



PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA IBU RUMAH TANGGA YANG BEKERJA DAN IBU RUMAH TANGGA YANG TIDAK BEKERJA

DIFFERENCES IN STRESS LEVELS IN WORKING HOUSEWIVES AND HOUSEWIFE WHO DOESN'T WORK

Martha Citra Pradana^{1*}, Menik Tetha Agustina²

Universitas Nasional Karangturi

*Email Correspondence: marthacitrapra@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini, banyak wanita yang telah menikah tetap menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga sambil berperan sebagai pekerja. Menjadi ibu rumah tangga yang bekerja adalah pilihan yang tepat karena berbagai faktor, terutama faktor ekonomi. Terdapat beragam pekerjaan yang memungkinkan ibu rumah tangga untuk mengatur waktu dan perannya di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat stres antara ibu rumah tangga yang bekerja dan yang tidak bekerja, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil untuk menghindari depresi yang memengaruhi peran ibu di rumah. Fokus penelitian adalah ibu rumah tangga berusia 23 hingga 50 tahun, baik yang bekerja maupun yang tidak bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik Multi Stage Random Sampling. Sebanyak 40 sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan ibu rumah tangga yang bekerja. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas item dinilai sangat baik oleh responden, dengan beberapa item menunjukkan kecenderungan tanggapan yang kuat, baik positif maupun negatif. Analisis skewness dan indeks persentase memberikan wawasan tambahan terkait validitas dan reliabilitas.

Kata kunci: Tingkat Stres, Ibu Rumah tangga yang Tidak Bekerja, Ibu Rumah Tangga yang Bekerja

ABSTRACT

Currently, many married women continue to perform their roles as housewives while also working. Being a working housewife is a suitable choice due to various factors, especially economic ones. There are many jobs that allow housewives to manage their time and responsibilities at home. This study aims to identify differences in stress levels between working and non-working housewives, as well as preventive measures to avoid depression that could impact the role of the mother at home. The focus of the research is on housewives aged 23 to 50, both working and non-working. This study uses a quantitative method with Multi Stage Random Sampling technique. A total of 40 samples were divided into two groups: non-working housewives and working housewives. The results showed that most items were rated very well by respondents, with some items showing strong positive or negative tendencies. Skewness analysis and percentage index provided additional insights into the validity and reliability of each item.

Keywords: Stress Level, Non-working Housewives, Working Housewives

PENDAHULUAN

Peran wanita telah berkembang dari yang tradisional ke yang kontemporer. Menurut perspektif konvensional, tugas wanita hanyalah mengurus rumah tangga dan melahirkan anak (reproduksi). Selain itu, tampaknya peran wanita dibatasi dan ditempatkan dalam posisi pasif, di mana mereka hanya membantu karir suami mereka.

Namun, situasi saat ini tidak demikian. Karena bekerja telah menjadi bagian dari kehidupan wanita modern, wanita yang telah menikah dan berkeluarga biasanya menggabungkan peran ibu dengan pekerjaan.

Ibu bekerja adalah ibu yang bekerja di luar rumah untuk mencari nafkah untuk keluarga. Menurut Siregar, ibu yang bekerja di kantor menerima gaji yang tetap dan



bekerja dalam jangka waktu tertentu. Ibu tetap bekerja jika mereka menjual sawah, membuka warung, atau menjual pakaian (A. Wibowo & Saidiyah, 2018). Selain itu, menurut *Encyclopedia of Children's Health*, ibu yang bekerja di rumah untuk mendapatkan uang sambil membesarkan dan mengurus anak-anak mereka. Secara khusus, para ahli ekonomi, sosiologi, dan sejarah masih menyelidiki dan meneliti faktor-faktor yang mendorong peningkatan partisipasi ibu dalam dunia kerja. Hanya beberapa faktor yang sering disebutkan. Pertama, lebih banyak ibu yang bekerja dikaitkan dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi (Nabit et al., 2019).

