

***Coping Strategy* dengan *Parenting Stress* pada Polwan yang Memiliki Balita**

Gapuri Lestari¹, Itto Nesyia Nasution², Rini Hartati³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Abdurrah,
Jl. Riau Ujung No. 73 , Tampan, Air Hitam, Payung Sekaki, Air Hitam, Kec. Payung Sekaki, Kota
Pekanbaru, Indonesia 28282

itto.nesyia.nasution@univrab.ac.id

Abstrak

Parenting stress merupakan keadaan dan perasaan negatif yang dialami orang tua terhadap tuntutan peran pengasuhan, *Parenting stress* dipengaruhi salah satu faktor yaitu kemampuan internal, faktor ini berkaitan dengan kemampuan seorang ibu menggunakan *coping strategy* untuk mengatasi stres mengasuh anak. Tujuannya untuk melihat apakah ada hubungan *coping strategy* dengan *parenting stress* pada Polwan Polresta Pekanbaru. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan analisis *regresi linear* berganda. Subjek penelitian sebanyak 75 Polwan memiliki balita yang diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data diambil menggunakan skala *coping strategy* (*problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC)) serta skala *parenting stress*. Hasil penelitian ini secara keseluruhan ada hubungan *coping strategy* dengan *parenting stress* dengan *sig.* 0,006, ada hubungan *coping strategy* PFC dengan *parenting stress* dengan *sig.* 0,002, namun tidak ada hubungan *coping strategy* EFC dengan *parenting stress* dengan *sig.* 0,430. Penelitian ini menjadi masukan penggunaan *coping strategy* yang tepat dan efektif untuk mengatasi stres dalam mengasuh anak.

Kata kunci: *coping strategy*, *problem-focused coping*(PFC), *emotion-focused coping* (EFC), *parenting stress*

Abstract

Parenting stress is a condition and negative feelings experienced by parents against the demands of parenting roles. *Parenting stress* is influenced by one of the factors, namely internal abilities, this factor is related to the ability of a mother to use coping strategies to cope with the stress of parenting. The aim is to see if there is a relationship between coping strategy and parenting stress in the Pekanbaru Policewomen. The study used quantitative methods with multiple linear regression analysis. The research subjects were 75 female policewomen with toddlers who were taken using the saturated sampling. Data collection was taken using a coping strategy scale (*problem focused coping* (PFC) and *emotion focused coping* (EFC)) and a parenting stress scale. The results of this study as a whole there is a relationship between coping strategy and parenting stress with *sig.* 0.006, there is a relationship between PFC coping strategy and parenting stress with *sig.* 0.002, but there is no relationship between EFC coping strategy and parenting stress with *sig.* 0.430. This research is an input for the use of appropriate and effective coping strategies to deal with stress in parenting.

Keywords: *coping strategy*, *problem-focused coping* (PFC), *emotion-focused coping* (EFC), *parenting stress*

PENDAHULUAN

Polwan merupakan profesi penuh dengan tantangan (Febrina & Nurtjahjanti, 2018). Memiliki profesi sebagai Polwan tidaklah mudah, terlebih jika Polwan tersebut memiliki anak (Markuwati, 2015). Polwan yang memiliki anak mempunyai tugas dan kewajiban yang lebih dibandingkan dengan Polwan yang masih lajang (Markuwati, 2015). Hal ini juga terjadi di Polwan yang melaksanakan tugas di Polresta Pekanbaru (Bag SDM Polresta Pekanbaru, 2021). Selain melaksanakan tugas dan kewajibannya sebagai seorang anggota Kepolisian, Polwan Polresta Pekanbaru juga turut serta dalam menjalankan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu

yaitu mengasuh anak (Lestari & Widyawati, 2018). Keadaan ini dapat menimbulkan stres pada Polwan, salah satunya adalah stres pengasuhan. *Parenting stress* atau stres pengasuhan merupakan reaksi psikologi negatif yang ada kaitannya dengan diri orang tua serta diri anak yang dinilai orang tua masing-masing, stres pengasuhan juga merupakan keadaan yang tidak disukai sebagai proses penyesuaian pada tuntutan menjadi ibu karena tuntutan yang dijalani melampaui kemampuan (Lestari, 2012).

