

Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres pada Ibu Rumah Tangga Berpendidikan Tinggi yang Tidak Bekerja

Lu'lu' Mafruchatun Nadhifah¹, Titin Suprihatin²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang

¹Lulunadhifah91@gmail.com, ²titin@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan stres pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 138 subjek. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan skala stres (20 aitem valid dengan $\alpha = 0,831$), skala efikasi diri (31 aitem valid dengan $\alpha = 0,925$), dan skala dukungan sosial keluarga (32 aitem dengan $\alpha = 0,944$). Teknik analisis data menggunakan regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan stres. Nilai $R = 0,489$ dan skor Fhitung sebesar 21,249 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) yang artinya hipotesis pertama dinyatakan diterima. Efikasi diri dengan stres serta mengontrol variabel dukungan sosial keluarga, diperoleh hasil uji korelasi r_{x1y} sebesar -0,380 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis kedua pada penelitian ini diterima serta menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres. Dukungan sosial keluarga dengan stres dengan melakukan kontrol pada variabel efikasi diri, dari uji parsial diperoleh nilai $r_{x2y} = -0,010$ dengan signifikansi 0,908 ($p > 0,05$) yang artinya hipotesis ketiga ditolak. Efikasi diri dan dukungan sosial keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 23,91% terhadap stres sedangkan sisanya 76,09% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci : Stres, Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga

Pendahuluan

Manusia di dalam hidup ini, termasuk wanita, selalu menginginkan suatu peran yang baik dalam pekerjaan maupun pada lingkungan keluarga. Pada tahapan untuk berkeluarga, ketika seorang wanita telah memutuskan untuk berkeluarga maka bisa disebut sebagai ibu rumah tangga. Peran tersebut akan otomatis diterima oleh seorang wanita (Kartono, 2006).

Banyak orang yang beranggapan bahwa seorang wanita tidak memerlukan pendidikan tinggi, karena setinggi apapun pendidikan wanita tugas utamanya adalah di ranah domestik. Karena pandangan tersebut, seringkali ketika seorang wanita berpendidikan tinggi menikah dan memutuskan untuk tidak bekerja hal tersebut dianggap sia-sia karena hanya menghabiskan waktu dan biaya. Padahal ilmu tersebut tidak hanya semata-mata dapat dimanfaatkan dalam pekerjaan saja. Tidak bekerja bukan berarti ilmunya tidak bermanfaat. Pendidikan yang tinggi dan wawasan yang luas juga sangat diperlukan seorang wanita untuk mendidik anak agar nantinya menjadi anak yang baik. Selain itu, pendidikan juga sangat diperlukan seseorang agar dapat bergaul dengan baik seperti bagaimana cara bersikap dengan baik, cara menghadapi orang lain, maupun etika berbicara.

Tidak mudah bagi seorang perempuan yang berpendidikan tinggi untuk membuat keputusan untuk menjadi ibu rumah tangga dan tidak bekerja. Para ibu rumah tangga berpendidikan tinggi tentunya memiliki keinginan untuk memanfaatkan pendidikannya dalam dunia kerja, tetapi terkadang terdapat berbagai faktor yang mengharuskan ibu rumah tangga berpendidikan tinggi untuk tidak bekerja. Kondisi tersebut membuat seorang perempuan dengan pendidikan tinggi pada akhirnya rela melepas impiannya untuk bekerja demi dapat mengatur kebutuhan sehari-hari keluarga dan menjadi ibu rumah tangga baik.

Ibu bekerja adalah ibu yang mempunyai aktivitas secara umum (mengerjakan pekerjaan diluar pekerjaan kerumahtanggaan) serta memiliki agenda tertentu dengan tujuan agar dapat mengembangkan hidupnya, baik secara fisik maupun psikologis. Sementara yang dimaksud dengan ibu rumah tangga tidak bekerja yaitu wanita yang sudah menikah dan kesehariannya berada di rumah dengan hanya melakukan tugas-tugas rumah tangga (Mufidah, 2008). Mereka merasa dilema antara harus sepenuhnya fokus untuk mengasuh anak-anak dan keluarganya atau harus memanfaatkan pendidikannya untuk berkarir. Pilihan tersebut seringkali sulit untuk diputuskan. Akhirnya yang terjadi adalah

terdapat ketidakselarasan antara hal yang diinginkan dengan kenyataan yang terjadi (Kartono, 2006).

