emotional2focused2coping2*adalah:

1. *Self-control2*yaitu*2*usaha*2*untuk*2*mengatur*2*perasaan*2*ketika*2*menghadapisituasi yang menekan.
2. *Distancing2*yaitu*2*usaha*2*untuk*2*tidak terlibatdalampermasalahan, *2*seperti menghindar*2*dari*2*permasalahan*2*seakan tidak*2*terjadi*2*apa-apa*2*atau*2*menciptakan pandangan*2*yang positif,seperti*2*menganggap*2*masalah*2*sebagai lelucon.
3. *Positive reappraisal* yaitu usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan*2*diri*2*biasanya*2*juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.
4. *Accepting2responsibility2*yaitu*2*usaha*2*untuk*2*menyadari*2* tanggung *2*jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya,dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik. Strategi ini baik, terlebih bila masalah terjadi karena pikiran dan tindakannya sendiri. Namun strategi ini menjadi tidak baik bila individu tidak seharusnyabertanggung jawab atas masalah tersebut.
5. *Escape/avoidance2*yaitu*2*usaha*2*untuk*2*mengatasi*2*situasi*2*menekan*2*denganlari dari situasi*2*tersebut*2*atau*2*menghindarinya*2*dengan*2*beralih pada*2*hal lain seperti makan, minum,merokok,atau*2*menggunakan*2*obat-obatan.

Faktor – faktor2yang2Mempengaruhi2Coping2Behavior

 Beberapa2penelitian2mengenai2faktor-faktor2yang2menjadi*2*sebab*2*kecenderungan seseorang*2*akan coping behavior yang2dipilihnya2telah2dilakukan2oleh2beberapa2tokoh. Diantaranya2Bandura2(dalam2Pergament,1997 ; 100) 2yang 2mengatakan2bahwa optimisme yang muncul2dari2efikasi2diri2dalam2hidup2seseorang2memiliki2hubungan dengan banyak konskuensi2positif, 2termasuk2dalam2kemampuan2menghadapi2kondisi yang sulit sehingga menimbulkan2ketenangan2emosional2dalam2copingnya.

 Menurut2Pergament2(19972; 2101) 2beberapa2hal2yang2menjadi2sumber coping. Dalam2hal2ini, sumber coping2meliputi2hal-hal yang2memiliki2pengaruh terhadap pemilihan2seseorang2atas2coping2stres2tertentu. Hal-hal2tersebut2antara2lain sebagai berikut :

a. Materi2(seperti2makanan, 2uang);

b. Fisik2(seperti2vitalitas2dan2kesehatan);

c. Psikologis2(seperti0kemampuan0problem solving);

d. Sosial2(seperti2kemampuan2interpersonal, 2dukungan2sistem2sosial)

e. Spiritual2(seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).

Menggunakan cara dengan bentuk coping behavior yang berbeda dalam menghadapi situasi hal tersebut bisa2mengurangi2atau2menghilangkan2kekhawatiran2dari2ancaman2yang2mungkin muncul2dari2masalah2dan2tuntutan2yang2ada2dalam2diri2maupun2terhadap2lingkungan. Ibu rumah tangga dapat memilih bentuk coping behavior yang tepat untuk mengatasi kecemasannya. Kesimpulan diatas yaitu ada perbedaan kecemasan ibu rumah tangga ditinjau dari jenis coping behavior dalam menghadapi wabah covid 19.

**Metode Penelitian**

Metode penelitian ini menggunakan metode2komparatif2dengan2pendekatan2kuantitatif. Menurut Sukmadinata2 (2012) 2penelitian2komparatif2diarahkan2untuk2mengetahui2apakah2antara dua2atau2lebih2dari2dua jenis ada2perbedaan2dalam2aspek2atau2variabel2dalam hal ini merupakan kecemasan. Subjek yang digunakan2dalam2penelitian ini2adalah2Ibu2Rumah2Tangga umur 30-50 tahun yang tinggal di kelurahan Desa Mlaten Rw 003 Mojokerto yang berjumlah 100 orang. Subjek penelitiannya adalah semua subjek tersebut yang berjumlah 100 ibu rumah tangga. Dari 100 ibu rumah tangga yang diberikan skala pengukuran, hanya 60 ibu rumah tangga yang mengisi skala pengukuran tersebut adanya faktor tidak semua ibu rumah tangga di kelurahan Desa Mlaten mempunyai *handphone* dan tidak memahami cara mengisi skala. Proses pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara *online* menggunakan *google form*.

