



---

## Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Ibu Rumah Tangga

Mardliyya Ahmad<sup>1</sup>, Adhwa Amala Aulia<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

<sup>1</sup>[202360060@std.umk.ac.id](mailto:202360060@std.umk.ac.id), <sup>2</sup>[202360097@std.umk.ac.id](mailto:202360097@std.umk.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor yang memengaruhi stres pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan memiliki anak. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara terstruktur terhadap tiga ibu rumah tangga berusia 23–52 tahun yang mengalami stres dalam menjalankan peran domestik. Setiap partisipan diwawancarai dalam empat kali pertemuan yang mencakup tahap membangun rapport, penggalan data, serta verifikasi informasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres pada ibu rumah tangga dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu beban pekerjaan rumah tangga yang monoton dan berulang, kurangnya dukungan serta apresiasi dari suami, tekanan sosial dari lingkungan, dan karakteristik kepribadian individu. Ketiga partisipan mengungkapkan bahwa tugas rumah tangga yang terus-menerus, seperti mencuci, menyetrika, dan mengasuh anak, menimbulkan kejenuhan serta kelelahan fisik dan emosional. Selain itu, kurangnya dukungan emosional dari pasangan memperburuk kondisi stres yang dialami. Faktor kepribadian, seperti sifat sensitif, mudah cemas, dan kecenderungan berpikir berlebihan, turut meningkatkan kerentanan terhadap stres. Sebaliknya, dukungan sosial yang memadai dari suami dan keluarga terbukti membantu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kemampuan coping. Strategi yang digunakan partisipan untuk mengatasi stres meliputi bersantai, berkumpul dengan teman, menonton film, serta bermain bersama anak. Temuan ini sejalan dengan teori stres Lazarus dan Folkman yang menekankan bahwa stres muncul ketika tuntutan lingkungan dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Dukungan sosial berperan penting sebagai faktor protektif dalam mengurangi stres pada ibu rumah tangga.

**Kata Kunci:** Stres, Faktor Stres, Ibu Rumah Tangga, Dukungan Sosial, Fenomenologi.

### 1. Pendahuluan

Pernikahan merupakan salah satu fase kehidupan yang membawa perubahan besar dalam peran dan tanggung jawab individu, khususnya bagi perempuan (Syalis & Nurwati, 2020). Setelah menikah, seorang perempuan tidak hanya berperan sebagai istri, tetapi juga bertanggung jawab sebagai ibu dan pengelola rumah tangga. Peran tersebut menuntut kemampuan untuk menjalankan berbagai tugas secara bersamaan, mulai dari mengurus kebutuhan suami, mengasuh anak, mengelola pekerjaan rumah tangga, hingga menjaga keharmonisan keluarga. Beragam tuntutan tersebut menjadikan ibu rumah tangga sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis.

Sebagai pengelola rumah tangga, ibu memiliki tanggung jawab yang berlangsung hampir sepanjang waktu (Rahmah, 2014; Tumbage et al., 2017). Berbeda dengan pekerjaan formal yang memiliki jam kerja tertentu, pekerjaan rumah tangga dilakukan setiap hari tanpa batas waktu yang jelas. Aktivitas seperti memasak, mencuci, membersihkan rumah, menyetrika, hingga mengurus anak harus dilakukan secara berulang dan sering kali dalam waktu yang bersamaan. Kondisi ini dapat menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional apabila tidak diimbangi dengan dukungan dan pengelolaan stres yang baik.

Stres merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh ibu rumah tangga (Abdilah et al., 2024). Stres muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Pada ibu rumah tangga, stres dapat muncul akibat berbagai faktor yang berasal dari lingkungan keluarga, kondisi pribadi, maupun tekanan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014).

Kondisi stres yang dialami ibu rumah tangga tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hubungan dalam keluarga (Batubara, 2024). Ibu yang mengalami stres berkepanjangan cenderung lebih mudah marah, merasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan mengalami penurunan motivasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut berpotensi mengganggu hubungan dengan pasangan maupun anak.

Fenomena stres pada ibu rumah tangga menjadi isu yang penting untuk diperhatikan karena jumlah perempuan yang menjalankan peran domestik masih cukup besar (Rahmadhani et al., 2025). Meskipun pekerjaan rumah tangga memiliki peran penting dalam menjaga keberlangsungan kehidupan keluarga, pekerjaan tersebut sering kali dianggap sebagai tugas yang biasa dan tidak memerlukan kemampuan khusus. Akibatnya, kontribusi ibu rumah tangga sering kali kurang mendapatkan penghargaan yang memadai dari lingkungan sekitar.

Kurangnya penghargaan terhadap pekerjaan rumah tangga dapat menimbulkan perasaan tidak dihargai dan kurang berarti. Banyak ibu rumah tangga yang merasa bahwa pekerjaan yang mereka lakukan tidak mendapatkan pengakuan yang setara dengan pekerjaan yang menghasilkan pendapatan (Junaidi, 2017). Pandangan tersebut dapat memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri dan meningkatkan kerentanan terhadap stres.

Selain kurangnya penghargaan, dukungan dari pasangan juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis ibu rumah tangga. Kehadiran pasangan yang memberikan bantuan, perhatian, serta dukungan emosional dapat membantu mengurangi beban yang dirasakan. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari pasangan dapat membuat ibu rumah tangga merasa harus menghadapi seluruh tanggung jawab keluarga seorang diri.