Wanita dengan pendidikan tinggi akan lebih cenderung bekerja daripada wanita tanpa pendidikan tinggi. Kedua, semakin banyak orang yang ingin bekerja sebagai wanita karena lebih banyak pekerjaan yang didominasi oleh wanita. Hal ini menyebabkan ibu lebih terlibat dalam dunia kerja (Putra Hayat, 2022). Ketiga, kebutuhan ekonomi yang tinggi yang dimiliki rumah tangga membuat ibu harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dalam kasus ini, menunjukkan alasan tambahan untuk kebutuhan ekonomi, seperti penghasilan suami yang tidak mencukupi dan ibu yang menginginkan barang-barang berharga untuk dirinya dan anak-anaknya, sehingga mereka membutuhkan lebih banyak uang untuk membelinya. Keempat, karena peran keluarga tertentu memotivasi ibu untuk mencari pekerjaan tambahan, seperti kebosanan. Selain itu, yaitu untuk memenuhi kebutuhan psikologis seperti keinginan untuk berkontribusi kepada masyarakat, keinginan untuk merealisasikan potensi, keinginan untuk mendapatkan lebih banyak perhatian karena status sosial yang lebih tinggi, dan kontak sosial (Akmalia & Febriani, 2021).

Selain itu, apapun alasan yang mendorong wanita untuk memilih untuk menjadi ibu dan bekerja, beberapa temuan penelitian menunjukkan bahwa bekerja sebagai ibu juga dapat menawarkan manfaat. Kepuasan hidup ibu yang bekerja, yang menemukan bahwa ibu yang bekerja sedikit lebih puas dengan hidup mereka dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Namun, ada faktor lain yang memengaruhi kepuasan hidup, seperti peran suami yang membantu (Jiwa & Nuryani, 2021).

Tidak dapat dipungkiri bahwa ibu yang bekerja harus bekerja keras agar dapat merasakan dampak positif dari pekerjaan mereka. Secara khusus, ibu yang bekerja harus berusaha keras untuk menggabungkan kehidupan keluarga dan pekerjaan mereka dengan baik. Permasalahannya adalah bahwa orang tua yang bekerja biasanya sangat berkomitmen terhadap pekerjaan atau keluarga mereka. Ini menjadikannya sangat menantang (Musyawarah & Idayanti, 2022). Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga adalah hal yang sangat sulit bagi ibu bekerja, meskipun tidak berarti tidak mungkin. Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa, ketika orang berbicara tentang dampak ibu bekerja, hal yang paling sering disebutkan adalah dampak negatif dari ibu bekerja.

Berbicara tentang efek negatif dari ibu bekerja, salah satu faktor utama yang dapat terjadi adalah stres. Secara khusus, stress adalah keadaan di mana seseorang merasa tidak dapat mengatasi tantangan yang dihadapinya atau mengatasi ancaman yang mengancam kesejahteraan mereka. Faktor-faktor yang memengaruhi stress adalah kombinasi dari faktor eksternal (lingkungan) dan internal (personal). Kedua faktor ini berpengaruh dan berinteraksi selama proses evaluasi hingga terjadi stress. Untuk



informasi lebih lanjut tentang berbagai faktor eksternal dan internal yang dapat menyebabkan stres pada ibu yang bekerja, lihat bagian berikut (Akmalia & Febriani, 2021). Secara umum, faktor internal yang menyebabkan stress pada ibu bekerja serupa dengan faktor internal yang menyebabkan stress pada individu. Beberapa faktor internal yang dapat mempengaruhi stress pada ibu bekerja termasuk rasa percaya diri, motivasi, jenis kepribadian, keyakinan umum individu tentang kehidupan sekitarnya, dan kemampuan untuk mengontrol diri sendiri (Vegasari & Amalia, 2021)