Dey et al (2013) dalam penelitiannya mengatakan bahwa stres tinggi pada ibu yang bekerja daripada ibu yang tidak bekerja, ibu yang bekerja cenderung bermasalah pada faktor pengasuhan anak (Dey et al., 2013). Sejalan dengan Anna (2015) yang menemukan bahwa ibu bekerja berpengaruh terhadap stres pengasuhan, hal ini didasari karena pikiran, perasaan, tenaga, dan waktu pada ibu dalam menjalankannya. Stres pengasuhan yang di alami Polwan karena kurangnya waktu untuk melakukan segalanya dengan baik dan mengerjakan dua hal pada waktu yang sama, terutama dalam hal mengasuh anak, dikarenakan tidak ada bedanya dengan polisi laki-laki dalam menjalankan tugas di Kepolisian yang membuat Polwan kurang optimal mendampingi tumbuh kembang anaknya yang masih balita (Yusri & Farida, 2019). Sari et al., (2015) mengatakan bahwa anak yang balita membutuhkan banyak waktu, perhatian yang lebih, cinta kasih dan stimulasi untuk berkembang dan mendapatkan asi dari ibunya, namun hal itu kurang optimal diberikan oleh Polwan Polresta Pekanbaru. Sehingga sering kali Polwan kurang mampu dan merasa kurang yakin dengan pengasuhan yang dijalankannya (Hairina & Fadhila, 2019).

Tuntutan ini membuat Polwan memiliki keterbatasan dalam menyeimbangkan kehidupannya dan memerlukan cara untuk meminimalisir keadaan yang tertekan dengan menggunakan *coping*. Penelitian Cuzzocrea et al., (2016) menyebutkan bahwa orang tua yang mengalami stres memerlukan cara untuk mengurangi dan menghadapi stresnya dengan menggunakan *coping* yang efektif, *coping* yang efektif membutuhkan konsep atau *strategy* yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi saat proses pengasuhan, hal ini dikenal dengan *coping strategy*. *Coping strategy* adalah segala usaha dan cara yang berorientasi pada perbuatan untuk mengelola, mengurangi, meminimalisir tuntutan atau konflik baik secara internal ataupun eksternal (Pitasari & Cahyono, 2014). Senada dengan yang disampaikan oleh Yusri dan Farida (2019) *coping strategy* merupakan upaya dalam mengatasi stres. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan *strategy* untuk menghadapi stres dibedakan menjadi dua, meliputi: *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC). *Problem focused coping* (PFC) merupakan upaya untuk mengurangi stressor dengan mempelajari metode atau teknik dalam memecahkan masalah yang digunakan untuk mengubah atau dapat mengendalikan situasi tersebut. Kemudian *emotion focused coping* (EFC) merupakan upaya dalam mengendalikan atau menurunkan emosi negatif karena menganggap memiliki kendali yang kecil ketika menghadapi situasi yang menegangkan secara langsung.

Weiss et al.,(2014) mengatakan bahwa *coping strategy* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya *parenting stress*, keterampilan ibu menggunakan *coping* dalam menghadapi masalah, jika ibu tidak sanggup menghadapi rintangan dalam mengasuh anak, bisa menyebabkan kebingungan dan stres bagi ibu. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Gupta dan Mehrotra (2012) juga mengatakan strategi koping dapat menurunkan stres pengasuhan. Penelitian terkait dengan *coping strategy* dengan *parenting stress* lebih sering diteliti menggunakan metode kualitatif yang mengarah pada dinamika orang tua dalam menghadapi anak-anak berkebutuhan khusus, seperti autisme, serta keterlambatan dalam hal kognitif (Andromeda, 2018; Kristiana, 2017; Mawardah et al., 2012). Sudah mulai ada ketertarikan secara kualitatif pada dinamika *parenting stress* dan *strategi coping* (Hairina & Fadhila, 2019). Namun demikian penelitian kuantitatif khususnya dengan subjek instansi