Faktor lain yang turut memengaruhi munculnya stres adalah monotonitas pekerjaan rumah tangga (Zaphira, 2022). Aktivitas yang sama dilakukan setiap hari dalam jangka waktu yang panjang dapat menimbulkan kejenuhan. Perasaan bosan dan jenuh yang terus menerus dapat berkembang menjadi tekanan psikologis, terutama ketika individu memiliki sedikit kesempatan untuk melakukan aktivitas lain di luar rutinitas domestik (Hsb, 2024).

Selain faktor lingkungan, karakteristik kepribadian juga berperan dalam menentukan tingkat stres yang dialami seseorang. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam memandang dan menghadapi masalah. Ada individu yang mudah menyesuaikan diri terhadap tekanan, namun ada pula yang lebih sensitif sehingga lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari.

Perbedaan kemampuan dalam menghadapi tekanan menyebabkan pengalaman stres pada setiap ibu rumah tangga menjadi berbeda. Sebagian ibu mampu mengelola tekanan dengan baik melalui berbagai strategi coping, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan dalam mengatasi beban yang dirasakan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres perlu dilakukan secara lebih mendalam.

Selain berasal dari dalam diri individu dan lingkungan keluarga, stres juga dapat dipengaruhi oleh faktor sosial budaya. Lingkungan sosial sering kali memiliki harapan tertentu terhadap peran perempuan setelah menikah. Tuntutan untuk menjadi istri yang baik, ibu yang ideal, dan pengelola rumah tangga yang sempurna dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi sebagian perempuan (Lailiyah et al., 2025).

Tekanan sosial tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti perbandingan dengan perempuan lain, komentar dari keluarga besar, maupun ekspektasi masyarakat terhadap peran ibu rumah tangga. Dalam beberapa kasus, tekanan sosial yang berlangsung terus menerus dapat memengaruhi kepercayaan diri dan meningkatkan tingkat stres yang dialami individu.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas stres pada ibu rumah tangga dari berbagai sudut pandang. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada faktor tertentu dan belum menggambarkan secara menyeluruh bagaimana berbagai faktor tersebut saling berinteraksi dalam memengaruhi tingkat stres yang dialami ibu rumah tangga.

Padahal, stres merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling berkaitan. Faktor lingkungan, dukungan sosial, kepribadian, pola pikir, serta kondisi sosial budaya dapat berkontribusi secara bersamaan terhadap munculnya stres pada ibu rumah tangga. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu menggali pengalaman individu secara lebih mendalam untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena tersebut.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan memahami berbagai faktor yang memengaruhi stres pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan memiliki anak. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi keluarga serta menjadi dasar dalam penyusunan program dukungan yang lebih efektif bagi ibu rumah tangga.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif ibu rumah tangga terkait stres yang mereka alami dalam menjalankan peran sehari-hari. Melalui pendekatan fenomenologi, peneliti berupaya menggali makna pengalaman yang dirasakan partisipan berdasarkan sudut pandang mereka sendiri sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres pada ibu rumah tangga.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang ibu rumah tangga yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi perempuan berusia 20–60 tahun, berstatus tidak bekerja, memiliki anak, dan pernah mengalami stres dalam menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara terstruktur. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku, ekspresi, dan kondisi partisipan selama proses penelitian, sedangkan wawancara digunakan untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai pengalaman, sumber stres, serta cara partisipan mengatasi stres yang dialaminya.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui empat kali pertemuan dengan masing-masing partisipan. Pertemuan pertama digunakan untuk tahap *building rapport* guna membangun hubungan yang baik antara peneliti dan partisipan. Pertemuan kedua dan ketiga difokuskan pada penggalan informasi secara mendalam mengenai

pengalaman stres yang dialami partisipan. Selanjutnya, pertemuan keempat dilakukan untuk pengecekan kembali data, klarifikasi informasi, dan penambahan data yang masih diperlukan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil wawancara dan observasi sehingga dapat memberikan gambaran yang mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres pada ibu rumah tangga.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, penulis melibatkan tiga informan. Informan pertama, berinisial SH, merupakan seorang ibu rumah tangga berusia 23 tahun yang telah menikah selama dua tahun dan memiliki anak. Sebagai seorang ibu muda, SH mengaku sering mengalami stres akibat banyaknya tugas dan tanggung jawab rumah tangga yang harus dijalankan setiap hari. Meskipun terdapat berbagai sumber stres dalam kehidupannya, SH berusaha mengatasinya dengan melakukan aktivitas yang membuatnya lebih rileks, seperti bersantai dan menonton film. Berdasarkan hasil observasi, stres yang dialami SH terlihat cukup jelas selama proses wawancara. Ketika menceritakan sumber stresnya, SH tampak emosional, yang ditunjukkan melalui perubahan nada suara serta ekspresi wajah yang menunjukkan kesedihan dan tekanan.