**Instrument Pengumpulan Data**

Dalam2penelitian2ini2menggunakan variabel2coping2behavior dan variabel2kecemasan. Coping2Behavior2adalah2suatu2usaha2dinamis2dari2suatu2pola2tingkah2laku dimana individu melakukan2usaha2dalam2menghadapi2situasi2yang2menekankan2ataupun2tuntutan-tuntutan (baik itu2tuntutan2yang2berasal2dari2individu2maupun yang2berasal dari2lingkungan) 2dengan2tujuan untuk2menurunkan, 2meminimalisai, 2menahan dan juga2menyelesaikan. 2Kecemasan2dalam menghadapi2*Pandemi Covid-19*2merupakan perasaan tidak menyenangkan, ketakutan serta kekhawatiran mengenai sesuatu yang belum tertentu terjadi yang berhubungan dengan *Pandemi Covid-19* yang disertai dengan gejala fisiologis maupun psikologis.

Coping Behavior dalam2penelitian2ini2diungkap2dengan menggunakan2skala yang dikonstruksikan2oleh2peneliti2berdasarkan2aspek– aspek2yang2dibentuk oleh Folkman dkk (dalam Smet, 1994 ) mengenai variasi dari dua strategi terdahulu , yaitu

1. *Problem focused coping* dengan bentuk-bentuk: *convrontative*2*coping,2Seeking2social support, Planful2problem2solving*.
2. *Emotional2focused2coping2*dengan bentuk-bentuk: *self-control, distancing, positive reappraisal, 2accepting2responsibility,2escape/avoidance*.

Kecemasan*2*dalam*2*penelitian*2*ini diungkap dengan menggunakan*2*skala*2*yang dikonstruksikan*2*oleh*2*peneliti*2*berdasarkan*2*indikator yang*2*dijelaskan oleh*2*Maher (Blakcburn & Davidson, 2006) indikator kecemasan dibagi menjadi 3 macam, yaitu :

* 1. Fisiologis : Jantung berdetak kencang, keluar keringat dingin, sesak nafas, nafsu makan hilang, sulit tidur
	2. Psikologis : Gelisah, takut, tegang, bingung, khawatir
	3. Kognitif : Tidak dapat berpikir jernih, sulit konsentrasi, mudah lupa

Pada penelitian ini menggunakan skala model likert yang sudah di modifikasi*2*dengan*2*4 alternatif*2*jawaban*2*di*2*antaranya Sangat*2*Sesuai (SS), Sesuai*2* (S), Tidak Sesuai*2* (TS), Sangat Tiak Sesuai*2*(STS). Pada skala ini terdiri dari dua pernyataan *favaourable* dan *unfavaourable.* Pernyataan favaourable menunjukkan indikasi mendukung terhadap teori yang diungkap, sedangkan pernyataan unfavaourable menunjukkan pernyataan yang tidak mendukung terhadap teori yang diungkap.

