

STRATEGI COPING STRESS IBU YANG MEMILIKI PERAN GANDA SELAMA PANDEMI COVID-19

Elsya Pratiwi¹
Universitas Gunadarma¹
elsyapратиwi22@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apa saja ruang lingkup stress yang dialami oleh ibu dengan peran ganda selama pandemi Covid 19. Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi dengan metode wawancara. Responden yang digunakan terdiri dari tiga orang wanita dengan kriteria memiliki pekerjaan dan memiliki anak usia sekolah. Hasil penelitian ini adalah ruang lingkup stress ibu dengan peran ganda yaitu (1). Stress dalam keluarga yaitu sulit membagi waktu, sulit mendampingi anak, menurunnya penghasilan dan permasalahan keluarga; (2). Stres kerja yaitu beban kerja bertambah, adaptasi situasi kerja baru dan lingkungan kerja yang dibatasi. Ibu juga mengalami gejala stress fisik dan gejala stress emosional. Koping yang digunakan adalah *Problem Focused Coping*, *Emotion Focused Coping*, *Mental disengagement*, dan *Focus on & venting of emotions*. Simpulan penelitian yaitu ibu dengan peran ganda mengalami stress dari berbagai aspek saat menjalani perannya di masa pandemic Covid-19.

Kata Kunci : Ibu Peran Ganda, Koping Stres, *School From Home*, Strategi Koping

ABSTRACT

The purpose of the research is for know what is the scope of stress experienced by mothers with dual roles during the Covid 19 pandemic. The research method uses qualitative research with a phenomenological design with an interview method. The participants used consisted of three women with the criteria of having a job and having school-age children. The results of this study are the scope of maternal stress with dual roles, namely (1). Stress in the family that is difficult to divide time, difficult to accompany children, decreased income and family problems; (2). Work stress is an increase in workload, adaptation to new work situations and a limited work environment. Mothers also experience symptoms of physical stress and symptoms of emotional stress. Coping used is Problem Focused Coping, Emotion Focused Coping, Mental disengagement, and Focus on & venting of emotions The conclusion of the study is that mothers with multiple roles experience stress from various aspects while carrying out their roles during the Covid-19 pandemic.

Key Words: Coping Strategy, Coping Stress, *School from Home*, Two Role Mother

PENDAHULUAN

Kebijakan belajar dari rumah, bekerja dari rumah, dan ibadah di rumah perlu terus digencarkan untuk mengurangi penyebaran Covid-19, demikian disampaikan oleh Presiden Joko Widodo dalam konferensi pers di Istana Bogor pada Senin (16/3/2020) (Ihsanuddin, 2020). Kebijakan tersebut diambil karena kondisi darurat yaitu angka kasus akibat Covid 19 terus naik. Sehingga untuk mengurangi potensi penyebaran Covid 19 kebijakan tersebut di anggap tepat.

Kegiatan *Work* dan *School from Home* dilakukan oleh masyarakat dengan menerapkan Protokol kesehatan dan *Social Distancing* (Menjaga Jarak). Kebijakan tersebut membatasi pola hidup masyarakat. Aktivitas di luar rumah yang sekiranya tidak mendesak dianjurkan untuk tidak dilakukan selama kebijakan *work from home* berlaku. Apabila terpaksa dilakukan maka harus disiplin menerapkan protokol kesehatan selama di luar rumah. Hal tersebut tentu mempengaruhi interaksi di masyarakat, yang sebelumnya bisa bertatap muka atau secara langsung sedangkan pada masa pandemi harus beradaptasi dengan menggunakan serta memanfaatkan teknologi untuk melakukan berbagai aktifitas ataupun berinteraksi dengan orang lain.

Adaptasi terhadap perubahan yang terjadi dalam menjalani aktivitas keseharian yang baru (New Normal) bukan merupakan hal yang mudah. Dalam hal ini, Ibu rumah tangga yang sekaligus menjadi wanita pekerja memiliki dampak perubahan pola hidup yang cukup signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Mustajab et al., (2020) kepada 50 orang Responden yang 30 orang di

antaranya adalah wanita pekerja, mendapatkan bahwa wanita pekerja yang telah menikah dan memiliki anak, harus melakukan multitasking antara pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah sekaligus selama WFH (Mustajab, et al., 2020).