Informan kedua, yang diberi inisial SI, merupakan seorang ibu rumah tangga berusia 52 tahun yang memiliki tiga orang anak. Dua anak pertamanya telah berkeluarga, sedangkan anak ketiganya masih tinggal bersama karena sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. SI mengungkapkan bahwa dirinya sering mengalami stres dan kejenuhan karena lebih banyak menghabiskan waktu sendirian di rumah. Kondisi ini dipengaruhi oleh suami yang bekerja serta anak bungsunya yang memiliki banyak aktivitas di luar rumah. Selain itu, kurangnya dukungan dan komunikasi dengan suami juga menjadi faktor yang memicu munculnya stres. Untuk mengatasi kondisi tersebut, SI memilih berkumpul dan berinteraksi dengan teman-temannya. Berdasarkan hasil observasi, stres dan kejenuhan yang dialami SI masih terlihat selama proses penelitian. Namun, saat wawancara berlangsung, SI tampak senang karena memiliki kesempatan untuk mengungkapkan berbagai keluhan dan perasaan yang selama ini dipendam.

Informan ketiga, yang diberi inisial AK, merupakan seorang ibu rumah tangga berusia 37 tahun yang telah menikah dan memiliki tiga orang anak. Sebagai istri dan ibu, AK bertanggung jawab dalam mengurus berbagai kebutuhan keluarga, mulai dari menyiapkan makanan, mengurus anak-anak, hingga menyelesaikan pekerjaan rumah tangga lainnya. AK mengungkapkan bahwa dirinya terkadang mengalami stres dan kejenuhan, terutama ketika pekerjaan rumah tangga menumpuk dan harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan. Meskipun demikian, hasil observasi menunjukkan bahwa AK tidak menampilkan tanda-tanda stres yang menonjol selama proses wawancara. Hal ini diduga karena AK telah menemukan strategi coping yang efektif untuk mengatasi stres, seperti bermain bersama anak-anak dan melakukan aktivitas yang disukainya. Oleh karena itu, selama wawancara berlangsung, AK tampak tenang dan mampu menceritakan pengalamannya dengan baik.

## Skema Interpretasi Partisipan I

## Stres pada Ibu Rumah Tangga

**Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Ibu Rumah Tangga (Informan 1)**

- a. Lingkungan:** Informan 1 merasakan kurangnya dukungan dari suaminya, yang sering kali merasa lelah sepulang kerja dan enggan membahas hal-hal yang tidak menyenangkan. Selain itu, tugas rumah tangga yang menumpuk dan monoton semakin memperparah tingkat stres yang dialaminya. Ditambah ia sempat merasakan stres karena merawat dan membesarkan anak pada awal-awal ia menjadi seorang ibu.
- b. Kepribadian:** Informan memiliki tipe kepribadian ekstrovert. Sebelum menikah, informan sering berkumpul dengan teman-temannya. Namun, setelah menikah, suaminya sering membatasi ruang gerakannya. Hal ini kerap membuatnya merasa stres karena isolasi sosial dan kesepian. Selain itu, informan juga memiliki emosi yang lebih sensitif, seringkali merasa ingin menangis atau marah ketika dihadapkan dengan suatu masalah. Namun, terkadang ia tidak mengetahui alasan sebenarnya mengapa ia ingin menangis, dan hal ini juga dapat menambah tingkat stresnya.
- c. Kognitif:** Karena kurangnya apresiasi dari suami dan seringnya mendapatkan tekanan dari mertua, informan memiliki pandangan negatif tentang perannya sebagai ibu rumah tangga. Ditambah lagi, sebagai ibu muda, informan sering merasa stres karena kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuannya dalam mengasuh anak dengan baik.
- d. Sosial Budaya:** Informan merasakan stres akibat tekanan sosial dari keluarga suaminya. Mertua informan sering membandingkan informan dengan iparnya yang lain, yang menyebabkan informan merasa tertekan karena adanya ekspektasi yang tinggi dari orang lain.

## Skema Interpretasi Partisipan II

## Stres pada Ibu Rumah Tangga

**Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Ibu Rumah Tangga (Informan II)**

- a. Lingkungan:** Informan 2 merasakan kejenuhan akibat rutinitas tugas rumah tangga yang monoton, ditambah lagi dengan kurangnya dukungan dari suami yang terlalu sibuk dengan pekerjaannya sendiri sehingga kurang memberikan perhatian yang dibutuhkan oleh informan 2.
- b. Kepribadian:** Informan 2 selalu mengambil sikap mengalah dalam setiap konflik dengan suaminya. Hal ini disebabkan oleh keyakinannya bahwa jika ia berusaha untuk memberikan tanggapan atau penjelasan, situasi akan semakin memanas dan memperkeruh suasana. Oleh karena itu, ia lebih memilih untuk diam dan menghindari konfrontasi demi menjaga keharmonisan dalam rumah tangga mereka.
- c. Kognitif:** Kurangnya apresiasi dari suami membuat informan merasa bahwa pekerjaan dan kontribusi mereka dalam mengurus rumah tangga tidak dihargai, sehingga menimbulkan perasaan tidak berharga dan menurunkan motivasi serta kepuasan mereka dalam menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga. Akan tetapi karena sudah terbiasa akan hal tersebut, SI sudah merasa biasa saja dan kurangnya apresiasi dari suami tidak menjadi sumber stresnya.
- d. Sosial Budaya:** Informan 2 bukanlah asli Kudus, melainkan berasal dari Grobogan. Informan merasa bahwa saat berada di desa tempat ia dilahirkan, orang-orang dan tetangganya sangat peduli dan perhatian. Namun, ketika tinggal di Kota Kudus, ia merasakan bahwa tetangganya kurang banyak berinteraksi, sehingga hidup terasa lebih individualis dan seakan-akan tidak memiliki tetangga. Meskipun demikian, hal ini tidak membuat informan SI merasa stres.