Dalam kesehariannya ibu rumah tangga menjalankan kegiatan yang bisa dibidang monoton, terlebih lagi pada ibu yang kesehariannya hanya melakukan kegiatan domestik tanpa bekerja diluar rumah. Mereka juga memiliki keterbatasan dalam segi pergaulan sehingga tempat untuk menyampaikan apa yang mereka pikirkan juga terbatas. Sebagai makhluk sosial mereka juga memiliki beban dengan kehidupan sosial agar tetap menjadi anggota masyarakat yang dapat diterima dengan baik di masyarakat. Tak sedikit dari mereka yang merasa tidak menarik dan tidak berguna karena tidak bekerja, terlebih pada ibu rumah tangga dengan latar belakang berpendidikan tinggi. Ada yang merasa telah mengecewakan orang tua nya, dan merasa malu dengan teman-teman nya yang bekerja. Selain itu, ibu rumah tangga yang hanya menggantungkan hidupnya pada suami terutama dalam segi perekonomian, kebutuhannya tidak dapat terpenuhi sendiri, bagi sebagian wanita hal tersebut membuat mereka merasa tidak mempunyai sesuatu yang harus dibanggakan lagi. Mengacu pada pandangan psikologi humanistik yang memberikan tekanan pada nilai-nilai kemanusiaan yang positif, sebagai alat pengembangan diri, perempuan juga membutuhkan realisasi diri yang terbaik (Andani, 1998).

Memiliki peran menjadi ibu rumah tangga tidaklah mudah, banyaknya rutinitas dan dilakukan secara berulang-ulang membuat merasa jenuh sehingga dapat menimbulkan stress. Menurut Smet (1994) banyaknya tuntutan pekerjaan serta beratnya beban kerja dapat menyebabkan tekanan atau stres. Stres merupakan suatu keadaan yang menghambat keadaan mental seseorang ketika mendapatkan kesempatan dan terdapat keterbatasan atau hambatan untuk memperoleh kesempatan tersebut (Robbins, 2001).

Sebuah studi yang telah dilaksanakan oleh portal berita AS Gallup menunjukkan bahwa kebahagiaan yang dirasakan oleh ibu rumah tangga yang tidak bekerja tidak sebaik yang dirasakan oleh ibu yang bekerja. Studi ini telah

membuktikan bahwa jika dibandingkan dengan ibu rumah tangga yang bekerja di tempat kerja, ibu rumah tangga yang tidak bekerja lebih banyak memiliki perasaan negatif seperti gelisah, gundah, gusar, stres dan murung. Penelitian ini dilakukan secara acak dengan mengamati 60.799 wanita dan menunjukkan bahwa 41% ibu rumah tangga merasakan cemas yang berlebihan, sedangkan 34% saja dari ibu bekerja yang memiliki emosi sama. Selain itu, studi yang dilaksanakan dari bulan Januari sampai bulan April 2012 ini menjelaskan bahwa ibu rumah tangga memiliki kemungkinan lebih besar untuk merasa depresi dibandingkan dengan ibu yang bekerja. 50% ibu rumah tangga yang tidak memiliki pekerjaan serta 48% ibu bekerja juga mengalami stres. Perasaan marah terdeteksi pada 19% ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan 14% pada ibu yang bekerja. Meskipun perbandingan ini tergolong tipis. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa dalam menghadapi perasaan gundah, gusar dan depresi ibu rumah tangga yang tidak bekerja harus berupaya lebih dibandingkan dengan ibu rumah tangga yang bekerja (Rosalina & Hapsari, 2014).