Beban ganda yang dialami Ibu saat bekerja di dalam rumah yaitu antara pekerjaan yang dilakukan di rumah dengan pekerjaan rumah itu sendiri, bahkan ibu harus tetap menghadapi berbagai permasalahan yang ada dalam keluarga. Peran ganda yang dirasakan oleh banyak wanita karir, bukan tidak mungkin menjadi stresor baru bagi wanita dalam kehidupannya (Rahmawati, et al., 2020). Sebagai wanita karir, wanita akan mengalami berbagai kondisi yang tidak menguntungkan bagi fisik dan emosionalnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zahrotunnisa, diketahui bahwa ibu dengan peran ganda kesulitan dan merasa beban pekerjaan semakin berat karena tidak memiliki kemampuan atau keterampilan untuk mendidik anak. Selain itu, ibu dengan peran ganda kewalahan dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan menjaga anak. Sehingga hal tersebut menimbulkan stress (Zahrotunnisa, 2021).

Ibu merupakan sosok yang selau melakukan interaksi dengan anak di rumah dan melakukan berbagai aktivitas dari mulai mengasuh, mendampingi belajar, dll. Tentunya pada saat pandemi covid 19, ibu memiliki tugas tambahan sebagai pendamping belajar untuk anak selama melakukan *School from home*. Jika ibu merupakan karyawan yang bekerja, berarti seorang Ibu harus Menjadi pendamping belajar anak sekaligus mengerjakan pekerjaan kantornya.

Dalam sebuah wawancara, dina mengungkapkan: *Peran tambahan sebagai guru anak selama di rumah itu bikin bener-bener stress, marah-marah, badan gampang capek, kaki ngilu-ngilu. banyak keluhan-keluhan fisik yang sebenarnya tuh receh, ya Cuma karena gabisa ngelola hati.* Ungkap Dina dalam (Laily 2020).

Gejala kecemasan yang muncul dari dampak kondisi pandemi ini juga dapat menyebabkan stres berlebih yang dikhawatirkan dapat mengganggu keberfungsian sosial seseorang dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Untuk mengatasi gejala-gejala yang muncul pada kesehatan jiwa yang muncul di masa pandemi ini diperlukannya treatment khusus yang dilakukan baik secara individu, keluarga, maupun kelompok. Proses ini biasanya disebut dengan kegiatan coping stress. *Coping* adalah tindakan individu untuk tindakan mengatasi efek negatif baik itu secara fisiologis dan emosional yang ditimbulkan dari stress (Folkman, 1984).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Metode ini di rasa paling sesuai karena ingin memperoleh pengalaman subyektif tiapsubyek mengenai dinamika stres dan strategi *copingnya*.

Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah wanita yang memiliki peran ganda yaitu sebagai ibu yang memiliki anak usia bersekolah dan juga sebagai wanita yang bekerja. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menggunakan sampel sebanyak tiga orang ibu bekerja yang berprofesi sebagai guru.

Teknik penggalian data menggunakan wawancara tidak struktur pada subyek. Peneliti tidak menggunakan pertanyaan spesifik dan banyak memberikan pertanyaan terbuka kepada Responden. Setelah melakukan wawancara, Peneliti kemudian membuat transkrip hasil wawancara. Peneliti menggunakan analisis tematik untuk mereduksi data dan melakukan *coding* untuk mengidentifikasi tema-tema besar dan subtema yang kemudian dilanjutkan dengan menyimpulkan data sesuai kebutuhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama pandemi berlangsung, peran Ibu memang dinilai masih lebih dominan dalam melakukan pengasuhan anak, khususnya selama anak melakukan sekolah daring (Nursalikhah, 2020). Pengasuhan anak selama pandemi, seringkali menemui berbagai kendala misalnya kurangnya pemahaman orang tua terhadap materi pembelajaran, memotivasi anak untuk giat belajar, tidak cakap menggunakan teknologi, waktu yang tidak cukup untuk mendampingi anak selama belajar, dan sebagainya (Ayriza, 2021). Hal-hal tersebut dialami juga oleh Responden dalam penelitian ini.