Hasil penelitian Canadian Advisory Council on Women's Status menunjukkan bahwa stress adalah salah satu masalah kesehatan terbesar yang dihadapi ibu yang bekerja (Toronto Star, 1989). Hal ini juga diperkuat oleh McMartin (1999), yang menyatakan bahwa suatu studi internasional menemukan bahwa wanita mengalami lebih banyak stres dalam hidupnya daripada pria, terutama pada ibu yang memiliki anak di bawah usia 13 tahun dan bekerja penuh waktu. Selain itu, ibu yang bekerja selama dua puluh hingga empat puluh jam mengalami sindrom depresi yang paling parah. Beberapa penelitian telah mengungkapkan alasan di balik hal ini (Ximenes Dos Reis et al., 2021). Meskipun istri bekerja di luar rumah sepenuh waktu, istri melakukan dua kali lebih banyak pekerjaan rumah tangga daripada suami. Selain itu, seorang ibu yang bekerja masih dibebani dengan tugas-tugas rumah tangga dan menjadi pengasuh utama anak. Dengan kata lain, ibu rumah tangga tidak dapat langsung beristirahat se usai bekerja, karena mereka harus terus melakukan tugas lainnya (Mutiara & Djamhoer, 2017).

Kemudian, sebagai istri, ibu, dan pekerja, ibu bekerja menghadapi berbagai kewajiban yang terkait dengan posisi ini. Pada akhirnya, ibu bekerja menghadapi banyak tekanan dan permintaan dari berbagai peran mereka, yang menyebabkan ketegangan antar peran. Ini menyebabkan kelelahan fisik dan emosi, yang berdampak pada kesehatan mereka. Dalam hal ini, ada korelasi positif antara stres psikologis dan jumlah peran yang dimainkan seseorang (Olorunisola et al., 2021).

Problemnya adalah bahwa beberapa temuan yang telah diungkapkan sebelumnya pada dasarnya berasal dari penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat. Di Indonesia, telah banyak penelitian yang dilakukan mengenai stres ibu bekerja, tetapi penelitian yang dilakukan masih terbatas pada penelitian kuantitatif, yang hanya memberikan informasi tentang tingkat stres yang dialami ibu bekerja atau kecenderungan mereka untuk menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi stres. Peneliti menemukan bahwa tidak banyak penelitian yang membahas gambaran stres ibu yang bekerja keras. Karena fakta bahwa jumlah ibu bekerja di Indonesia, khususnya di Medan, yang semakin meningkat, membuat penting untuk membahas tentang gambaran stres yang dialami ibu bekerja dalam pandangan peneliti untuk mengantisipasi dampak dari keputusan mereka untuk bekerja. Akibatnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres yang dialami ibu bekerja di Medan. Secara khusus, gambaran stres yang dimaksud mencakup semua aspek, termasuk faktor yang menyebabkan stres, bagaimana faktor-faktor tersebut berinteraksi untuk menyebabkan stres, bagaimana stres berdampak pada ibu yang bekerja, dan strategi coping yang digunakan oleh ibu



tersebut. Penelitian ini melibatkan ibu bekerja dalam rentang usia dua puluh hingga empat puluh tahun yang memiliki anak di bawah usia tiga belas tahun dan bekerja selama dua puluh hingga empat puluh jam per minggu.

Penelitian ini juga akan dilakukan secara kualitatif berdasarkan beberapa faktor. Pertama, penelitian kualitatif digunakan untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang subjek studi (Ximenes Dos Reis et al., 2021). Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian sebelumnya, yaitu untuk memberikan informasi menyeluruh tentang gambaran stres pada ibu bekerja yang tinggal di Medan. Tujuan kedua adalah bahwa penelitian kuantitatif terbatas dan tidak dapat mengungkapkan fenomena khusus yang dialami subjek.

Namun, informasi khusus ini dapat menjadi sumber pengetahuan yang sangat berharga. Akibatnya, studi ini akan dilakukan secara kualitatif. Pada akhirnya, peneliti memiliki dua tanggung jawab dalam melakukan penelitian ini: tanggung jawab ilmiah, yang berarti mereka harus belajar lebih banyak tentang realitas sosial. Tanggung jawab kemanusiaan, yang berarti mereka harus menjaga hak-hak atau kepentingan subjek penelitian sebaik mungkin. Peneliti akan berpegang pada etika penelitian saat melakukan penelitian karena kedua tanggung jawab ini. Peneliti tidak akan melakukan penipuan dengan mendistorsi data; contohnya, mereka tidak akan membuat data yang tidak asli yang dikumpulkan di lapangan atau plagiarisme. Untuk melindungi hak-hak dan kepentingan subjek, peneliti juga akan menjaga kerahasiaan dan anonimitas subjek. Sebelum penelitian dilakukan, peserta diminta untuk memberikan informed consent. Ini adalah proses di mana peserta menyatakan

kesetujuannya untuk berpartisipasi dalam penelitian setelah memperoleh informasi yang akurat tentang penelitian.

