

Perbedaan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Ditinjau Dari Jenis Coping Behavior Dalam Menghadapi Wabah Covid 19

by N N

FILE	PSIKOLOGI_1511600164_PUTRI_YUNI_ALFIANA.DOCX (57.21K)		
TIME SUBMITTED	14-JUL-2020 10:50PM (UTC+0700)	WORD COUNT	2690
SUBMISSION ID	1357451288	CHARACTER COUNT	23523

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 Ditinjau 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 dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga umur 30-50 tahun 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 *independent sample t-test* menggunakan SPSS versi 16.0 *for windows*. Hasil uji hasil $t = 0,986$ pada taraf signifikansi 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

Bermula dari kota Wuhan di Tiongkok, virus corona jenis baru (*Sars-Cov-2*) menyebar ke berbagai negara di dunia dan menyebabkan timbulnya penyakit *covid19* di mana-mana. Pada 11 Maret 2020, WHO menetapkan *covid 19* sebagai pandemi. Kondisi ini jelas tidak boleh diremehkan karena hanya ada beberapa penyakit saja sepanjang sejarah yang digolongkan sebagai pandemi. Adanya fenomena wabah *covid 19* dan ramainya pemberitaan terkait wabah ini memicu timbulnya kecemasan bagi masyarakat, salah satunya seringkali di temukan pada ibu rumah tangga. Kesulitan-kesulitan saat menghadapi wabah *covid 19* oleh ibu rumah tangga yang sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, dan akibatnya kesulitan yang dirasakan berkembang menjadikan sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah keadaan atau suasana perasaan awal yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Pada manusia kecemasan, kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif. Kecemasan dapat menimbulkan gangguan psikologis, fisiologis, perilaku.

Menurut Priest (1987) kecemasan merupakan perasaan yang dialami oleh seseorang ketika berpikir bahwa ada sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Priest (1987) mengemukakan pula bahwa kecemasan juga diartikan sebagai ketakutan, kebingungan, hidup penuh tekanan dan ketidakpastian. Ketika Ibu rumah tangga mengalami kecemasan sering timbul rasa ketakutan dan khawatir karena sering mendapatkan informasi-informasi yang telah didengarkan dan dibaca dari media massa wabah *covid 19* ini semakin hari semakin meningkat. Tidak bisa dipungkiri bahwa dalam situasi seperti ini, 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. Untuk mengatasi situasi kecemasan yang dihadapi oleh ibu rumah tangga menghadapi *covid 19*, ibu rumah tangga dapat melakukan respon berupa coping behavior. Dengan melakukan coping behavior yang efektif, kecemasan yang dialami oleh ibu rumah tangga dapat berkurang dan dapat membantu ibu rumah tangga dalam menjaga kesehatan mental dan fisiknya (Cheng, Mauno, & Lee, 2014). Menurut Lazarus & Folkman (1984) coping behavior dibagi menjadi dua, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan upaya yang dilakukan yang mengarah langsung pada penyelesaian masalah, menemukan alternatif solusi, mempertimbangkan kerugian dan keuntungan dari solusi, serta melakukan tindakan. *Problem focused coping* bertujuan untuk membantu Ibu rumah tangga untuk mengelola atau menyelesaikan kondisi kecemasan dalam menghadapi *covid 19*. Selain itu, *problem focused coping* lebih mungkin terjadi ketika kondisi yang sedang dihadapi dinilai merupakan kondisi yang dapat dirubah. *Emotional focused 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

Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

Menurut Priest (1987) kecemasan merupakan perasaan yang dialami oleh seseorang ketika berpikir bahwa ada sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Priest (1987) mengemukakan pula bahwa kecemasan juga diartikan sebagai ketakutan, kebingungan, hidup penuh tekanan dan ketidakpastian. Menurut Maher (Blackburn & Davidson, 2006) menyebutkan tiga aspek dari kecemasan :

a. Fisiologis

Aspek fisiologis diketahui dari munculnya reaksi-reaksi tubuh tertentu yang merupakan hasil kerja sistem syaraf otonom yang mengontrol berbagai otot serta kelenjar tubuh. Jika pikiran pada ibu rumah tangga dipenuhi dengan kecemasan akan virus corona ini maka sistem syaraf otonom akan berfungsi dan akan muncul gejala-gejala fisik seperti jantung berdetak dengan kencang, keluar keringat dingin, sesak nafas, nafsu makan hilang, sulit tidur

b. Psikologis

Aspek emosional merupakan komponen kecemasan yang berkaitan dengan reaksi afektif, hal ini dapat terlihat dari munculnya kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Contoh dari aspek ini seperti gelisah, takut, tegang, bingung, khawatir.

c. Kognitif

Aspek kognitif merupakan adanya kecemasan terhadap konsekuensi-konsekuensi negatif yang mungkin akan terjadi atau adanya harapan yang negatif. Apabila kecemasan meningkat, maka memungkinkan jika akan mengganggu kemampuan individu untuk berpikir jernih, sulit konsentrasi dan mudah lupa.

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

a. Keyakinan Diri

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh keyakinan diri individu. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang lebih besar akan mengurangi kecemasan.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, tingkah laku maupun materi, yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai, dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan.

c. Modelling

Kecemasan dapat disebabkan adanya proses *modelling*. *Modelling* dapat mengubah perilaku seseorang yaitu dengan melihat bagaimana orang lain melakukan sesuatu.

Jika individu belajar dari model yang memiliki kecemasan dalam menghadapi suatu masalah, individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

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

2. Coping Behavior

Coping behavior merupakan suatu proses yang dilakukan setiap waktu dalam lingkungan keluarga, lingkungan kerja, sekolah maupun masyarakat. Coping behavior digunakan seseorang untuk mengatasi kecemasan dan hambatan-hambatan yang dialami. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino ; 1997) mengartikan coping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Aspek-aspek Coping Behavior berawal dari pendapat yang dikemukakan Lazarus mengenai tipe coping behavior, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman dkk (dalam Smet, 1994) mengenai variasi dari dua strategi terdahulu, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

a. *Problem Focused Coping* (PFC) Merupakan strategi penyesuaian diri untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang diijinkan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stress. Bentuk dari *problem focused coping* :

- 1) *Confrontative coping* yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.
- 2) *Seeking social support* yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.
- 3) *Planful problem solving* yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis.

b. *Emotional Focused Coping* (EFC) merupakan strategi untuk meredakan kecemasan individu tanpa berusaha untuk mengubah situasi yang menjadi sumber kecemasan secara langsung. Bentuk dari *emotional focused coping* adalah:

- 1) *Self-control* yaitu usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
- 2) *Distancing* yaitu usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindar dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon.
- 3) *Positive reappraisal* yaitu usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.
- 4) *Accepting responsibility* yaitu usaha untuk menyadari tanggung 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 seharusnya bertanggung jawab atas masalah tersebut.

- 5) *Escape/avoidance* yaitu usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

Faktor – faktor yang Mempengaruhi Coping Behavior

Beberapa penelitian mengenai faktor-faktor yang menjadi sebab kecenderungan seseorang akan coping behavior yang dipilihnya telah dilakukan oleh beberapa tokoh. Diantaranya Bandura (dalam Pergament,1997 ; 100) yang mengatakan bahwa optimisme yang muncul dari efikasi diri dalam hidup seseorang memiliki hubungan dengan banyak konsekuensi positif, termasuk dalam kemampuan menghadapi kondisi yang sulit sehingga menimbulkan ketenangan emosional dalam copingnya.

Menurut Pergament (1997 ; 101) beberapa hal yang menjadi sumber coping. Dalam hal ini, sumber coping meliputi hal-hal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan seseorang atas coping stres tertentu. Hal-hal tersebut antara lain sebagai berikut :

- a. Materi (seperti makanan, uang);
- b. Fisik (seperti vitalitas dan kesehatan);
- c. Psikologis (seperti kemampuan problem solving);
- d. Sosial (seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial)
- e. Spiritual (seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan).