## Skema Interpretasi Partisipan III

## Stres pada Ibu Rumah Tangga

**Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Ibu Rumah Tangga (informan 3)**

- a. **Lingkungan:** informan 3 ini sangat didukung oleh suami dan anak-anak mereka, mungkin memang karena lelah atau bosan dengan pekerjaan rumah tangga yang dilakukan sehari-hari, atau ketika anaknya rewel.
- b. **Kepribadian:** informan ke 3 ini selalu mengkhawatirkan soal pekerjaan rumahnya, mungkin pekerjaan rumah yang terlalu banyak jadi membuat ia tidak tenang pada saat istirahat, jika informan merasa capek dan lelah itu sangat mempengaruhi tingkat emosionalnya dan mudah marah marah.
- c. **Kognitif:** informan 3 selalu mendapatkan apresiasi dari suami dan anaknya atas pekerjaan rumah tangganya dan ini membuat informan tidak memiliki pandangan negatif tentang peran mereka sebagai rumah tangga.
- d. **Sosial Budaya:** informan 3, sebelum menikah informan bekerja dan dia tidak mendapat tuntutan dari keluarganya kalau perempuan seharusnya berdiam diri dirumah atau mengerjakan semua pekerjaan rumah. setelah menikah informan tidak bekerja lagi karena suaminya, informan merasakan perbedaan budaya yang ada didalam keluarga suaminya yang dimana tradisi atau kebiasaan yang menekankan betapa pentingnya peran ibu dalam menjaga rumah dan membesarkan anak. Hal ini menunjukkan kebiasaan budaya di mana perempuan sering dianggap sebagai penjaga rumah dan keluarga.

Berdasarkan analisis data, dari ketiga Informan memiliki persamaan yang memicu stres dalam faktor lingkungan. Informan pertama (SH) sering mengalami stres akibat tugas rumah tangga yang menumpuk dan monoton setiap harinya. tugas yang paling membuatnya bosan adalah menyetrika. Rasa bosan tersebut terkadang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan emosionalnya, seperti merasa ingin menangis atau bahkan merasa kesal terhadap suaminya. Berikut ini bukti wawancaranya:

*"kalau bosan jelas pernah mbak"*

*"...capek ya jelas, kadang aku nangis tiap malem mbak, rasane ki stres banget ngono lho mbak"*

*"....nyetrika paling mbak, aku nak nyetrika ki suuee ne poll ngono lho mbak...."*

*"nak bosan gitu rasane capek, kudu nangis, meneh nak aku kesal suami lagi pulang kadang malah tak amuk-amuk"*

Selain informan juga memaparkan karena monotonitas pekerjaan rumah tangga, ia juga merasakan stres karena perasaan tak siap dalam merawat anak. Akan tetapi untuk sekarang, ia sudah tidak merasakan stres karena hal ini. Ia menjelaskan jika rasa lelah dan stresnya hilang ketika sudah berinteraksi dengan anak.

*"trus pas anak sakit, ya pokoe gitu jujur stress, tapi nak dah main-main bareng anak ya seneng lagi, istilahnya energinya keisi meneh ngono lho nak wes awor anak"*

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nystrom & Ohrling (2004); Maulana dan Sutatminingsih (2005); Cahyo dkk. (2008) yaitu tangisan anak menyebabkan ketegangan dan menjadi sumber stres pada ibu. Berdasarkan penelitian sebelumnya, sumber stres individu yang muncul setelah memiliki anak dan juga saat mengasuh anak memiliki andil dalam meningkatkan stres ibu. Hal ini dapat terjadi karena kelahiran anak pertama dalam keluarga menambah kebutuhan keluarga dan juga menambah pekerjaan rumah tangga.

Selain itu, lahirnya anak juga mendorong berkurangnya waktu istirahat dan juga waktu bersama pasangan. Hal ini juga sama seperti yang dirasakan oleh informan. Pola tidurnya terganggu semenjak ia memiliki anak, ia kerap terbangun tengah malam ketika anaknya menangis.

*"pas awal-awal pernah si mbak. Kaget banget gitu lho, anak pertama kan.. iku pas sering bangun malem-malem,"*

Informan pertama juga merasakan kurangnya dukungan dari suami dalam menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga. Ia menjelaskan ketika ia ingin sekedar menceritakan keluh kesahnya dalam mengerjakan tugas rumah tangga, alih-alih mendapat dukungan, suaminya malah memarahinya dengan alasan lelah karena pekerjaannya sendiri.