TINJAUAN PUSTAKA

Teori Peran Ganda

Teori ini mengusulkan bahwa peran ganda, seperti peran sebagai pekerja dan ibu rumah tangga, bisa menjadi sumber stres karena konflik antara tuntutan peran yang berbeda (D. E. Wibowo, 2021). Konflik peran dapat terjadi ketika tuntutan dari satu peran menyulitkan untuk memenuhi tuntutan dari peran lain, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan dan stress (Sosiologi & Pradina, 2019).

Konsep pada Ibu Rumah Tangga yang Bekerja dan Tidak Bekerja

Stres adalah respon fisiologis, emosional, dan perilaku dari individu ketika ada ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal yang diterima dengan kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres terjadi karena adanya interaksi antara lingkungan dan individu, di mana individu memandang lingkungan sebagai hal yang mengancam kesejahteraan atau melebihi sumber daya yang dimilikinya (Akmalia & Febriani, 2021). Dalam konteks ibu rumah tangga yang bekerja dan tidak bekerja, stres bisa muncul dari berbagai sumber tekanan baik dari pekerjaan maupun tanggung jawab rumah tangga (Widiatmo & Suhermin, 2020).

Stres pada ibu rumah tangga yang bekerja dapat disebabkan oleh kegagalan untuk menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga. Sumber stres lainnya termasuk ekspektasi peran ganda, kurangnya dukungan sosial, dan beban kerja yang berlebihan. Sebaliknya, stres pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja seringkali dikaitkan dengan faktor



lain seperti isolasi sosial, kurangnya dukungan emosional, dan ekspektasi peran tradisional yang mengurangi kesempatan pribadi atau perkembangan individu (Junaidi et al., 2022).

Ibu yang bekerja dan tidak bekerja juga menghadapi jenis stres yang berbeda. Ibu yang bekerja cenderung mengalami stres yang berhubungan dengan pekerjaan seperti tekanan waktu, konflik rol, dan ketidakpastian ekonomi. Sementara itu, ibu yang tidak bekerja cenderung menghadapi stres yang lebih terkait dengan faktor internal seperti rasa kurangnya prestasi, isolasi sosial, dan kemungkinan kebosanan. Perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi dan kecemasan dibandingkan dengan laki-laki, yang dapat memperburuk tingkat stres mereka, terlepas dari status pekerjaan mereka (Widiatmo & Suhermin, 2020).

Konteks ini mengindikasikan bahwa sumber dan jenis stres yang dialami oleh ibu rumah tangga yang bekerja dan tidak bekerja bisa berbeda secara signifikan. Hal ini memerlukan intervensi yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing kelompok untuk mengurangi dampak negatif dari stres tersebut. Oleh karena itu, penting untuk memahami secara komprehensif mengenai pengertian dan karakteristik stres dalam kedua konteks ini.

Stress dalam Rumah Tangga

Makna stres dalam konteks ibu rumah tangga yang bekerja dan tidak bekerja dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, termasuk makna individu, sosial, dan psikologis. Stres didefinisikan sebagai respon individu terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi (Kusumah et al., 2022). Dalam konteks ini, ibu rumah tangga yang bekerja dan tidak bekerja mungkin

memiliki interpretasi yang berbeda mengenai stres yang mereka alami, tergantung pada situasi dan sumber daya yang mereka miliki (Nabit et al., 2019). Dari sudut pandang individual, stres dapat menyebabkan berbagai dampak fisiologis dan psikologis. Ibu rumah tangga yang bekerja mungkin merasa stres karena ketidakmampuan untuk menyeimbangkan antara beban kerja dan tugas rumah tangga, yang dapat menyebabkan kelelahan, kecemasan, dan depresi (Ximenes Dos Reis et al., 2021). Sebaliknya, ibu rumah tangga yang tidak bekerja mungkin merasa stres karena isolasi sosial atau kurangnya pengakuan atas kontribusi mereka di rumah, yang dapat menimbulkan rasa kurang percaya diri atau self-worth.