kepolisian nampaknya masih minim. Karena itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara *coping strategy* dengan *parenting stress* pada polwan polresta pekanbaru yang memiliki balita.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif kolerasional untuk mengetahui hubungan antara *coping strategy* dengan *parenting stress* pada Polwan Polresta Pekanbaru yang memiliki balita. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh yang mana semua jumlah populasi dijadikan sampel atau jumlah dari populasi betul-betul *representative* (mewakili). Penentuan jumlah subjek dalam penelitian ini menurut (Sugiyono, 2015) yang mengatakan minimal 30 subjek. Adapun jumlah Subjek dalam penelitian 75 Polwan Polresta Pekanbaru yang memiliki balita.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala, yaitu skala *coping strategy* dan skala *parenting stress*. Model respon skala yang digunakan adalah skala likert yang disusun dengan aitem *favorable* dan *unfavorable*. Pada setiap aitem memiliki 5 alternatif jawaban dari sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), netral (3), sesuai (4), dan sangat sesuai (5).

Skala coping strategy. Skala *coping strategy problem focused coping* dengan *emotion focused coping* disusun berdasarkan teori dan aspek-aspek Lazarus dan Folkman (1984). Aspek *coping strategy problem focused coping*, meliputi: *planfull problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*. Aspek *emotion focused coping*, meliputi: *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self control*, *distancing*, *escape avoidance*. Alat ukur *coping strategy* adalah alat ukur multidimensional, oleh karena itulah uji reliabilitas dan diskriminasi aitem dilakukan terpisah. Skala *coping strategy* berjumlah 20 aitem yang terdiri dari *coping strategy problem focused coping* (PFC) (9 aitem) dengan daya diskriminasi aitem 0,632 – 0,872, kemudian uji reliabilitas *coping strategy problem focused coping* adalah 0,932 dan *coping strategy emotion focused coping* (EFC) (11 aitem) dengan daya diskriminasi aitem 0,544 - 0,809, kemudian hasil uji reliabilitas *coping strategy emotion focused coping* adalah 0,950.

Skala Parenting stress. Skala *parenting stress* disusun secara deduktif oleh peneliti berdasarkan teori dan aspek-aspek Deckard (2004) meliputi: *parent domain*, *child domain*, dan *parent-child relationship*. Skala *parenting stress* terdiri dari 14 aitem, dengan diskriminasi aitem dari 0,594 - 0,808, kemudian hasil uji reliabilitas *parenting stress* adalah 0,950.

HASIL

Hasil uji normalitas residual yang dilakukan pada variabel *coping strategy*, *problem focused coping* (PFC), *emotion focused coping* (EFC) dengan variabel *parenting stress* diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Kemudian hasil uji linearitas *coping strategy* PFC dengan *parenting stress* yang telah dilakukan didapat signifikansi 0,001 kurang dari 0,05, maka *coping strategy* PFC dengan *parenting stress* terdapat hubungan yang linear. Sedangkan *coping strategy* EFC dengan *parenting stress* yang telah dilakukan didapat signifikansi 0,446 besar dari 0,05, maka *coping strategy* EFC dengan *parenting stress* hubungannya tidak linear.

Tabel 1.
Deskripsi subjek penelitian

	Karakteristik	Frekuensi	%
Pendidikan	SMA	30	40%
	S1	44	58,7%
	S2	1	1,3%
Usia	21-25 Tahun	21	28,0%
	26 -30 Tahun	38	50,7%
	31-35 Tahun	16	21,3%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa total subjek berjumlah 75 subjek. Berdasarkan deskripsi Polwan yang memiliki balita terbanyak pendidikan terakhir S1 berjumlah 44 orang (58,7%), dan paling banyak usia 26 – 30 tahun berjumlah 38 orang (50,7%).