*"dia tu kadang ga reti ko mbak, nak pas aku nangis ndee ki ngamuk-ngamuk malah, padahal aku juga garet heri pengen nangis. Jenenge wong wedok ke leh mesti pernah ngrasakno a mbak. Paling dikiro ngurusi omah ki gampang e pol tah kepie sih"*

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muna, dkk. Ia menjelaskan jika terdapat hubungan antara suami dengan perasaan stress. Semakin positif dukungan suami yang diberikan kepada ibu rumah tangga, maka semakin rendah tingkat stress yang dirasakan. Begitupun sebaliknya, semakin negatif dukungan yang diberikan, maka semakin tinggi tingkat stress yang dirasakan.

Kemudian Informan kedua (SI) juga memiliki faktor stres akibat pekerjaan rumah yang monoton. Tugas-tugas rumah tangga seperti menyetrika dan mencuci merupakan hal yang paling membuatnya merasa jenuh dan terbebani, terutama karena harus dilakukan setiap hari. Perasaan jenuh atau bosan yang dialami oleh informan memengaruhi kesejahteraan fisik dan emosionalnya. Tugas-tugas rumah tangga yang membosankan dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional seperti penyakit vertigonya yang kambuh.

*“ee yang paling jenuh itu strika sama mencuci mba itu setiap hari jadi merasa bosan sekali”*

*“.....ibu kan mempunyai Riwayat penyakit tiroit jadi kalau ibu kecapean itu kepengennya ngamuk, vertigonya sering kambuh”*

*“iyaa sensitive sekali mba”*

Selain itu informan kedua juga merasakan kurangnya dukungan dari suami dalam menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga.

*“tidak pernah membantu dalam pekerjaan rumah tangga jadi ibu merasa stress dalam pekerjaan rumah sehari hari karena semua pekerjaan rumah dilimpahkan ke ibu semua soalnya suami ibu kan kerja berangkat pagi pulang sore”*

*“kalau suami itu biasanya cuma mendukung dengan uang lah seperti itu paling kalau sama omongan itu jarang mba”*

Hal serupa juga dialami informan ketiga ia mengaku bahwasanya stres yang dialami karena kejenuhan pekerjaan rumah tangga yang menumpuk dan informan ketiga juga mempunyai anak balita. disaat informan merasa lelah karena pekerjaan yang menumpuk dan anaknya yang rewel dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan emosionalnya.

*“tapi kalau bosan ngga kalau jenuh iya, kadang kan pekerjaan ibu rumah tangga ngga selesai-selesai nambah lagi-lagi jadi kadang ngerasa capek jenuh pekerjaan itu-itu terus”*

*“stress mbak kalau anak lagi rewel semua”*

*“iyaa soalnya ada anak kecil mba jadi lama menumpuk numpuk jadi pekerjaan kayak nyetrika terus cucian juga banyak masih masak jadi ya kerasalah capek dan jenuh”*

*“....kadang kalau sangking capek e pengen marah”*

Berbeda dari kedua informan diatas, informan ketiga ini mendapatkan dukungan yang cukup dari suami serta keluarganya. Informan merasa sangat didukung oleh suaminya dalam menjalankan tugas-tugas rumah tangga dan mengurus anak-anaknya.

*“iya 100% didukung”*

*“.....dukungannya ya biasa saja cuman kalau kecapek an pusing misalnya itu bantu” menyelesaikan pekerjaan rumah”*

*“kalau masalah berbagi tugas kalau saya kualahan saya minta bantuan pada suami saya mba, misal saya yang mencuci terus dia yang jemur”*

Banyak orang yang menganggap masalah terkait pekerjaan rumah tangga adalah masalah sederhana dan mudah serta tidak menyita banyak waktu, pikiran, maupun tenaga. Menurut Sukmana 1995 dalam (Nurrohman 2023) tugas ibu rumah tangga dalam kehidupan keluarga yaitu mengatur tata laksana rumah tangga sehingga kondisi keluarga menjadi teratur dan rapih. Tugas sebagai seorang ibu rumah tangga dapat menjadi kegiatan yang monoton karena sebagian besar dilakukan di dalam rumah. Keadaan tersebut dapat mengarah kepada stres karena disamping menuntut tanggung jawab penuh dalam melaksanakan pekerjaan yang hampir sama setiap hari di lokasi yang sama, juga terisolasi dari dunia luar karena sebagian besar dilakukan di dalam rumah.

Pada aspek yang kedua ketiga informan menunjukkan adanya perbedaan kepribadian. informan pertama (SH) memiliki kepribadian yang ekstrovert. ia menceritakan bahwa ia kerap berkumpul dan berinteraksi dengan teman temannya sebelum menikah. akan tetapi setelah menikah suaminya kerap membatasi ruang gerak SH. suami SH melarangnya untuk keluar rumah jika tidak bersamanya.

*“....Suamiku itu ngga ngizinin gitu lho mbak kalo pergi-pergi nak ngga sama dia. Jadi aku bener-bener di rumahhh gitu”*

*“sebelum nikah aku sering mbak, makane aku sempet stress ng omah dewe, pengen metu gaoleh suamiku, kadang koncoku sg takkon moro neng omahku si mbak”*

*“mmm kalau waktu ketemu ya seneng mbak, iso ketemu neh, tapi nak wes muleh iku lho sedih ne hog mbak, ngerasa sepi ae.”*

Informan SH juga adalah tipe orang yang emosional. ia kerap mudah menangis dan marah ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit. namun terkadang ia tidak mengetahui alasan mengapa ia ingin menangis. Hal ini juga dapat menambah tingkat stresnya.