Secara sosial, stres pada ibu rumah tangga yang bekerja dan tidak bekerja memiliki implikasi terhadap dinamika keluarga dan masyarakat. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan keluarga dan berpotensi mempengaruhi kesejahteraan anak-anak (Pulungan & Wasiman, 2023). Stres parental dapat berdampak negatif pada perkembangan dan kesehatan mental anak-anak. Oleh karena itu, penting bagi ibu rumah tangga, baik yang bekerja maupun yang tidak bekerja, untuk memiliki sistem dukungan yang kuat, termasuk dukungan dari pasangan, keluarga besar, dan teman (Lestari et al., 2021). Dari perspektif psikologis, pengelolaan stres yang efektif adalah kunci untuk kesejahteraan ibu rumah tangga. Strategi koping yang adaptif, seperti pencarian dukungan sosial, perencanaan proaktif, dan penyesuaian kognitif, bisa membantu individu dalam mengatasi stres. Dalam hal ini, program-program intervensi yang membantu ibu rumah tangga



mengembangkan keterampilan koping dan manajemen waktu bisa sangat bermanfaat (Shaikh et al., 2004).

Dengan memahami makna stres dari berbagai sudut pandang, kita bisa lebih baik dalam mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk mengurangi stres pada ibu rumah tangga yang bekerja dan tidak bekerja. Ini termasuk menawarkan program dukungan emosional, pelatihan manajemen waktu, dan pengembangan jaringan sosial yang kuat.

METODE

Penelitian kuantitatif tidak memberi batasan mengenai jumlah subjek penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 40 subjek. Sampel dipilih dengan kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan tehnik pengambilan data sampel tidak acak atau Nonrandem Sampling dengan jenis Quota sampling. Quota sampling sendiri merupakan metode penerapan sampel dengan cara menentukan quota terlebih dahulu pada masing-masing kelompok, sebelum kuota dari masing-masing kelompok terpenuhi, maka penelitian dianggap belum selesai. Dalam penelitian ini akan digunakan kuesioner untuk mengumpulkan data

penelitian dari responden. Analisis dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

Tabel 1. Jumlah Ibu Rumah Tangga di Perumahan Rowosari Megah Asri 2

Usia	Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja	Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja
20 – 30	9	11
31 – 40	10	5
41- 50	1	4

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui untuk rentan usia pengambilan sampel dimuali dari rentan usia 20 hingga 50 tahun. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 40 orang dengan pembagian 20 orang ibu rumah tangga yang bekerja dan 20 orang ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Untuk ibu rumah tangga yang bekerja pada usia 20 – 30 tahun ada 9 orang, kemudian usia 31 – 40 tahun ada 10 orang, dan untuk usia 41 – 50 tahun ada 1 orang. Sedangkan untuk ibu rumah tangga yang tidak bekerja pada usia 20 – 30 tahun ada 11 orang, kemudian usia 31 – 40 tahun ada 5 orang, dan untuk usia 41 – 50 tahun ada 4 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, dijelaskan mengenai analisis deskriptif mengenai hasil temuan di lapangan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi

Item	STS	TS	N	S	SS	N	Skor Empiris	Skor Ideal	% indeks	Kriteria
1	12	3	29	44	77	165	666	825	80.73	SB
	12	6	87	176	385					
2	4	8	20	65	68	165	680	825	82.42	SB
	4	16	60	260	340					
3	4	14	32	66	49	165	637	825	77.21	B
	4	28	96	264	245					
4	9	6	36	64	50	165	635	825	76.97	B
	9	12	108	256	250					
5	14	7	30	64	50	165	624	825	75.64	B
	14	14	90	256	250					