Stres yang dirasakan individu tidak hanya menyangkut aspek fisik, tetapi juga pada psikologis individu, karena manusia adalah eksistensi yang utuh, yaitu eksistensi atau gabungan dari unsur biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Seluruh unsur tersebut tak dapat dipisahkan. Gangguan yang ada pada satu aspek akan menjadi ancaman juga bagi aspek yang lain. Ketika seorang individu mengalami stres hal itu akan mempengaruhi segala sesuatu tentang individu tersebut.

Menurut pendapat Smet (1994), terdapat faktor sosial-kognitif yang mampu mengubah dan mempengaruhi peristiwa stres seperti efikasi diri dan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan perasaan tenang, wujud kepedulian, pertolongan maupun penghargaan yang diperoleh individu dari seseorang maupun kelompok dalam bentuk lain (Sarafino, 2002). Dukungan ini datang dari berbagai sumber, seperti keluarga, pasangan, sahabat, tetangga dan lainnya. Dengan adanya kenyamanan dan perhatian, ditambah dengan bantuan

dari berbagai sumber dukungan sosial, ibu rumah tangga akan lebih merasa percaya diri dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga.

Menurut Bandura (Santrok, 2012) efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya untuk dapat mengendalikan serta menjalankan tugas-tugas guna tercapainya suatu tujuan dan melaksanakan gerakan untuk mencapai sebuah hasil. Efikasi diri yang baik dapat mempermudah individu dalam menyelesaikan suatu kewajiban dan dapat meminimalisir beban psikis atau fisik, sehingga tekanan yang dirasakan dapat berkurang. Kurangnya dukungan sosial terutama yang bersumber dari keluarga, serta kurangnya kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya dan disertai munculnya masalah-masalah lain tentunya akan menimbulkan tekanan yang membuat dirinya merasa tidak puas dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Terlebih pada ibu rumah tangga yang memiliki latar belakang berpendidikan tinggi.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti mengenai hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan stres pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ketika ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja memiliki efikasi diri yang baik serta mendapatkan dukungan sosial keluarga yang cukup maka hal tersebut dapat meminimalisir tekanan atau stres yang dirasakan.

Metode

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini yaitu 138 ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja di Kelurahan Kedungmundu, Kecamatan Tembalang, Semarang. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling* dengan kategori yang telah ditetapkan antara lain: (1) Ibu rumah tangga tidak bekerja, (2) Pendidikan terakhir minimal diploma,

program sarjana, magister, doctor dan program profesi serta program spesialis (UU. No. 12 Tahun 2012 pasal 1 ayat (1)).

Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data menggunakan skala stres yang mengacu pada aspek-aspek stres menurut Sarafino dan Smith (2011), skala efikasi diri yang dengan acuan aspek-aspek efikasi diri dari pendapat Lauster (1988), dan skala dukungan sosial keluarga berdasarkan aspek-aspek dari Sarafino & Smith (2011).

Tabel 1. *Blueprint* Skala Stres

No.	Aspek	Aitem		Jumlah	Bobot (%)
		F	U		
1.	Aspek biologis	4	4	8	25%
2.	Gejala kognisi	4	4	8	25%
3.	Gejala emosi	4	4	8	25%
4.	Gejala tingkah laku	4	4	8	25%
TOTAL		16	16	32	100%

*) Keterangan:

F = *Favorable*

U = *Unfavorable*

Tabel 2. *Blueprint* Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	Aitem		Jumlah	Bobot (%)
		F	U		
1.	Keyakinan akan kemampuandiri	4	4	8	20%
2.	Optimisme	4	4	8	20%
3.	Bersikap objektif	4	4	8	20%
4.	Bertanggung jawab	4	4	8	20%
5.	rasional dan realistis terhadap permasalahan	4	4	8	20%
JUMLAH		20	20	40	100%

*) Keterangan:

F = *Favorable*

U = *Unfavorable*

Tabel 3. *Blueprint* Skala Dukungan Sosial Keluarga

No.	Aspek	Aitem		Jumlah	Bobot (%)
		F	U		
1.	Dukungan emosional dan	4	4	8	25%

Penghargaan					
2.	Dorongan Instrumental	4	4	8	25%
3.	Bantuan Informasi	4	4	8	25%
4.	Dukungan jaringan sosial	4	4	8	25%
TOTAL		16	16	32	100%

*) Keterangan:

F = *Favorable*

U = *Unfavorable*

HASIL

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas di dalam penelitian ini menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov-Z* dengan taraf signifikansi 0,05. Berikut merupakan table uji normalitas:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	Sig	P	Ket
Stres	1,159	0,136	>0,05	Normal
Efikasi Diri	0,892	0,404	>0.05	Normal
Dukungan Sosial Keluarga	1,140	0,148	>0,05	Normal

Hasil Uji Linieritas

Hasil uji linieritas yang dilaksanakan pada variabel efikasi diri dengan stres memperoleh hasil F_{linier} sebesar 42,794 dengan kadar signifikansi yaitu sebesar $p=0,000$ ($p<0,01$), berarti kedua variabel tersebut berhubungan secara linier. Berikutnya yaitu hasil uji linieritas yang sudah dilaksanakan terhadap variabel dukungan sosial keluarga dengan stres memperoleh hasil F_{linier} sebesar 16,968 dengan kadar signifikansi yaitu sebesar $p=0,000$ ($p<0,01$), berarti variabel dukungan sosial keluarga dengan variabel stres tersebut berhubungan secara linier.

Hasil Uji Multikolinieritas

Hasil uji multikolinieritas pada penelitian ini mendapatkan hasil bahwa skor *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,804 ($VIF < 10$) dan telah memperoleh skor *tolerance* sebesar 0,554 ($> 0,1$) yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat multikolinieritas antara kedua variabel bebas.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis pertama dengan menggunakan metode regresi berganda menunjukkan $R = 0,489$ dan skor F_{hitung} sebesar 21,249 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), artinya ada hubungan yang signifikan antara efikasi dan dukungan sosial keluarga dengan stres pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja di kelurahan X. Hasil uji hipotesis kedua dengan menggunakan korelasi parsial menunjukkan nilai r_{x1y} sebesar -0,380 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri terhadap stres pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja di kelurahan X. Hasil uji hipotesis ketiga atau hasil uji korelasi parsial kedua menunjukkan r_{x2y} sebesar -0,010 dengan signifikansi sebesar 0,908 ($p > 0,05$). Artinya tidak ada korelasi antara variabel dukungan sosial keluarga terhadap stres pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja di kelurahan X.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan stres pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja di Kelurahan Kedungmundu, Kecamatan Tembalang. Berdasarkan pada hasil penelitian, diketahui bahwa uji hipotesis pertama diperoleh $R = 0,489$ dan nilai $F_{hitung} = 21,249$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang artinya hipotesis diterima. Oleh karena itu, terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja di Kelurahan

kedungmundu. Selain itu diperoleh sumbangan efektifitas secara keseluruhan sebesar 23,91% dari variabel efikasi diri dan variabel dukungan sosial keluarga terhadap variabel stress, dengan koefisien determinasi R^2 analisis regresi sebesar 0,239, artinya hipotesis pertama diterima.