*“ capek ya jelas, kadang aku nangis tiap malem mbak, rasane ki stress banget ngono lho mbak. Iihh gemes pokoke mbak ah”*

*“nak stress biasane aku pengen nangis mbak, yo tak nangiske.. trus biasane koncoku takkon moro, dolan, aku cerito-cerito, ngko wes biasa neh”*

Sedangkan pada informan kedua (SI) ia menunjukkan sikap yang selalu mengalah setiap ada konflik dengan suaminya. Hal ini disebabkan ketika ia berusaha untuk memberikan tanggapan atau penjelasan konflik yang terjadi akan semakin memanas dan memperkeruh suasana. Oleh karena itu setiap ada konflik dengan suami SI selalu memilih untuk diam dan mengalah demi menjaga keharmonisan dalam rumah tangga mereka. Pada awal pernikahan informan sempat merasa Lelah dan stress karena ia tidak bisa mengutarakan pendapatnya. Akan tetapi seiring berjalannya waktu ia dapat terbiasa dan tidak menjadikan hal ini sebagai stressornya. Berikut ini bukti wawancaranya:

*“biasanya tu ibu sering mengalah saja”*

*“dulu kaget mbak, tapi dah kebiasa. Ya gitu deh kalo suami marah aku biasa aja”*

Pada informan ketiga (AK) ia sering merasa overthinking. Hal ini meliputi kekhawatiran yang berlebihan akan pekerjaan rumah yang belum terselesaikan.

*“jaga anak bisa dinikmati tp cuman sebentar habis itu kepikiran sama pekerjaan yang belum terselesaikan”*

*“aku tuh selalu takut kalau tugas numpuk-numpuk mbak, apalagi kalau suami udah pulang walah kacau..”*

Pada aspek ketiga, informan pertama dan kedua merasakan stres akibat kurangnya apresiasi dari suami. Informan pertama (SH) kegiatan sehari-harinya sebagai ibu rumah tangga kerap diacuhkan oleh suaminya. karena kurangnya apresiasi dari suami dan seringnya mendapatkan tekanan dari mertua membuat informan memiliki pandangan negatif tentang perannya sebagai rumah tangga.

*“Kadang nak tak curhati males wonge mbak. Soale kan lagek bar muleh kerjo, yowes akhire yo bahas seng seru-seru ae mbak”*

*“didukung...ya ncen awake dewe mbak”*

Selain itu, sebagai ibu muda informan pertama (SH) merasa kurang percaya diri dan meragukan kemampuan mereka dalam mengasuh anak dengan baik. ia kerap menyalahkan dirinya sendiri dan cenderung merasa stres jika anaknya sedang sakit.

*“Sebenere aku ngerasa iseh kurang banget mbak nak ngurusu anak, kadang nak anaku loro aku stress mikir aku gaiso ngurusu anak”*

Sama seperti informan pertama, informan kedua juga merasakan kurangnya apresiasi dari suami. pada awalnya informan kedua merasakan sedikit stres akan hal ini. karena merasa sudah terbiasa untuk sekarang hal tersebut sudah tidak menjadi masalah dan tidak menjadi sumber stresnya.

*“kalau apresiasi sekarang ngga pernah mba karena umur rumah tangga ibu kan sudah lama udah puluhan tahun”*

*“dulu stress mikir aku kurang atau gimana ya sebagai istri, tapi sekarang udah biasa aja, dah ngga mikir gitu mbak”*

Berbeda dari kedua informan, informan ketiga (AK) ia slalu mendapatkan apresiasi dari suami dan anaknya atas pekerjaan rumah tangganya, hal ini membuat AK merasa percaya diri dan tidak memiliki pandangan negative mengenai peran mereka sebagai ibu rumah tangga. oleh karena itu hal ini tidak menyebabkan stres pada informan AK.

*“dukungannya ya biasa saja cuman kalau kecapek an pusing misalnya itu bantu menyelesaikan pekerjaan rumah”*

*“meresponnya tanggapan dengan baik mba, kadang malah menawarkan bantuan buat jaga adik terus kalau saya lagi sakit anak anak mengerti”*

*“iyaa sangat dihargai”*

Pada aspek terakhir yakni sosial budaya, informan pertama (SH) mendapatkan tekanan sosial dari mertuanya. Mertuanya sering membandingkan SH dengan iparnya yang lain. SH sering merasa sedih akan hal ini. Akan tetapi untuk sekarang hal tersebut sudah tidak menjadi masalah baginya, ketika ia di bandingkan dengan iparnya ia hanya mengabaikan dan menganggap sebagai angin lalu saja.