Tabel 2.
Kategorisasi Subjek

Variabel	Mean	SD	Rentang	Frekuensi	%
Coping Strategy					
Rendah			<46,7	0	0
Sedang	67,56	6,475	46,7 - 73,3	65	86,7 %
Tinggi			73,3	10	13,3 %
PFC					
Rendah			<21	1	1,3 %
Sedang	39,88	5,808	21 – 33	7	9,3 %
Tinggi			33	67	89,3 %
EFC					
Rendah			<25,7	30	40 %
Sedang	27,68	6,576	25,7 – 40,3	41	54,7 %
Tinggi			40,3	4	5,3 %
Parenting stress					
Rendah			<32,7	34	45,3 %
Sedang	33,16	11,992	32,7 – 51,3	41	54,7 %
Tinggi			51,3	0	0 %

Tabel 2 menunjukkan kategorisasi variabel *coping strategy* yang terdiri dari *problem focused coping* dan *emotion focused coping* serta *parenting stress*. Bahwa penggunaan *coping strategy* pada subjek dalam kategorisasi sedang, dan sebagian besar subjek menggunakan *problem focused coping* dengan persentase 89,3% (tinggi) dan *emotion focused coping* dengan persentase sebesar 54,7% (sedang). Sedangkan pada *parenting stress* sebagian besar subjek dalam kategorisasi sedang dengan persentase sebesar 54,7 %.

Tabel 3.
Uji Multikolinearitas

<i>Coping Strategy</i>	<i>Tolerance</i>	VIF	Keterangan
<i>Problem-focused coping</i> (PFC) dengan <i>emotion focused coping</i> (EFC)	0,789	1,267	Tidak Multikolinearitas

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa hasil nilai *tolerance* sebesar 0,789 (PFC dan EFC) artinya tidak ada kolerasi antar variabel. Selain itu dari hasil data (PFC dan EFC) tersebut mendapat nilai VIF sebesar 1,267 artinya variabel tersebut tidak multikolinearitas. Selanjutnya untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *coping strategy* dengan *parenting stress*, peneliti melakukan analisis kolerasi regresi berganda.

Tabel 4.
Hasil uji kolerasi Regresi berganda

Variabel	Kolerasi	Sig	Keterangan
<i>Coping Strategy</i> dengan <i>Parenting Stress</i>	0,363	0,006	Signifikan
<i>Coping Strategy Problem-Focused Coping</i> dengan <i>Parenting Stress</i>	-0,352	0,002	Signifikan
<i>Coping Strategy Emotion-Focused Coping</i> dengan <i>Parenting Stress</i>	0,084	0,430	Tidak Signifikan

Keterangan: Sig < 0,05

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk pengujian hubungan antara *coping strategy* dengan *parenting stress* adalah 0,006 ($0,006 < 0,05$) hipotesisnya **diterima**, artinya ada hubungan yang signifikan antara *coping strategy* dengan *parenting stress* pada Polwan Polresta Pekanbaru yang memiliki balita dengan koefisien kolerasi sebesar 0,363. Nilai signifikansi untuk pengujian hubungan *coping strategy problem focused coping* (PFC) dengan *parenting stress* sebesar 0,002 ($0,002 < 0,05$) hipotesisnya **diterima**, artinya ada hubungan yang signifikan antara *coping strategy problem focused coping* (PFC) dengan *parenting stress* pada Polwan polresta Pekanbaru yang memiliki balita dengan koefisien kolerasi adalah sebesar -0,352. Nilai signifikansi untuk pengujian hubungan *coping strategy emotion focused coping* (EFC) dengan *parenting stress* adalah 0,430 ($0,430 < 0,05$) hipotesisnya **ditolak**, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara *coping strategy emotion focused coping* (EFC) dengan *parenting stress* pada Polwan polresta Pekanbaru.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *coping strategy* dengan *parenting stress* pada Polwan Polresta Pekanbaru yang memiliki balita mempunyai hubungan yang signifikan, kemudian *coping strategy problem focused coping* ada hubungan yang signifikan dengan *parenting stress*, *coping strategy emotion focused coping* tidak ada hubungan yang signifikan dengan *parenting stress*.

Hal ini diperkuat dengan beberapa penelitian terdahulu, seperti pada penelitian Gupta dan Mehrotra (2012) mengatakan bahwa tingginya *coping strategy* memberikan dampak terhadap penurunan *parenting stress*. Kemudian pada penelitian Weiss et al (2014) dengan hasil menunjukkan tinggi rendahnya *parenting stress* disebabkan salah satunya penggunaan *coping strategy*.