6	5	15	21	56	68	165	662	825	80.24	SB
	5	30	63	224	340					
7	12	3	29	44	77	165	666	825	80.73	SB
	12	6	87	176	385					
8	4	8	20	65	68	165	680	825	82.42	SB
	4	16	60	260	340					
9	4	14	32	66	49	165	637	825	77.21	B
	4	28	96	264	245					
10	9	6	36	64	50	165	635	825	76.97	B
	9	12	108	256	250					
11	14	7	30	64	50	165	624	825	75.64	B
	14	14	90	256	250					
12	5	15	21	56	68	165	662	825	80.24	SB
	5	30	63	224	340					
13	12	3	29	44	77	165	666	825	80.73	SB
	12	6	87	176	385					
14	4	8	20	65	68	165	680	825	82.42	SB
	4	16	60	260	340					
15	4	14	32	66	49	165	637	825	77.21	B
	4	28	96	264	245					
16	9	6	36	64	50	165	635	825	76.97	B
	9	12	108	256	250					
17	14	7	30	64	50	165	624	825	75.64	B
	14	14	90	256	250					
18	5	15	21	56	68	165	662	825	80.24	SB
	5	30	63	224	340					
19	12	3	29	44	77	165	666	825	80.73	SB
	12	6	87	176	385					
20	4	8	20	65	68	165	680	825	82.42	SB
	4	16	60	260	340					
21	4	14	32	66	49	165	637	825	77.21	B
	4	28	96	264	245					
22	9	6	36	64	50	165	635	825	76.97	B
	9	12	108	256	250					
23	14	7	30	64	50	165	624	825	75.64	B
	14	14	90	256	250					
24	5	15	21	56	68	165	662	825	80.24	SB
	5	30	63	224	340					
25	12	3	29	44	77	165	666	825	80.73	SB
	12	6	87	176	385					



26	4	8	20	65	68	165	680	825	82.42	SB
	4	16	60	260	340					
27	4	14	32	66	49	165	637	825	77.21	B
	4	28	96	264	245					
28	9	6	36	64	50	165	635	825	76.97	B
	9	12	108	256	250					
29	14	7	30	64	50	165	624	825	75.64	B
	14	14	90	256	250					
30	5	15	21	56	68	165	662	825	80.24	SB
	5	30	63	224	340					
31	4	14	32	66	49	165	637	825	77.21	B
	4	28	96	264	245					
32	9	6	36	64	50	165	635	825	76.97	B
	9	12	108	256	250					
33	14	7	30	64	50	165	624	825	75.64	B
	14	14	90	256	250					
34	5	15	21	56	68	165	662	825	80.24	SB
	5	30	63	224	340					
35	12	3	29	44	77	165	666	825	80.73	SB
	12	6	87	176	385					
36	4	8	20	65	68	165	680	825	82.42	SB
	4	16	60	260	340					
37	4	14	32	66	49	165	637	825	77.21	B
	4	28	96	264	245					
38	9	6	36	64	50	165	635	825	76.97	B
	9	12	108	256	250					
39	14	7	30	64	50	165	624	825	75.64	B
	14	14	90	256	250					
40	5	15	21	56	68	165	662	825	80.24	SB
	5	30	63	224	340					

Sumber: Data Mentah (2024)

SIMPULAN

Tabel yang diberikan berisi data tanggapan responden terhadap sejumlah pernyataan atau pertanyaan yang disebut item. Setiap item dievaluasi menggunakan lima skala: Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Netral, Setuju, dan Sangat Setuju. Tabel ini juga mencakup jumlah responden, skewness empiris dan ideal, persentase

indeks, serta kriteria penilaian untuk setiap item.

Secara umum, distribusi tanggapan untuk setiap item menunjukkan variasi yang signifikan. Beberapa item memiliki distribusi yang lebih merata, sementara yang lain menunjukkan kecenderungan yang kuat ke arah tanggapan positif atau negatif. Hal ini penting untuk memahami bagaimana responden secara umum menilai setiap item.