 **Hasil dan Pembahasan**

**Hasil Penelitian**

Hasil Setelah melakukan uji normalitas sebaran dan uji homogenitas, selanjutnya dilakukan pengujian perbedaan variable bebas dan variable terikat. *2*Berdasarkan*2*dari*2*hasil uji asumsi*2*atau*2*prasyarat*2*yang*2*telah*2*dilakukan*2*melalui uji*2*normalitas*2*dan uji homogenitas,maka instrument*2*pengumpulan*2*data*2*berupa*2*skala coping behavior*2*dengan*2*kecemasan memiliki*2*syarat*2*untuk*2*dianalisis*2*dengan*2*menggunakan*2uji-t2*yaitu*2independent sample t-test*. Hasil*2*analisis data penelitian menunjukkan nilai t = 0,986 pada taraf signifiknsi signifikansi T hitung > T tabel (p) 0,986>0,328 hal ini berarti tidak ada perbedaan kecemasan signifikan. Berdasarkan hasil uji t kecemasan pada ibu rumah tangga*2*kelompok*2*problem*2*focused*2*coping dengan*2*ibu*2*rumah*2*tangga*2*kelompok*2emotional2focused2coping2*sama.

**Analisis Deskriptif**

1. **Skala kecemasan**

**Tabel 1**

Tabel Hasil interprestasi skor skala kecemasan

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Rentan**  | **Kategori** | **N** | **Presentase** |
| Kecemasan  | <54 | Sangat Rendah | 2 | 3,3% |
| 55-70 | Rendah | 9 | 15% |
| 71-86 | Sedang | 31 | 51,7% |
| 87-102 | Tinggi | 18 | 18% |
| >103 | Sangat Tinggi | 0 | 0% |
|  TOTAL | 60 | 100% |

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, partisipan yang termasuk dalam kategori sangat rendah sebesar 3,3% yang berjumlah 2 partisipan yang masuk dalam rentang nilai <54. Berikutnya untuk kategori rendah sebesar 15% berjumlah 9 partisipan dengan rentan nilai 55-70. Sedangkan untuk kategori sedang sebesar 51,7% berjumlah 31 partisipan dengan rentan nilai 71-86. Selanjutnya untuk kategori tinggi sebesar 18% dengan rentan nilai 87-102, kemudian yang terakhir untuk kategori tinggi sekali 0% dengan rentan nilai >103.*2*Berdasarkan*2*dari*2*hasil*2*yangdiperoleh,maka*2*dapat*2*disimpulkan*2*kecemasan yang*2*dialami*2*ibu*2*rumah*2*tangga sebagaian besar dalam kategori sedang.

1. **Skala Coping Behavior**

**Tabel 2**

Tabel Hasil interprestasi skor skala *Problem focused coping*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Rentan**  | **Kategori** | **N** | **Presentase** |
| *Problem Focused Coping*  | <33 | Sangat Rendah | 1 | 1,7% |
| 34-42 | Rendah | 15 | 25% |
| 43-51 | Sedang | 13 | 21,7% |
| 52-59 | Tinggi | 28 | 46,7% |
| >60 | Sangat Tinggi | 3 | 5% |
|  TOTAL | 60 | 100% |

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, partisipan yang termasuk dalam kategori rendah sekali sebesar 1,7% yang berjumlah 1 partisipan yang masuk dalam rentang nilai <33. Berikutnya untuk kategori rendah sebesar 25% berjumlah 15 partisipan dengan rentan nilai 34-42. Sedangkan untuk kategori sedang sebesar 21,7% berjumlah 13 partisipan dengan rentan nilai 43-51. Selanjutnya untuk kategori tinggi sebesar 46,7% dengan rentan nilai 52-59 berjumlah 28 partisipan, kemudian yang terakhir untuk kategori tinggi sekali sebesar 5% dengan rentan nilai >60 berjumlah 3 partisipan.Berdasarkan*2*dari*2*hasil*2*yang diperoleh,maka*2*dapat*2*disimpulkan*2*bahwa *problem focused coping* yang dimiliki ibu rumah tangga sebagaian besar dalam kategori tinggi.