Studi lain yang dilakukan oleh Andriyani (2019) mengatakan bahwa *coping strategy* berhubungan dengan *parenting stress* pada ibu yang bekerja dan mempunyai anak. Artinya ibu yang bekerja secara tidak langsung berpengaruh terhadap pengasuhan, namun jika ibu yang bekerja memiliki *coping strategy* yang tinggi *parenting stress* cenderung rendah. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusri dan Farida (2019) yang menunjukkan bahwa individu dengan *coping strategy* lebih, memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi tekanan dalam pengasuhan.

Temuan menarik dari penelitian yang dilakukan oleh Hairina dan Fadhila (2019) yang mengatakan ibu bekerja dan memiliki anak lebih mudah stres dan mengatasinya melalui *coping strategy problem focused coping* dan dapat mengurangi stres. Sehingga individu dengan *problem focused coping* lebih mampu mengatasi masalah dalam stres pengasuhan. Berdasarkan analisa yang dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *coping strategy problem focused coping* dengan *parenting stress* pada Polwan polresta Pekanbaru yang memiliki balita. Artinya semakin tinggi Polwan Polresta Pekanbaru menggunakan *problem focused coping*, maka semakin turun *parenting stress* pada Polwan. Kemudian Herman (2009) juga mengatakan dalam penelitiannya bahwa *problem focused coping* (PFC) mampu untuk menyelesaikan sumber masalah, berfokus pada masalah, melakukan perencanaan penyelesaian masalah, serta mengatur dan mengubah situasi yang menekan karena merasa mampu menghadapi stressor tersebut.

Pada data demografis usia dalam penelitian ini responden Polwan Polresta Pekanbaru yang memiliki balita masuk tahap perkembangan masa dewasa awal. Hurlock (2003) mengatakan masa ini terjadi transisi atau perubahan situasional maupun personal dalam memicu stressor seseorang. Dalam menggunakan *problem focused coping* seseorang harus matang secara sosial, sehingga mampu dalam mengenali masalah dan fokus dalam memecahkan masalah tersebut (Wahyudi, Winarsunu, T & Amalia, 2019). Pada penelitian ini diketahui data demografis pendidikan mayoritas Polwan Polresta Pekanbaru pada tingkat pendidikan S1 sebanyak 58,7% termasuk pada kategorisasi tinggi. Menurut Mintari, Twining, P dan Widyarini, (2003) mengatakan bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi *coping strategy* seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa Polwan menggunakan *coping strategy problem focused coping* dengan kategorisasi tinggi sebanyak 67 subjek (89,3%), artinya Polwan Polresta Pekanbaru yang memiliki balita memiliki kemampuan dalam menerapkan *coping strategy problem focused coping* terhadap dirinya. Menurut Sarafino (2014) saat *problem focused coping* digunakan oleh seseorang, maka seseorang tersebut dapat mengendalikan permasalahan yang terjadi.

Hal ini berbeda dengan individu yang mengatasi *parenting stress* menggunakan *coping strategy emotion focused coping* (Yusri & Farida, 2019). Pernyataan di atas didukung oleh penelitian Rahmawati (2019) yang menemukan bahwa *coping strategy emotion focused coping* tidak efektif untuk dapat menurunkan *parenting stress* pada ibu untuk mengatasi situasi yang menekan. Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan menunjukkan bahwa *coping strategy emotion focused coping* tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan *parenting stress* pada Polwan Polresta Pekanbaru yang memiliki balita. Polwan yang mengatasi dengan *emotion focused coping* akan memilih menghindar atau melupakan masalah yang terjadi dan memilih menghadapi stressor dengan hanya mengendalikan emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian Shahbaz (2017) mengatakan bahwa tingkat stres yang tinggi dialami orang tua yang menggunakan *emotion focused coping* dari pada *problem-focused coping*. Penggunaan *coping strategy* yang kurang efektif dapat meningkatkan stres pengasuhan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa Polwan Polresta Pekanbaru mengatasi stres dalam