Skewness atau kemencengan memberikan gambaran tentang simetri distribusi tanggapan. Skewness empiris menunjukkan distribusi aktual dari tanggapan, sementara skewness ideal menggambarkan distribusi yang diharapkan. Perbedaan antara keduanya dapat menunjukkan apakah item tersebut cenderung menimbulkan tanggapan yang bias atau tidak. Persentase indeks adalah metrik penting yang menunjukkan seberapa baik item tersebut memenuhi kriteria tertentu. Nilai indeks yang tinggi menunjukkan kesesuaian yang lebih besar dengan kriteria ideal, yang sering kali digunakan untuk menilai validitas atau reliabilitas item. Kriteria penilaian untuk setiap item berkisar dari Sangat Baik hingga Baik. Kategori ini membantu dalam mengelompokkan item-item berdasarkan kualitas atau karakteristik tertentu, misalnya apakah item tersebut sangat baik atau baik. Sebagian besar item dalam tabel ini diberi nilai Sangat Baik, menunjukkan bahwa item-item tersebut umumnya dianggap sangat baik oleh responden.

Melihat pola tanggapan pada beberapa item, ada tren tertentu yang dapat diidentifikasi. Beberapa item memiliki skewness yang sangat tinggi atau sangat rendah, yang mencerminkan bias kuat dalam tanggapan responden. Pola ini penting untuk diidentifikasi karena dapat menunjukkan masalah dalam formulasi item atau persepsi responden terhadap topik yang dibahas. Item dengan kriteria Sangat Baik menunjukkan bahwa item tersebut dirancang dengan baik dan diterima dengan baik oleh responden. Sebaliknya, item yang hanya mendapatkan kategori Baik mungkin memerlukan revisi atau evaluasi lebih lanjut untuk meningkatkan validitasnya. Skewness ideal penting sebagai titik referensi untuk

mengevaluasi skewness empiris. Jika terdapat perbedaan besar antara skewness empiris dan ideal, ini menunjukkan bahwa distribusi tanggapan tidak sesuai dengan yang diharapkan, yang dapat mempengaruhi interpretasi hasil.

Indeks persentase digunakan untuk menilai sejauh mana item tersebut mencapai kriteria yang ditetapkan. Indeks yang mendekati atau melebihi 80% biasanya menunjukkan bahwa item tersebut berkinerja baik dan valid. Dalam evaluasi kinerja item, item dengan indeks persentase tinggi dan kriteria Sangat Baik menunjukkan bahwa item tersebut dirancang dengan baik dan diterima dengan baik oleh responden. Sebaliknya, item yang hanya mendapatkan kriteria Baik mungkin memerlukan revisi untuk meningkatkan validitasnya.

Item yang menunjukkan distribusi tanggapan yang lebih cenderung ke arah negatif dengan banyaknya tanggapan Tidak Setuju masih dapat dinilai sangat baik jika skewness dan indeks persentasenya mendukung. Beberapa item menunjukkan kecenderungan tanggapan negatif yang kuat, ditandai dengan skewness positif yang tinggi. Ini bisa menunjukkan bahwa pernyataan dalam item tersebut mungkin kontroversial atau kurang diterima oleh responden. Validitas item dapat diukur melalui nilai indeks persentase yang tinggi, yang menunjukkan bahwa item tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur dengan akurasi tinggi. Dalam tabel ini, mayoritas item memiliki validitas tinggi. Perbandingan antara item dengan kriteria Sangat Baik dan Baik menunjukkan bahwa ada variasi dalam penerimaan item oleh responden. Item dengan kriteria Sangat Baik biasanya memiliki distribusi tanggapan yang lebih miring ke arah positif dan indeks