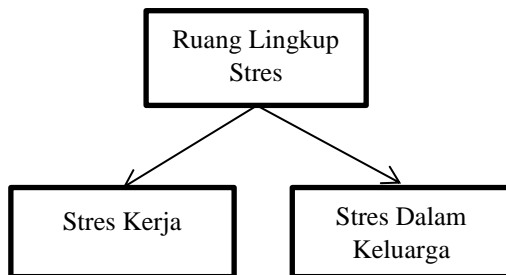
Berdasarkan temuan yang didapatkan pada saat melakukan wawancara mendalam dengan Responden, ditemukan karakteristik dari stres yaitu ruang lingkup stress serta ditemukan juga gejala-gejala stress. Selain itu ditemukan pula karakteristik *coping stress* yaitu *problem focused coping, emotion focused coping, Mental disengagement*, dan *Focus on & venting of emotions*. Sebelum mendapatkan ruang lingkup stress, gejala stress dan *coping stress*,

peneliti telah melakukan analisis tematik sehingga temuan-temuan ini terbagi dalam beberapa tema yang selanjutnya disebut dengan Ruang lingkup stress, gejala stress dan strategi *coping*. Berikut penjelasan terhadap temuan yang didapatkan dari masing-masing responden selama wawancara.

RUANG LINGKUP STRES

Ruang lingkup stress yang dialami Responden dalam penelitian ini meliputi stress kerja dan stress dalam keluarga dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Bagan Ruang Lingkup Stres



Stress Kerja

Menurut Pandji Anoraga dalam (Muslim, 2020) stress adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Stress kerja menurut Beehr dan Franz dalam (Muslim, 2020) adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa sakit, tidak nyaman atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja yang tertentu.

Pada penelitian ini Stres Kerja yang dialami oleh ketiga Responden dalam penelitian ini diantaranya beban kerja yang justru semakin banyak selama mereka harus mengajar daring / melalui media online. Ditempat kerja Responden diminta membuat bahan ajar dan

media ajar yang baru dengan memanfaatkan berbagai platform online. Responden harus menyesuaikan diri dengan kebiasaan kerja baru dimana mereka dituntut untuk kreatif dan dapat bekerja dengan cekatan karena semua serba digital. Dari mulai membuat materi, memilih metode dan media bahkan dalam proses penilaian hasil kerja peserta didik. Stres kerja tersebut sama-sama dialami oleh ketiga Responden karena latar belakang pekerjaan mereka sama yaitu guru.

Responden 3 yang merasa karena faktor usia menjadi tidak terlalu melek teknologi sehingga harus belajar lebih untuk mengejar ketertinggalan dan agar dapat mengikuti alur bekerja. Hal tersebut membuat Responden merasa tertekan dan cemas karena khawatir tidak bisa menjalankan tugas dengan baik.

Selain itu, ketiga responden merasa bahwa dengan bekerja dari rumah lingkungan kerja menjadi terbatas dan tidak bisa bersosialisasi dengan rekan kerja. hal tersebut membuat situasi kerja menjadi menjenuhkan dan seringkali menimbulkan dampak pada kondisi emosional.

Stress dalam Keluarga

Menurut Herlambang, Ibu Rumah Tangga Berpotensi Alami Stress Saat Pandemi Covid-19 (Herlambang, 2020). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa Saat diterapkan WFH di masa pandemi Covid-19, Ibu rumah tangga yang mendapatkan beban terbesar dalam melakukan pekerjaannya. Selain mengerjakan pekerjaan rutin mengurus rumah tangga, ibu juga harus mendampingi anaknya belajar di rumah, dan tidak jarang ibu rumah

tangga mengambil peran sebagai guru bagi putra putrinya.

Menurut Sarafino dalam (Smet, 1994) selain dalam diri individu, stress juga bersumber dari dalam keluarga karena interaksi diantara para anggota keluarga dan dalam lingkungan yang bersumber pekerjaan maupun lingkungan yang sifatnya *stressfull*.

Stres dalam keluarga yang dialami oleh ketiga Responden adalah Responden memiliki tugas tambahan yaitu untuk mendampingi anak pada saat sekolah online. Harus membagi waktu dan mengerjakan tugas pekerjaan serta tugas rumah dalam waktu bersamaan yang tidak mudah. Anak juga terkadang sulit untuk menurut ketika belajar online, hal tersebut memicu stres pada Responden. Responden 1 sedang mengalami permasalahan rumah tangga dengan suaminya, hal tersebut semakin membuat tingkat stres meningkat. Responden 2 selama kegiatan WFH berjalan beberapa kali mengalami selisih paham dengan suami karena penurunan pendapatan dan pola asuh anak. Responden 3 harus mendampingi tiga anak untuk beradaptasi dengan pembelajaran online sekaligus melaksanakan tugas pekerjaan dan tugas sebagai ibu rumah tangga sehingga lumayan merasa kewalahan.