*“mertuoku ki rodok..intine wonge agak suka ikut campur urusan e wong ngono lho mbak. Sering mmm berbeda pendapat sama aku mbak. Nak tak ladeni ki yo gak bar-bar”*

*“...mertuoku yo apek. cuman senengane ki banding-bandingno karo iparku sg lain gitu o mbak. Kaya mbak iparku kan kerjo.. iku ku neng bidan mbak. Kadang aku disuruh kaya dia. Lah gimana semua orang kan bedo-bedo a mbak, gaiso dipadakno koyo mbak iparku mau seng dadi bidan.”*

*“Sedih mbak jelas, tapi yo ngga tak masukke ke hati si mbak. Pie-pie lah kan morotuoku.”*

Informan kedua (SI), memang bukan asli orang kudus, melainkan dari kota tetangga yaitu grobogan. saat berada di desa tempat ia dilahirkan tetangga SI sangat peduli dan perhatian. akan tetapi ketika ia mengikuti di kudus ia merasakan perbedaan yang cukup terlihat. di kudus ia merasakan bahwa tetangganya kurang banyak berinteraksi sehingga ia merasakan seakan akan tidak memiliki tetangga. meskipun demikian hal ini tidak membuat informan SI merasa stres karena informan mudah menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitarnya.

*"ngga mba, saya asli purwodadi"*

*"dulu kaget mbak pas awal pindah, soale namane orang desa kan gerak dikit langsung dikomen tetangga haha.. trus pas di kudu ternyata pada sibuk sama urusane sendiri-sendiri"*

*"...nggak jadi masalah ya mbak. Soale aku juga cepet adaptasinya"*

Pada infroman ketiga (AK), sebelum menikah ia sempat bekerja dan tidak mendapatkan tuntutan dari keluarganya jika perempuan seharusnya berdiam diri dirumah dan mengerjakan semua pekerjaan rumah. Tetapi setelah menikah informan merasakan perbedaan tradisi atau kebiasaan dalam keluarga suaminya dimana seharusnya peran seorang istri adalah sebagai ibu yang menjaga rumah dan membesarkan anak. Karena itu AK memutuskan untuk tidak bekerja. Akan tetapi perbedaan budaya yang terjadi tidak menimbulkan stres pada AK. Sebenarnya suami AK tidak melarangnya untuk bekerja, asalkan pekerjaan rumah tangga dan urusan merawat anak tetap terselesaikan. Akhirnya ia lebih memilih untuk membesarkan dan merawat anak karena ia khawatir akan kekacauan akibat peran ganda ibu rumah tangga.

*"sebelum menikah pernah kerja"*

*"Kalau ibuk nya suami ga boleh kerja. Soale perempuan dirumah aja, ngrusu anak. Urusan kerja ya suami katane gitu"*

*"kalau untuk kembali bekerja lagi belum ada keinginan soalnya anak anak gaada yang ngurus nanti kalau sekolah kacau gaada yang jemput"*

*"kalau membatasi tidak, kalau mendukung iya silahkan silahkan saja asal urusan rumah aman, suami saya tidak mengekang bekerja atau tidak"*

*"ga kepikiran sampek kesitu, masih pengen jaga dan ngurus semuanya sendiri aja mba, dan masih takut kalau menitipkan anak kepada orang lain"*

Hasil analisis dari ketiga informan dalam penelitian ini sesuai dengan teori stres yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman. Menurut Teori Stres Lazarus dan Folkman (1984), stres terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Faktor lingkungan yang tidak mendukung, seperti kurangnya dukungan dari pasangan dan tugas rumah tangga yang menumpuk, dapat menambah beban yang dirasakan oleh para ibu rumah tangga. Perbedaan dalam kemampuan menghadapi stres terlihat pada masing-masing informan, yang dipengaruhi juga oleh faktor kepribadian dan kognitif.

Dalam konteks penelitian ini, ketiga partisipan mengalami stres akibat tugas rumah tangga yang monoton dan menumpuk, serta perbedaan dukungan sosial yang mereka terima dari pasangan masing-masing. Aspek dukungan sosial, peran pasangan, dan tugas rumah tangga menjadi stimuli yang dihadapi oleh ketiga partisipan, yang mempengaruhi tingkat stres mereka melalui proses penilaian kognitif dan strategi coping yang mereka terapkan. Berdasarkan teori stres Lazarus dan Folkman, lingkungan rumah tangga yang menuntut dan kurang mendukung dapat menyebabkan individu menilai situasi tersebut sebagai ancaman, serta memicu respon stres negatif. Informan pertama (SH) dan kedua (SI) menunjukkan stres yang lebih tinggi karena mereka menilai tugas rumah tangga yang menumpuk dan kurangnya dukungan sebagai ancaman yang sulit diatasi. SH mengalami kelelahan fisik dan emosional, yang diperburuk oleh kurangnya dukungan dari suami, sementara SI merasa tertekan oleh tugas-tugas rumah tangga yang monoton dan beban kerja yang berat, yang memperparah kondisi kesehatannya. Sebaliknya, informan ketiga (AK) mampu mengelola stres dengan lebih baik karena mendapatkan dukungan dan apresiasi dari suami serta keluarganya. Dukungan sosial yang positif berfungsi sebagai penyangga terhadap stres, membantu AK menilai situasi sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman. Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, stres pada ibu rumah tangga dipengaruhi oleh bagaimana mereka menilai situasi tugas rumah tangga dan dukungan yang mereka terima. Faktor dukungan sosial dan apresiasi dari pasangan memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga cenderung mengalami stres ketika mereka menilai situasi sebagai ancaman dan tidak mendapatkan dukungan yang memadai. Dukungan yang cukup dapat membantu mereka menilai situasi sebagai tantangan yang dapat diatasi, sehingga mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka (Lazarus & Folkman, 1984).