persentase yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, tabel ini memberikan gambaran yang jelas tentang distribusi tanggapan responden terhadap berbagai item. Mayoritas item dinilai sangat baik oleh responden, dengan beberapa item menunjukkan kecenderungan tanggapan positif atau negatif yang kuat. Analisis skewness dan indeks persentase memberikan wawasan tambahan tentang validitas dan reliabilitas setiap item.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmalia, N., & Febriani, A. (2021). Parenting Stress pada Ibu yang Bekerja: Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 45–52. [http://download.garuda.kemdikbud.gov.id/article.php?article=2490942&val=19838&title=Stress Pengasuhan pada Ibu Bekerja Ditinjau Dari Regulasi Emosi](http://download.garuda.kemdikbud.gov.id/article.php?article=2490942&val=19838&title=Stress%20Pengasuhan%20pada%20Ibu%20Bekerja%20Ditinjau%20Dari%20Regulasi%20Emosi)
- Jiwa, A. N., & Nuryani. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Terhadap Aktivitas Seksualitas Selama Kehamilan. *Nusantara Hasana Journal*, 1(1), 51–58.
- Junaidi, A., Adelia, F. E., & Nindhita, Y. (2022). an Analysis of Work Stress and Family-Conflict Work on Organizational Commitment and Turnover Intention: a Case Study on Employee of Pt. Apparel One Indonesia. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 10(2), 509–526. <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v10i2.586>
- Kusumah, W. M., Tobing, C. M. H., & Mulyadi, M. (2022). Hubungan Self-Compassion Dengan Parenting Stress Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 107–114.
- Lestari, E. D., Suhendar, S., Choirusa, S. F., Rizkalla, N., & Purnamaningsih. (2021). Analisis Pengaruh Work-Family Conflict, Family-Work Conflict Terhadap Stres Kerja Dan Dampaknya Terhadap Kepuasan Hidup Pekerja Front Office Hotel Di Indonesia. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)*, 12(2), 6.
- Musyawah, I. Y., & Idayanti, D. (2022). Analisis Strategi Pemasaran Untuk Meningkatkan Penjualan Pada Usaha Ibu Bagas di Kecamatan Mamuju. *Forecasting: Jurnal Ilmiah Ilmu Manajemen*, 1(1), 1–13.
- Mutiara, I., & Djamhoer, D. T. (2017). Hubungan Self-Compassion dengan Dimensi-Dimensi Psychoogical Well-Being pada Ibu yang memiliki Anak Autis di SDN Putraco Bandung The Relationship Between Self-Compassion And Dimensions Of Psychological Well-Being In Mothers Who Have Children With Autism. *Prosiding Psikologi*, 825–829.
- Nabit, Y. P., Keraf, M. K. P. A., & Anakaka, D. L. (2019). Strategi Coping Stres pada Ibu Single Parent Pasca Ditinggal Suami Merantau. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(4), 241–261. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i4.2108>
- Olorunisola, I., Phd, K., Adekunle, &, & Ibiro, E. (2021). The Impact of Flexible Work Model on Employee's Work Life Balance in an Emerging Economy. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, V(Iv), 2454–6186. www.rsisinternational.org



- Pulungan, N., & Wasiman. (2023). Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja dan Lingkungan. *Jurnal Cafeteria*, 4(1), 235–242.
https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/58595/1/TIAR_A_NANDA_ANNISA-FEB.pdf
- Putra Hayat, A. (2022). Persepsi Pola Pengasuhan Ibu Bekerja dan Tidak Bekerja: Studi Kasus di Gondokusuman Kota Yogyakarta. *Jurnal Pelita PAUD*, 6(2), 310–320.
<https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v6i2.1986>
- Shaikh, B., Khalon, A., Kazmi, M., Khalid, H., & Khan, S. (2004). Students, Stress And Coping Strategies: A Case Of Pakistani Medical School. *Education for Health*, 17(3), 326–353.
- Sosiologi, J., & Pradina, S. (2019). Persepsi perempuan pesisir tentang peran ganda.
- Vegasari, F. A., & Amalia, L. (2021). Coping ibu sebagai orang tua tunggal di Dusun Pondok Desa Sendang Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo. *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 90–100.
<https://doi.org/10.21154/rosyada.v1i1.2420>
- Wibowo, A., & Saidiyah, S. (2018). Proses Pengasuhan Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(2), 105–123.
<http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/1394/1195>
- Wibowo, D. E. (2011). Peran Ganda Perempuan dan Kesetaraan Gender. *Gender*, 3(1), 356–364.
- Widiatmo, D., & Suhermin. (2020). Pengaruh Lingkungan Kerja, Motivasi Kerja dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen*, 01(01), 544–548.
<http://jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id/index.php/jirm/article/view/2740>
- Ximenes Dos Reis, D. E., Surjaningrum, E. R., & Herdiana, I. (2021). Analisis Strategi Coping Stres pada Ibu Single Parent Setelah Ditinggal Suami: Literatur Sistematis Review. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1378–1388.
<https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.570>