pengasuhan menggunakan *coping strategy problem focused coping* (PFC) pada kategorisasi tinggi yang berjumlah 67 subjek (89,3%), tingginya penggunaan *Coping strategy problem focused coping* mencerminkan bahwa Polwan Polresta Pekanbaru yang memiliki balita memiliki kemampuan mengimplementasikan *Coping strategy problem focused coping* dalam dirinya. Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini Polwan dalam mengatasi masalah terkait dengan mengasuh anak sebagian besar menyelesaikannya menggunakan *coping strategy problem focused coping* dengan kategori tinggi dibandingkan dengan *emotion focused coping* pada kategori sedang.

Pada penelitian ini diketahui bahwa penyampaian di awal latar belakang menyebutkan *parenting stress* pada Polwan Polresta Pekanbaru tergolong tinggi namun hasil penelitian membuktikan bahwa *parenting stress* pada kategori sedang 54,7%, hal tersebut terjadi karena Polwan Polresta Pekanbaru yang memiliki balita masing-masing mempunyai cara dalam mengatasi stres dan menganggap situasi tersebut dapat dikendalikan. Hal ini juga didukung oleh penggunaan *coping strategy* Polwan menghadapi stres dalam mengasuh anak, dimana sebagian besar Polwan Polresta Pekanbaru menyelesaikannya dengan *problem focused coping* dibandingkan *emotion-focused coping*, sehingga ketika terjadi masalah Polwan langsung melakukan tindakan memecahkan permasalahan dan tidak menghindari masalah.

Problem focused coping menfokuskan kepada menyelesaikan masalah secara langsung, bantuan nyata, dan informasi dalam menyelesaikan masalah, apabila stres pengasuhan yang dialami ibu diatasi menggunakan *coping strategy problem focused coping*, maka ibu akan mampu dan terbiasa mengatasi permasalahan atau situasi yang menekan tersebut, hal ini akan meningkatkan kepercayaan diri ibu menjalankan tanggung jawabnya dalam mengasuh anak. Sedangkan *emotion focused coping* menfokuskan untuk pengendalian emosi atau mengatur emosi saat menghadapi situasi yang menekan, seperti: hanya berdoa, mengontrol diri, bersantai, melupakan masalah atau tidak menganggap masalah, apabila ibu menggunakan *emotion focused coping* dalam mengatasi *parenting stress*, hal ini dapat meningkatkan stres pengasuhan (Gani & Kumalasari, 2019). Ketersediaan lingkup subjek dengan sampel size yang lebih besar menjadi keterbatasan penelitian ini, perlu kesiapan materil dan waktu untuk peneliti selanjutnya untuk memaksimalkan jumlah subjek dengan kriteria sampel size yang lebih maksimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *coping strategy* dengan *parenting stress* pada Polwan Polresta Pekanbaru yang memiliki balita. Berdasarkan aspek *strategi coping* ada hubungan yang signifikan antara *coping strategy problem focused coping* (PFC) dengan *parenting stress*, namun tidak ada hubungan yang signifikan antara *coping strategy emotion focused coping* (EFC) dengan *parenting stress* pada Polwan Polresta Pekanbaru yang memiliki balita. *Coping strategy* yang sesuai atau efektifitas digunakan menghadapi stres dalam mengasuh anak akan memberikan dampak terhadap penurunan *parenting stress*. *Coping strategy problem focused coping* dan *emotion focused coping* dimana keduanya efektif digunakan, namun harus disesuaikan dengan situasi yang dihadapi. Penggunaan strategi yang tepat dapat membantu orang tua dalam menghadapi *parenting stress*, fokus pada penyelesaian masalah dibanding kondisi emosi lebih diharapkan dalam situasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>