Menggunakan cara dengan bentuk coping behavior yang berbeda dalam menghadapi situasi hal tersebut bisa mengurangi atau menghilangkan kekhawatiran dari ancaman yang mungkin muncul dari masalah dan tuntutan yang ada dalam diri maupun terhadap lingkungan. 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 metode komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sukmadinata (2012) penelitian komparatif diarahkan untuk mengetahui apakah antara dua atau lebih dari dua jenis ada perbedaan dalam aspek atau variabel dalam hal ini merupakan kecemasan. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ibu Rumah Tangga 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

Dalam penelitian ini menggunakan variabel coping behavior dan variabel kecemasan. Coping Behavior adalah suatu usaha dinamis dari suatu pola tingkah laku dimana individu melakukan usaha dalam menghadapi situasi yang menekankan ataupun tuntutan-tuntutan (baik

itu tuntutan yang berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan) dengan tujuan untuk menurunkan, meminimalisasi, menahan dan juga menyelesaikan. Kecemasan dalam menghadapi *Pandemi Covid-19* merupakan 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 dalam penelitian ini diungkap dengan menggunakan skala yang dikonstruksikan oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dibentuk oleh Folkman dkk (dalam Smet, 1994) mengenai variasi dari dua strategi terdahulu, yaitu

- a) *Problem focused coping* dengan bentuk-bentuk: *confrontative coping, Seeking social support, Planful problem solving*.
- b) *Emotional focused coping* dengan bentuk-bentuk: *self-control, distancing, positive reappraisal, accepting responsibility, escape/avoidance*.

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

- a. Fisiologis : Jantung berdetak kencang, keluar keringat dingin, sesak nafas, nafsu makan hilang, sulit tidur
- b. Psikologis : Gelisah, takut, tegang, bingung, khawatir
- c. Kognitif : Tidak dapat berpikir jernih, sulit konsentrasi, mudah lupa

Pada penelitian ini menggunakan skala model likert yang sudah di modifikasi dengan 4 alternatif jawaban di antaranya Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (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. Berdasarkan dari hasil uji asumsi atau prasyarat yang telah dilakukan melalui uji normalitas dan uji homogenitas, maka instrument pengumpulan data berupa skala coping behavior dengan kecemasan memiliki syarat untuk dianalisis dengan menggunakan uji-t yaitu *independent sample t-test*. Hasil analisis data penelitian menunjukkan nilai $t = 0,986$ pada taraf signifikansi 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 kelompok *problem focused coping* dengan ibu rumah tangga kelompok *emotional focused coping* sama.

Analisis Deskriptif

a. Skala kecemasan

Tabel 1

Tabel Hasil interpretasi 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. Berdasarkan dari hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan kecemasan yang dialami ibu rumah tangga sebagian besar dalam kategori sedang.

b. Skala Coping Behavior

Tabel 2

Tabel Hasil interpretasi skor skala *Problem focused coping*

Variabel	Rentan	Kategori	N	Presentase
<i>Problem Focused Coping</i>	<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 dari hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* yang dimiliki ibu rumah tangga sebagian besar dalam kategori tinggi.

Tabel 3

Tabel Hasil interpretasi skor skala *emotion focused coping*

Variabel	Rentan	Kategori	N	Presentase
<i>Emotion Focused Coping</i>	<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 dari hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa *emotion focused coping* yang dimiliki ibu rumah tangga sebagian 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 kelompok *problem focused coping* dan kecemasan *emotion focused coping* terbukti bahwa ibu rumah tangga memiliki kecemasan yang sama. Menurut Lazarus dan Folkam dalam (Chamberlain dan Lyons, 2006) yang akan digunakan individu dan efektivitasnya.