**Tabel .3**

Tabel Hasil interprestasi skor skala *emotion focused coping*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Rentan**  | **Kategori** | **N** | **Presentase** |
| *Emotion Focused Coping* | <42 | Sangat Rendah | 2 | 2,1% |
| 43-56 | Rendah | 16 | 16,7% |
| 57-66 | Sedang | 32 | 33,3% |
| 67-85 | Tinggi | 10 | 10,4% |
| >85 | Sangat Tinggi | 0 | 0% |
|  TOTAL | 60 | 100% |

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, partisipan yang termasuk dalam kategori rendah sekali sebesar 2,1% yang berjumlah 2 partisipan yang masuk dalam rentang nilai <42. Berikutnya untuk kategori rendah sebesar 16,7% berjumlah 16 partisipan dengan rentan nilai 43-56. Sedangkan untuk kategori sedang sebesar 33,3% berjumlah 32 partisipan dengan rentan nilai 57-66. Selanjutnya untuk kategori tinggi sebesar 10,4% dengan rentan nilai 67-85 berjumlah 10 partisipan, kemudian yang terakhir untuk kategori tinggi sekali sebesar 0% dengan rentan nilai >85 berjumlah 0 partisipan.Berdasarkan*2*dari*2*hasil yang diperoleh, *2*maka*2*dapat*2*disimpulkan*2*bahwa *emotion focused coping* yang dimiliki ibu rumah tangga sebagaian besar dalam kategori sedang.

 **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan maka hipotesis yang berbunyi “ada perbedaan kecemasan ibu rumah tangga ditinjau dari jenis coping behavior dalam menghadapi wabah *covid 19*” dinyatakan ditolak dan signifikan, sehingga dapat diartikan bahwa kecemasan*2*kelompok*2problem2focused2coping2*dan kecemasan*2emotion2focused coping2*terbukti bahwa ibu rumah tangga memiliki kecemasan yang sama. Menurut Lazarus2dan2Folkam2dalam2 (Chamberlain dan Lyons, 2006) 2yang akan digunakan individu dan efektivitasnya.

 Rata-rata skor kecemasan pada*2*kelompok *problem2focused coping2*dengan kelompok*2emotion2focused2coping2*menunjukkan*2*tidak ada perbedaan tingkat kecemasan. Tidak adanya perbedaan antara kelompok *problem* focused coping dan *emotion focused coping* pada kecemasan ibu rumah tangga. Dalam penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga menggunakan *problem focused coping* daripada menggunakan *emotion focused coping* untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi wabah covid 19.2Menurut*2*Kim dkk*2* (dalam,2Cheng22001) 2*Problem*2*focused*2*coping*2secara2umum2merupakan2strategi adaptif2dalam2mengurangi2kecemasan2sedangkan2*emotion* *focused* *coping* umumnya merupakan2bentuk2maladaptive2coping2dalam2usahanya2memecahkan2kecemasan. Teori yang diungkapkan oleh2Maher. Maher2mengatakan bahwa kecemasan dibentuk atas 3 faktor, salah satunya adalah keyakinan diri dan dukungan sosial. Informasi – informasi yang didapatkan ketika individu mendengarkan dan melihat berita media massa akan ditangkap oleh alat indra lalu dikelola oleh pikiran dan diberikan2pemaknaan sehingga dapat respon yang berupa coping behavior dengan menggunakan problem *focused focused coping* ataupun dengan *emotion focused coping*. Coping behavior positif ditandai dengan2kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa2situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk2menghasilkan2alternatif2tindakan,2kemudian2mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan2dengan2hasil2yang2ingin2dicapai, dan pada2akhirnya2melaksanakan2rencana dengan2melakukan2suatu2tindakan2yang2tepat.

**Kesimpulan**2**dan**2**Saran**

**Kesimpulan**

 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kecemasan ibu rumah tangga ditinjau dari jenis coping behavior. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hipotesis dalam penelitian ini ditolak, artinya kecemasan pada2kelompok2*problem*2*focused*2*coping*2dan kelompok2*emotion*2*focused*2*coping*2dapat2menurunkan2kecemasan pada ibu rumah tangga*.*

Hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaam kecemasan ibu rumah tangga dengan menggunakan 2 jenis yang berbeda. Tidak ada perbedaan kecemasan ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah covid 19 dengan hasil uji hasil t = 0,986 pada taraf signifikasi pada taraf signifiknsi signifikansi T hitung > T tabel (p) 0,986>0,328 Maka dapat disimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan yang signifikan antara kelompok2*problem*2*focused*2*coping* dan kelompok emotion focused coping pada ibu rumah tangga yang tinggal di kelurahan Desa Mlaten Rw 003 Mojokerto. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan kelompok *problem focused coping*2dan2kelompok2*emotion*2*focused*2*coping*2dapat menurunkan kecemasan pada ibu rumah tangga.