Ketiga Responden tidak memiliki Asisten Rumah Tangga (ART), karena untuk meminimalisir pengeluaran selama pandemi, sehingga semua pekerjaan rumah harus dikerjakan sendiri dengan bantuan suami. Namun, terkadang suami tidak bisa membantu karena sibuk dengan pekerjaannya masing-masing sehingga hal tersebut juga menjadi pemicu stress dalam keluarga.

Gejala Stress

Gejala yang bisa muncul pada individu yang mengalami stress bias bermacam-macam. Gejala stress yang dialami responden dalam penelitian ini meliputi dua aspek, yaitu gejala dari aspek Fisik dan aspek Emosional. Rincian gejala stress yang dialami Responden dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1. Gejala-Gejala Stres

Gejala Stres Fisik	Gejala Stres Emosional
Lelah; Sakit Kepala; Kurang Nafsu Makan	Mudah Marah; Membentak Anak; Cemas; Jenuh; Kesal dan Jengkel; Tertekan

Gejala Stres Emosional

Hardjana mengungkapkan bahwa Gejala emosi merupakan salah satu gejala dari stres seperti gelisah, depresi, mudah marah dan mudah tersinggung (Sari, et al., 2016). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yaitu Responden mudah emosi yang dilampiaskan dengan marah, kesal dan jengkel. Seringkali dampaknya kepada anak jadi sering membentak anak dan memarahi anak ketika anak sulit diatur. Responden juga merasa tertekan dengan tuntutan pekerjaan dan merasa cemas karena khawatir tidak bisa mengejar ketertinggalan dan beradaptasi dengan situasi kerja yang baru. Situasi kerja yang hanya di rumah dan kegiatan sosial dibatasi membuat Responden merasa jenuh karena setiap hari mereka hanya berkulat dengan pekerjaan kantor dan rumah serta mendampingi anak sekolah online. Kondisi stress akan mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang, di mana tekanan itu berasal dari lingkungan

pekerjaan tempat individu tersebut berada (Muslim, 2020).

Gejala Stress Fisik

Hardjana mengungkapkan Aspek fisik merupakan gejala fisik suatu stress yang terjadi seperti sakit fisik, berupa sakit kepala, pusing tidur tidak teratur, insomnia, tekanan darah tinggi, serangan jantung, keringat berlebihan, dan cepat lelah (Sari, et al., 2016). Selain itu, berdasarkan survey yang dilakukan sebuah aplikasi, diketahui bahwa selama Pandemi Covid-19, 56 % ibu rumah tangga mengaku stress dan mengalami gejala kecemasan, sulit tidur dan mudah marah. (Halidi, 2021).

Gejala stres aspek fisik yang dialami Responden yaitu mudah merasa lelah karena harus mengerjakan dua beban kerja sekaligus, yaitu pekerjaan sekolah dan pekerjaan rumah serta harus mendampingi anak sekolah online. Stamina pun menjadi kurang. Responden juga merasa sering sakit kepala dan kurang nafsu makan karena terlalu banyak yang harus dipikirkan setiap harinya.

STRATEGI KOPING

Problem Focused Coping

Untuk menyikapi stress yang terjadi, ada beberapa bentuk koping yang dilakukan oleh Responden. *Problem Focused Coping* yang dilakukan oleh ketiga Responden ketika merasa bingung karena tidak mengerti cara menggunakan aplikasi online untuk mengajar maka akan meminta bantuan kepada teman kerja yang sudah mahir. Perilaku yang dilakukan responden merupakan strategi koping mencari dukungan sosial instrumental yang merupakan usaha individu mencari bantuan dari

seseorang yang bisa membantu mengatasi masalah yang dialami (Carver & Scheier, 1989).

Strategi koping yang dilakukan responden 2 saat mengalami perselisihan dengan suami yang pendapatannya berkurang dan berbeda pendapat mengenai pola asuh anak yaitu langsung membicarakan permasalahan dan mencari solusi bersama untuk memangkas pengeluaran dan mencari titik temu dalam pola mengasuh anak. Selain itu, karena ketiga responden tidak memiliki ART, mereka membagi pekerjaan rumah dengan suami. Hal tersebut merupakan strategi koping perencanaan, yaitu upaya individu untuk mencari rencana pemecahan masalah (Carver & Scheier, 1989).