- Andromeda. (2018). Stress Management Training : Strategi Pengelolaan Stres Pengasuhan Untuk Orang Tua Yang Memiliki Anak Difabel. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 3(3), 5–6.
- Anna, K. (2015). Study on the effect of working mom’s conflict between job and nurturing on parenting stress - focus on mediating effect of core competence in nurturing. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(26). <https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i26/81177>
- Anogara, P. (2006). *Psikologi Remaja*. PT Bumi Aksara.
- Bag SDM Polresta Pekanbaru. (2021). *Jumlah Personil Polwan Polresta Pekanbaru*.
- Cuzzocrea, F., Murdaca, A. M., Costa, S., Filippello, P., & Larcana, R. (2016). Parental stress, coping strategies and social support in families of children with a disability. *Child Care in Practice*, 22(1), 3–19. <https://doi.org/10.1080/13575279.2015.1064357>
- Dey, B. K., Muhammad, S., & Kabir, S. (2013). Parenting Stress and Children Depression. *The Chittagong University J. of Biological Science*, 1&2(7), 151–165.
- Febrina, A. T., & Nurtjahjanti, H. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Pengambilan Keputusan Menjadi Polisi Wanita (Polwan) Pada Polwan Di Kota Bandar Lampung. *Empati*, 6(4), 396–416.
- Gani, I. A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress : *Jurnal Psikologi*, 15(2), 98–107.
- Gupta, V.B, Mehrotra, P. & Mehrotra, N. (2012). Parental stress in raising a child with disabilities in India. *Asia Pacific Disability Rehabilitation Journal*, 23(2), 41–52. <https://doi.org/10.5463/DCID.v23i2.119>
- Hairina, Yulia & Fadhila, M. (2019). *Dinamika Parenting Stress dan Strategi Coping Pada Ibu Bekerja*. 1(2), 73–80.
- Herman, T. L. (2009). Problem Focused Versus Emotion Focused Coping Strategies and Repatriation Adjustment. *Human Resource Management*, 48(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hrm.20267>
- Hurlock E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan : Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Lazarus dan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Kristiana, I. F. (2017). Self-Compassion dan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Hambatan Kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 52. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3415>
- Lestari, Sri. (2012). *Psikologi Keluarga* (1st ed.). Prenadamedia Group.
- Lestari, Stephanie, & Widyawati, Y. (2018). Gambaran Parenting Stress Dan Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Kembar. *Journal Psikogenesis*, 4(1), 41.

<https://doi.org/10.24854/jps.v4i1.516>

- Markuwati, Rahardjo, & S. (2015). Konflik peran ganda stres kerja pada anggota polisi wanita (polwan). *Psycho Idea, Tahun 13.*, 74–85.
- Mawardah, U., Siswati, & Hidayati, F. (2012). Relationship Between Active Coping With Parenting Stress in Mother of Mentally Retarded Child. *Jurnal Psikologi, 1*(1), 1–14.
- Mintari, Twining, P & Widyarini, N. (2003). *Gambaran Strategi Coping Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)*. 20.
- Pitasari & Cahyono. (2014). Coping pada Ibu yang Berperan Sebagai Orangtua Tunggal Pasca Kematian Suami. *JURNAL Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan, 3*(1), 37–41.
- Rahmawati, F. T. (2019). Hubungan antara Coping Strategy dengan Parenting Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Autis. *Jurnal Cognicia, 7*(1), 121–138. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/8139>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, inc.
- Sari, D. Y., Krisnatuti, D., & Yuliati, L. N. (2015). *Keluarga Dengan Anak Pertama Berusia Di Bawah Dua Tahun (Mother ' s Parenting Stress in Family with First Children under Two Years Old)*. 8(2), 80–87.
- Shahbaz, A. (2017). *Psychological Distress and Copping Strategies in mother of children with ADHD*. 8(10), 1004–1012.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. ALFABETA, CV.
- wahyudi, Winarsunu, T & Amalia, S. (2019). *Kematangan sosial dan problem focused coping pada laki-laki usia dewasa awal*.
- Weiss, J. A., Wingsiong, A., & Lunskey, Y. (2014). *Defining crisis in families of individuals with autism spectrum disorders*. <https://doi.org/10.1177/1362361313508024>
- Yusri & Farida, M. (2019). Gambaran Stres Kerja Pada Polisi Wanita Di Kepolisian Resor Kota Padang. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam, 9*(1), 72–78. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v9i1.854>