Hasil penelitian tersebut memperkuat gagasan dari tokoh Smet (1994) bahwa terdapat faktor sosial-kognitif seperti efikasi diri dan dukungan sosial yang bisa membagikan dampak besar pada stres. Perihal tersebut juga seirama dengan pendapat dari Bandura (Santrok, 2012) yang mengatakan bahwasannya efikasi diri berpengaruh besar pada suatu perilaku. Ketika efikasi diri yang ada pada diri seseorang itu baik, maka hal itu mampu membuat seseorang tersebut merasa lebih mudah ketika menyelesaikan kewajiban dan mengurangi beban fisik dan psikologis, sehingga hal tersebut dapat meminimalisir stres yang dirasakan. Selain itu Sarason (Kumalasari, 2012), menyebutkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain baik berupa kenyamanan fisik maupun psikis adalah hal yang dapat memberikan manfaat ketika seseorang sedang mengalami stres. Adanya keyakinan yang tinggi berupa perasaan yakin dirinya bisa merawat keluarga dan menyelesaikan berbagai tugas serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang ada dalam rumah tangga serta tingginya tingkat kepedulian yang diperoleh dari keluarga menjadikan ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja di Kelurahan Kedungmundu, Kecamatan Tembalang, Semarang merasa mampu mengatasi berbagai situasi dan tekanan yang diperoleh pada kehidupan sehari-hari mereka sehingga stres yang mereka alami cenderung rendah.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja di Kelurahan Kedungmundu, Kecamatan Tembalang, Semarang. Hasil uji korelasi parsial yang diperoleh dalam hipotesis kedua didapatkan $r_{x1y} = -0,380$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan hipotesis kedua diterima. Efikasi diri memiliki sumbangan

efektif terhadap stres sebesar 23,52%. Hal tersebut membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja di Kelurahan Kedungmundu, Tembalang, Semarang. Hasil uji hipotesis kedua ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di Pekanbaru pada 200 ibu rumah tangga berpendidikan tinggi dimana berdasarkan penelitian tersebut, efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan stres (Sari, Lestari, & Yulianti, 2016). Hal ini diperkuat dengan pendapat dari (Mariza dkk, 2006) bahwa efikasi diri yang tinggi dapat menolong individu dalam penyelesaian kewajiban serta meminimalisir beban baik secara psikis ataupun fisik sehingga stres yang dirasakan juga rendah. Selain itu, hal ini juga sejalan dengan pendapat dari Bandura (Smet, 1994) bahwa efikasi diri dapat berpengaruh terhadap setiap tingkatan perubahan individu dan kebiasaan yang ada kaitannya dengan kesehatan yaitu dapat meningkatkan kekebalan terhadap stres atau tekanan.

Hipotesis ketiga pada penelitian ini ialah ada hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan stres pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Kelurahan Kedungmundu, Kecamatan Tembalang, Semarang. Berdasarkan pada hasil uji analisis korelasi parsial telah didapatkan skor $r_{x_2y} = -0,010$ dengan signifikansi 0,908 ($p > 0,05$) serta sumbangan efektif terhadap stres sebesar 0.399% disimpulkan bahwa hipotesis yang memberikan pernyataan dukungan sosial keluarga berhubungan negatif dengan stres pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja di Kelurahan Kedungmundu, Tembalang, Semarang, ditolak atau tidak diterima karena menunjukkan signifikasin yang lebih besar dari 0,50.

Hasil penelitian ini mempunyai kemiripan dengan penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Rahmat dan Meiyuntariningsih (2016) mengenai dukungan sosial suami, konflik peran ganda dan stres wanita karir dimana hasil uji parsial pada penelitian tersebut membuktikan bahwa dukungan sosial keluarga (suami) tidak berhubungan dengan stres pada wanita karir ($p > 0,05$).

Wanita karir yang mengalami stres memiliki kemungkinan menjadi lebih sensitif, sehingga akan mengembangkan pola hidupnya dengan menarik diri dan oleh karena itu tidak membutuhkan hadirnya suami apabila dalam keadaan stres. Adanya dukungan sosial keluarga yang diberikan kepada wanita karir seperti kehadiran suami akan membuat wanita karir merasa memiliki keterbatasan ruang berintrospeksi dan menenangkan diri. Selain itu, sebuah penelitian yang telah dilakukan oleh Nuryati (2019) mengenai hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada wanita pasca melahirkan anak pertama juga menunjukkan hasil yang serupa dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres. Untuk memperkuat alasan tersebut peneliti pada penelitian tersebut telah melakukan wawancara dan mendapatkan hasil yang menjelaskan bahwa ketika pengetahuan yang dimiliki tinggi maka dukungan sosial tidak terlalu berpengaruh pada stres pasca melahirkan.