#### 4. Kesimpulan

Dari hasil data yang didapatkan melalui wawancara dan observasi, dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga mengalami stres akibat beban tugas rumah tangga yang monoton, kurangnya dukungan dari suami, dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Stres ini diperparah oleh kepribadian yang sensitif dan pandangan negatif terhadap peran mereka sebagai ibu rumah tangga, terutama ketika kurang mendapat apresiasi. Meskipun demikian, ketiga informan memiliki strategi masing-masing untuk mengatasi stres, seperti bersantai, berkumpul dengan teman, dan bermain dengan anak-anak, yang membantu meringankan beban emosional mereka. Dukungan dari keluarga, terutama dari suami, terbukti sangat penting dalam membantu ibu rumah tangga mengatasi stres dan menjalani peran mereka dengan lebih positif. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah perlu dilakukan penelitian dengan pendekatan kuantitatif seperti survei untuk mengumpulkan data dalam skala yang lebih besar. Kombinasi metode ini dapat memberikan hasil yang lebih mendalam dan generalisasi yang lebih kuat.

---

**Reference**

- Abdilah, S. V., Anthony, S. A., Hayati, S. R., Agustin, S. D., Shilvia, S., Alifah, S., & Abdillah, R. (2024). Meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga melalui psikoedukasi manajemen stress. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(5), 1580–1584.
- Amitya, B. R. I. H. (2014). Gambaran coping stress pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 3(1).
- Anggun Saputri, K., & Sugiharto, D. Y. P. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101–122.
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1).
- Batubara, A. (2024). Kesejahteraan psikologis: Ibu pekerja dan ibu rumah tangga di Desa Balai Kasih Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat. *Jurnal Seruni Bimbingan dan Konseling*, 13(1).
- Cahyo, K., Rimawati, E., Widagdo, L., & Solikha, D. A. (2008). Kajian adaptasi sosial psikologis pada ibu setelah melahirkan (post partum) di ruang rawat inap RSUD Kota Semarang. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 48–54.
- Edmawati, M. D., Maynawati, A. F. R., Setyawan, A., & Saputro, B. (2022). Kecerdasan spiritual sebagai prediktor psychological well-being pada ibu rumah tangga di Dusun Kalikatur Wonogiri. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2). <https://doi.org/10.32585/advice.v4i2.3534>
- Hsb, F. H. K. (2024). Fenomena burnout pada ibu rumah tangga: Dikaji berdasarkan keilmuan bimbingan dan konseling. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 5(02), 75–86.
- Jamhuri, J., & Mufid, M. A. (2020). Anjuran menikah perspektif Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah QS. An-Nur: 32. *Ma'fhum: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*.
- Jannah, M. (2013). *Gangguan stres pasca trauma gagal untuk menikah: Studi fenomenologi terhadap seorang perempuan yang mengalami stres pasca trauma gagal untuk menikah* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Junaidi, H. (2017). Ibu rumah tangga: Streotype perempuan pengangguran. *An Nisa'a*, 12(1), 77–88.
- Kartono, K. (2007). *Psikologi wanita: Mengenal wanita sebagai ibu dan nenek* (Jilid 2). Mandar Maju.
- Lailiyah, K. N., Hakim, R. N., Mukti, G. A., & Mubaroqa, K. U. (2025). Kesiapan mental ibu muda dari pernikahan usia dewasa awal di Kota Surabaya. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 12(1), 72–82.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maulana, B., & Sutatminingsih, R. (2005). Stres ditinjau dari harga diri pada ibu yang memiliki anak penyandang retardasi mental. *Psikologia*, 1(1), 9–18.
- Mustapa, H. Z., & Maryadi, S. E. (2018). *Kepemimpinan pelayan: Dimensi baru dalam kepemimpinan*. Celebes Media Perkasa.
- Nurrohman, M. (2023). Sosialisasi hubungan stres dengan kesehatan fisik pada ibu rumah tangga. *Abdima: Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 2865–2870.
- Nystrom, K., & Ohrling, K. (2004). Parenthood experiences during the child's first year: Literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 46(3), 319–330.
- Rahmah, S. (2014). Pola pengelolaan keuangan keluarga pada ibu rumah tangga (studi pada ibu rumah tangga yang bekerja sebagai cleaning service di UIN Sultan Syarif Kasim Riau). *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 13(1), 132–152.
- Rahmadhani, A., Nabillah, A., Firdaus, K. N., Hakim, I. N., Hidayat, E. A., Idamatussilmi, F., ... & Fatimah, S. N. (2025). Peran dukungan keluarga dalam membangun work-family balance dan mengatasi stres pengasuhan ibu bekerja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 4(2), 134–150.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Syalis, E. R., & Nurwati, N. N. (2020). Analisis dampak pernikahan dini terhadap psikologis remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 29–39.
- Tumbage, S. M., Tasik, F. C., & Tumengkol, S. M. (2017). Peran ganda ibu rumah tangga dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga di Desa Allude Kecamatan Kolongan Kabupaten Talaud. *Acta Diurna*, 6(2), 91231.
- Zaphira, F. F. N. R. (2022). *Perbedaan stres pasca perceraian pada ibu rumah tangga yang bekerja dengan yang tidak bekerja di Kelurahan Sunggal* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).