**Saran**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, ada beberapa saran bagi pihak yang terkait, yaitu:

1. Bagi subjek penelitian Peneliti menyarankan kepada ibu rumah tangga untuk menggunakan coping behavior yang sesuai baik2*problem*2*focused*2*coping*2maupun2*emotion*2*focused coping*2yang2efektif2untuk2menurunkan2kecemasan.

2. Bagi Peneliti Lain Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan2dalam2penelitian. 2Peneliti menyarankan2untuk2memperluas ruang2lingkup2lebih2lanjut2sehingga2diharapkan2dapat meningkatkan2kualitas2penelitian. Misalnya2dengan memperluas populasi, melakukan penelitian2secara2spesifik pada2bentuk coping yang2dilakukan, 2melihat detail2pengaruh dari2tiap-tiap2bentuk coping behavior.

**Referensi**

Azwar, Saifuddin.2004. *Metode Penelitian*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
Chaer, Abdul.1993. Gramatika Bahasa Indonesia. Jakarta: Rineka Cipta. -------- 2003. Linguistik Umum. Jakarta : Rineka Cipta.

Azwar, S. 2 (2007) 2*Penyusunan skala psikologi.* Yogyakarata : PustakaPelajar,

hlm.1-119.

Azwar, S. 2 (2016). 2Reliabilitas dan Validitas.Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Chaplin, J.P. 2 (2004). 2*Kamus Lengkap Psikologi, (Terjemahan Kartini dan Kartono).* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Chamberline, Kerry22 (2006). 2*Health physicology*. Cambrige: Cambrige

 University Press.

Cheng22 (2001). 2Assesing2Coping2Strategis2Theoritically2Based2Approach.

 Jurnal of Education in the built environment . Vol. 1, Issue 2. 23-28..

Daradjat, Z. 22 (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.

Davison. & Nale2(2009). *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Erlangga.

Folkman, S. & Lazarus, R.S. 1984*. If it Changes it Must be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination.* Journal of Personality and Social Psychology. No. 48, 150-170.

Hadi, S2 (2004). *Metedologi Research Jilid I*. Yogyakarta: Yayasan Andi Offset.

<https://www.cnbcindonesia.com/tech/20200505093616-37-156336/bos-laboratorium-wuhan-sudah-prediksi-virus-covid-19>

Maher2 (2006) *Teori-Teori Psikologi.* Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.

Mu‟tadin2 (2002) *Teori-Teori Psikologi.* Jakarta: Erlangga.

Pabundu, Tika2 (2005) *Metode Penelitian Geografi*. Jakarta: Bumi Aksara

Pergament2 (1997 ). *Kamus Lengkap Psikologi, (Terjemahan Kartini dan Kartono).* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Prayitno2 (2008). *Mandiri belajar SPSS*. Yogyakarta : Mediakom

Priest, R. 2 (1987). *Stres dan Depresi*. Semarang: Dahara Prize.

Rasmun, 2 (2004) *Kamus Lengkap Psikologi, (Terjemahan Kartini dan Kartono).* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sarason, (2012*) Strategi Memahami dan Menghilangkan*

 *Kecemasan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: Gramedia.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata, 0N. S. 2(2012). 0*Meteodologi*0*Penelitian*0*Pendidikan*.
Bandung: Remaja Rosdakarya.

Suryabrata, Sumadi. (2002). Psikologi2Pendidikan. 0Jakarta: PT. 2Grafindo Perkasa Rajawali.