Selain itu, ketika anak sulit untuk didampingi belajar online Responden 3 menjelaskan ke anak dengan perlahan dan mengajari anak dengan diselingi permainan yang menarik agar anak tidak bosan. Perilaku yang dilakukan responden merupakan strategi Koping aktif yang merupakan suatu usaha individu memulai tindakan langsung, meningkatkan upaya, dan mencoba untuk melakukan upaya koping secara bertahap. (Carver & Scheier, 1989).

Emotion Focused Coping

Untuk menyikapi stress, *Emotion Focused Coping* diperlukan oleh beberapa responden. *Emotion Focused Coping* yang dilakukan oleh ketiga Responden yaitu ketika merasa tertekan dengan situasi dirumah maka Responden akan istirahat sejenak untuk menenangkan pikiran dengan cara melakukan ibadah. Dengan melakukan ibadah bisa membantu untuk meminimalisir kondisi stress. Hal tersebut merupakan strategi

coping beralih ke agama. Dalam hal ini, agama berfungsi sebagai sumber dukungan emosional (Carver & Scheier, 1989).

Selain itu, ketika merasa cemas ketiga responden akan mencari dukungan ke orang-orang yang dipercaya untuk meminta pendapat atau sekedar mencurahkan isi hati. Hal tersebut merupakan bentuk koping mencari dukungan sosial yaitu usaha individu untuk mendapatkan dukungan moral, simpati, atau pengertian (Carver & Scheier, 1989)

Focus on & Venting of Emotions

Focus on & Venting of Emotions adalah Strategi coping yang dilakukan untuk melampiaskan emosi yang dirasakan (Carver & Scheier, 1989). Cara yang dilakukan oleh ketiga Responden adalah ketika merasa pusing dan lelah karena beban pekerjaan seringkali emosi dilampiaskan kepada anak dengan memarahi anak dan membentak anak. Responden 1 ketika merasa lelah dengan permasalahan dengan suaminya memutuskan membagikan cerita mengenai permasalahan rumah tangganya ke media sosial *Instagram* dalam bentuk *insta story*.

Mental disengagement

Mental disengagement adalah strategi koping yang dilakukan untuk Pelepasan mental terjadi melalui berbagai kegiatan yang berfungsi untuk mengalihkan perhatian orang tersebut dari pemikiran dari stressor (Carver & Scheier, 1989). Ketika kewalahan dan tidak bisa aplikasi online justru melakukan aktifitas lain dan tidak menyelesaikan pekerjaan dengan cara tidur lebih lama, menonton tv dan melakukan hal lainnya untuk menghindari pekerjaan.

SIMPULAN

Beberapa simpulan yang didapatkan sebagai berikut : Ruang lingkup stress yang dialami oleh Ibu dengan peran ganda dimasa pandemi meliputi dua yaitu pertama stress kerja, Kedua stres di lingkungan keluarga meliputi kesulitan menyeimbangkan waktu antara mengerjakan tugas pekerjaan dan tugas kesulitan mendampingi anak belajar online, kesulitan menghadapi anak yang susah untuk mengikuti pembelajaran online, penghasilan menurun, adanya permasalahan dan selisih paham dengan suami, kewalahan mengurus rumah karena tidak ada ART.

Gejala stres yang di lingkungan dialami oleh Ibu dengan peran ganda dimasa pandemic mencakup gejala fisik dan emosional.

Strategi *coping* yang digunakan Responden untuk menyikapi stres nya meliputi: *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*, *Focus on & Venting of Emotions*, dan *Mental disengagement*.

Strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) yaitu mencari dukungan sosial instrumental, Perencanaan, dan melakukan tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah.

Strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*) yaitu istirahat sejenak dari rutinitas, mengalihkan pikiran kepada ibadah dan juga mencari dukungan sosial dengan curhat kepada rekan atau sahabat.

Strategi *coping* yang termasuk pada *Venting of Emotions coping* yaitu melampiaskan emosi dengan menshare permasalahan keluarga di media sosial, sering memarahi dan

membentak anak untuk melepaskan emosi.

Strategi *coping* yang termasuk dalam *Mental disengagement* yaitu dengan melarikan diri dari tanggungjawab pekerjaan dengan cara tidur, nonton tv atau meninggalkan pekerjaan tersebut terbengkalai.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu sampel yang digunakan hanya tiga orang dan dari latar belakang pekerjaan yang sama yaitu guru. Hal ini bisa saja menyebabkan nya ketidakberagaman informasi yang diperoleh. Sehingga data yang diperoleh kurang bervariasi.