Pada penelitian ini, variabel dukungan sosial keluarga tidak berhubungan dengan stres. Walaupun begitu, terdapat banyak hasil penelitian yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang kuat antara dukungan sosial dengan stres (Putra & Susilawati, 2018), (Windistiar, 2016), (Andharini & Nurwidawati, 2015). Sebuah penelitian juga telah dilakukan oleh Sari, Lestari, dan Yulianti (2016) dengan sampel ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja sebanyak 200 orang yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif dengan stres. Hasil kontribusi variabel menunjukkan nilai signifikansi dukungan sosial sebesar 0,00 dengan nilai koefisien sebesar -0,646. Hasil penelitian tersebut bertolak belakang dengan apa yang diperoleh peneliti dalam penelitian ini dimana dukungan sosial keluarga tidak berhubungan secara signifikan dengan stres.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima, yaitu ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan stres pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja. Sumbangan efektif yang diberikan variabel efikasi diri dan dukungan sosial keluarga terhadap stres sebesar 23,91% dan sebesar 76,09% dipengaruhi oleh faktor lain. Hipotesis kedua dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja di Kelurahan Kedungmundu, artinya hipotesis kedua dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Efikasi diri memberi pengaruh sebesar 23,9% terhadap stres. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini memperoleh hasil tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan stres pada ibu rumah tangga berpendidikan tinggi yang tidak bekerja di Kelurahan Kedungmundu, yang artinya hipotesis ketiga pada penelitian ini dinyatakan ditolak atau tidak diterima.

Daftar Pustaka

- Andani, K. W. (1998). Dilema antara perempuan berkarier dan sebagai ibu rumah tangga. *Jurnal Humaniora*, 8, 20-26.
- Bandura.(1995). *Self-efficacyi changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Kartono, K. (2006). *Psikologi wanita (jilid 1): Mengenal gadis remaja dan wanita dewasa*. Bandung: Mandar Maju.
- Kumalasari, F. &. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1 (1), 21-23.
- Mufidah. (2008). *Psikologi keluarga islam berwawasan gender*. Malang: UIN-Maliki Press.
- Putri, &. S. (2013). Perbedaan tingkat stress pada ibu rumah tangga yang mennggunakan dan tidak menggunakan pembantu rumah tangga. *Jurna Psikologi Udayana*, 1(1), 94-105.

- Rahmat, Y. A., & Meiyuntariningsih, T. (2016). Dukungs sosial suami, konflik peran ganda dan stres kerja wanita karir. *Jurna Psikologi Indonesia*, 5(01), 92-98.
- Robbins, S. P. (2001). *Perilaku organisasi: konsep, kontroversi, aplikasi*, Jilid 1, Edisi 8. Jakarta : Prenhallindo.
- Rosalina, A. B., & Hapsari, I. I. (2014). Gambaran coping stress pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 3(1), 18-23.
- Santrok. (2012). *Life span development : perkembangan masa hidup* (Edisi ke 13, jilid 2, Penerjemah: Widyasinta,B). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, & S. (2011). *Helath psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh Edition). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, S. m., Lestari, Y. I., & Yulianti, A. (2016). Hubungan antara social support dan self efficacy dengan stres pada ibu rumah tangga yang berpendidikan tinggi. *Jurnal Ilmiah Psikologi* , 3(2) 171-178.
- Setiasih. (2005). Deskripsi tentang ibu bekerja. *Jurnal Psikodinamik*, 7(1),18-27.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Cv. Alfabeta.
- Windistiar, D. E. (2016). *Hubungan dukungan sosial dengan stres narapidana wanita*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.