Rata-rata skor kecemasan pada kelompok *problem focused coping* dengan kelompok *emotion focused coping* menunjukkan 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 Menurut Kim dkk (dalam, Cheng 2001) *Problem focused coping* secara umum merupakan strategi adaptif dalam mengurangi kecemasan sedangkan *emotion focused coping* umumnya merupakan bentuk maladaptive coping dalam usahanya memecahkan kecemasan. Teori yang diungkapkan oleh Maher. Maher mengatakan 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 diberikan pemaknaan sehingga dapat respon yang berupa coping behavior dengan menggunakan *problem focused coping* ataupun dengan *emotion focused coping*. Coping behavior positif ditandai dengan kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

Kesimpulan dan 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 pada kelompok *problem focused coping* dan kelompok *emotion focused coping* dapat menurunkan kecemasan pada ibu rumah tangga.

Hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan 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 signifikansi pada taraf signifikansi signifikansi $T_{hitung} > T_{tabel}$ (p) $0,986 > 0,328$ Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan yang signifikan antara kelompok *problem focused 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* dan kelompok *emotion focused coping* dapat 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 baik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping* yang efektif untuk menurunkan kecemasan.
2. Bagi Peneliti Lain Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam penelitian. Peneliti menyarankan untuk memperluas ruang lingkup lebih lanjut sehingga diharapkan dapat

meningkatkan kualitas penelitian. Misalnya dengan memperluas populasi, melakukan penelitian secara spesifik pada bentuk coping yang dilakukan, melihat detail pengaruh dari tiap-tiap bentuk coping behavior.

Referensi

- ⁵ 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. (2007) *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : PustakaPelajar, hlm.1-119.
- ⁷ Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Chaplin, J.P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi, (Terjemahan Kartini dan Kartono)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Chamberline, Kerry (2006). *Health psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Cheng (2001). *Assesing Coping Strategis Theoritically Based Approach*. ⁴ *Jurnal of Education in the built environment* . Vol. 1, Issue 2. 23-28..
- Daradjat, Z. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Davison. & Nale (2009). *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Erlangga.
- ¹ 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, S (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>
- Maher (2006) *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Mu'tadin (2002) *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Pabundu, Tika (2005) *Metode Penelitian Geografi*. Jakarta: Bumi Aksara
- ³ Pergament (1997). *Kamus Lengkap Psikologi, (Terjemahan Kartini dan Kartono)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Prayitno (2008). *Mandiri belajar SPSS*. Yogyakarta : Mediakom
- Priest, R. (1987). *Stres dan Depresi*. Semarang: Dahara Prize.
- ³ Rasmun, (2004) *Kamus Lengkap Psikologi, (Terjemahan Kartini dan Kartono)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- ³ Sarason, (2012) *Strategi Memahami dan Menghilangkan*

Kecemasan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

5

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

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

Sukmadinata, N. S. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Suryabrata, Sumadi. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grafindo Perkasa Rajawali.

Perbedaan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Ditinjau Dari Jenis Coping Behavior Dalam Menghadapi Wabah Covid 19

ORIGINALITY REPORT

% **16**
SIMILARITY INDEX

% **15**
INTERNET SOURCES

% **5**
PUBLICATIONS

% **14**
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 etheses.uin-malang.ac.id %**4**
Internet Source

2 repository.upi.edu %**3**
Internet Source

3 dokumen.tips %**2**
Internet Source

4 vdocuments.mx %**2**
Internet Source

5 eprints.umm.ac.id %**2**
Internet Source

6 Submitted to Sriwijaya University %**1**
Student Paper

7 eprints.ums.ac.id %**1**
Internet Source

8 pbxpo.com %**1**
Internet Source

9 Dyah Putri Aryati, Rita Hadi Widyastuti. "Aplikasi

Strategi Intervensi Melalui Proses Kelompok Dalam Penatalaksanaan Stres Pada Lansia Jawa", JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat), 2019

Publication

% 1

10

Submitted to iGroup

Student Paper

% 1

11

republika.co.id

Internet Source

% 1

12

repository.untag-sby.ac.id

Internet Source

% 1

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE MATCHES < 1%