Metode penggalan data yang digunakan pada penelitian ini hanya wawancara sehingga informasi yang diperoleh tidak begitu banyak dan tidak menyeluruh. Media wawancara yang digunakan hanya mengandalkan media telepon dan *Chat* sehingga ketika pengambilan data peneliti kurang bisa memperhatikan bahasa nonverbal yang dimunculkan Responden.

Adapun saran yang dapat peneliti berikan kepada individu maupun pihak yang terkait dengan penelitian ini adalah Saran Bagi Ibu dengan Peran Ganda yaitu, Menjalin hubungan yang harmonis dengan keluarga dan rekan kerja sehingga tidak merasa sungkan untuk meminta bantuan jika ada kesulitan. Jika gejala stress dirasa cukup berat dan parah maka disarankan untuk menghubungi profesional yang bisa membantu untuk memulihkan kondisi mental Responden.

Saran Bagi Keluarga dan Rekan Kerja yaitu saling membantu dalam mengerjakan tugas dan pekerjaan rumah sesuai dengan peran masing-masing agar terjadi

keseimbangan. Dampingi dan rangkul jika anggota keluarga sedang mengalami gejala stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No. 2, 267-283. doi:0022-3514/89/\$00.75
- Halidi, R. (2021, Desember 20). *Hari Ibu 2021: 56 Persen Ibu Rumah Tangga Alami Stres Selama Pandemi Covid-19*. Diambil kembali dari suara.com: <https://www.suara.com/lifestyle/2021/12/20/132321/hari-ibu-2021-56-persen-ibu-rumah-tangga-alami-stres-selama-pandemi-covid-19>
- Herlambang, A. A. (2020, Juni 30). *Ibu rumah tangga berpotensi alami stress saat pandemi Covid-19*. Diambil kembali dari ayosemarang.com: <https://www.ayosemarang.com/semarang-roya/pr-77791816/Ibu-Rumah-Tangga-Berpotensi-Alami-Stres-saat-Pandemi-Covid19>
- Ihsanuddin. (2020, Maret 16). *Jokowi : Kerja dari rumah, belajar dari rumah, ibadah dari rumah perlu di gencarkan*. Diambil kembali dari Kompas.com: <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/16/15454571/jokowi-kerja-dari-rumah-belajar-dari-rumah-ibadah-di-rumah-perlu-digencarkan?page=all>
- Laily M, R. N. (2020, November 23). *Pekerjaan Bertambah Gara-gara Pandemi Covid-19, Ibu*

- Rumah Tangga Sempat Stres*. Diambil kembali dari Merdeka.com: <https://www.merdeka.com/jatim/pekerjaan-bertambah-gara-gara-pandemi-covid-19-ibu-rumah-tangga-sempat-stres.html>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Mc-Graw Hill, Inc.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *Esensi : Jurnal Manajemen Bisnis*, 192-201. doi:<https://doi.org/10.55886/esensi.v23i2.205>
- Mustajab, D., Rasyid, A., Akbar, M. A., Bauw, A., Irawan, A., & Hamid, M. A. (2020). Working from Home Phenomenon as an Effort to Prevent COVID 19 Attacks and Its Impacts on Work Productivity. *The international journal of applied business tijab*, 4 No. 1. doi:<https://doi.org/10.20473/tijab.V4.I1.2020.13-21>
- Nursalikah, A. (2020, Juli 23). *Ibu alami beban berlipat saat pandemi covid-19*. *Republika.co.id*. Diambil kembali dari <https://republika.co.id/berita/qdx0qf366/ibu-alami-beban-berlipat-saat-pandemi-covid19>
- Ramdani, Z., Marlioni, M., Nasrudin, E., & Rahmawati, R. (2020). Regulasi Emosi Stress dan Ksejahteraan Psikologis Studi Pada Ibu Work From Home. *Jurnal UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. Diambil kembali dari <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30722>
- Sari, S. M., Lestari, I. Y., & Yulianti, A. (2016). Hubungan antara Social Support dan Self-Efficacy dengan Stress pada Ibu Rumah Tangga yang Berpendidikan Tinggi. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 3, Nomor 2*. doi:DOI: 10.15575/psy.v3i2.1108
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grassindo.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2021). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi*, 5 No 1. doi:10.31004/obsesi.v5i1.705
- Zahrotunnisa, S. (2021). Coping Strategy perempuan karir sebagai "guru pendamping" dalam menjalankan peran ganda selama work from home (WFH). *Character : Jurnal Penelitian Psikologi, Volume 8 Nomor 5*. Diambil kembali dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41251>