



Gambaran Parenting Stress dan Coping Stress pada Ibu yang Memiliki Anak Kembar

Parenting Stress and Coping Stress on Mother with Twins

Stephanie Lestari¹, Yapina Widyawati²

Fakultas Psikologi UNIKA Atma Jaya, Jakarta, Indonesia

Email: yapina.widyawati@atmajaya.ac.id

KATA KUNCI KEYWORDS

Stres pengasuhan, *coping*, anak kembar
Parenting stress, coping, twins

ABSTRAK

Dalam proses pengasuhan (parenting), beberapa faktor dapat mempengaruhi orang tua. Faktor tidak hanya orang tua saja, tetapi karakteristik anak juga merupakan salah satu hal yang mempengaruhi. Salah satu karakteristiknya adalah anak kembar. Memiliki anak kembar dapat menimbulkan tantangan yang lebih besar karena tanggung jawab orang tua menjadi berlipat ganda pada saat yang bersamaan dan dapat menimbulkan (parenting stress). Parenting stress dapat memberikan pengaruh negatif dalam hubungan anak dan orang tua terutama pada ibu yang umumnya lebih banyak terlibat dalam pengasuhan di awal kehidupan. Ibu yang mengalami stres lebih mungkin untuk menampilkan kurangnya kasih sayang, penerimaan, pengawasan, serta lebih dapat memunculkan kontrol dan disiplin. Ibu yang mengasuh lebih dari satu anak berpendapat bahwa stres merupakan salah satu masalah serius yang mereka hadapi. Dikatakan pula bahwa stres yang dialami oleh orang tua dan kemampuan mereka untuk mengatasi (coping stress), dapat mempengaruhi hubungan mereka dengan anak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat deskriptif dan non eksperimental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran parenting stress serta coping stress pada ibu yang memiliki anak kembar. Partisipan adalah ibu yang memiliki anak kembar di SD kelas 3 - 6. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner yang berisi adaptasi dari alat ukur Parenting Stress Index (PSI) serta alat ukur Cope Scale. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak kembar memiliki tingkat stres yang sedang. Dari hasil penelitian juga dapat disimpulkan bahwa karakteristik distractibility yang dimiliki oleh anak kembar (baik kakak maupun adik) dapat menyebabkan ibu menjadi stres. Strategi coping yang lebih banyak dilakukan oleh ibu yang memiliki anak kembar yaitu planning dan turning to religion.

ABSTRACT

Several factors can have some bearing on parenting process. The factors are not limited only from parents, but also from the child. One of them is twins children. Twins may cause a greater challenge. Parents have doubled responsibility which come at the same time. It

could lead to parenting stress. Parenting stress preserve negative effects in parent child interaction. Parent, specifically mother, who could experience stress are more likely to demonstrate a lack of compassion, acceptance, surveillance, and many more. In their opinion, stress is one of the serious problems they have to cope with. Stress their experienced and their ability to cope with can affect their interaction with the children. This study used descriptive quantitative method and non experimental. The objective of this study is to describe mother stress and coping ability. Participants were mothers who had twins in which is in grade 3 – 6 (elementary school). Data were collected by questionnaire adapted from Parenting Stress Index (PSI) and Cope Scale. The results showed that mothers who have twins have a moderate level of stress. The characteristics of distractibility by twins (both brother and sister) can cause stress. Most of their coping strategies are planning and turning to religion.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Keluarga merupakan elemen yang paling dasar dalam masyarakat. Di masa lalu, bentuk keluarga yang dominan adalah *nuclear family*, yang terdiri dari seorang pria, seorang wanita, dan anak mereka (Bigner, 2002). Menurut Editor of Time-Life Books (1987), pada beberapa pasangan kehadiran seorang anak dapat melengkapi keutuhan sebuah keluarga dan juga membawa perubahan yang mendasar. Setelah kelahiran seorang anak, pasangan suami istri tidak lagi merupakan individu yang sama seperti sebelumnya karena mereka memiliki peranan baru dan memulai cara hidup yang baru (Brooks, 1999). Definisi Brooks (1999) mengenai orangtua yaitu seseorang yang membantu berkembangnya semua aspek dari pertumbuhan seorang anak, termasuk memberikan nutrisi yang cukup, melindungi, serta membimbing sebuah kehidupan yang baru untuk melalui tahapan perkembangannya.

Bigner (2002) mengemukakan bahwa menjadi orangtua dapat membuat stres sebagian besar pasangan dan kebanyakan merasa lebih sulit dari yang

mereka bayangkan. Salah satu tanggung jawab orangtua yaitu mengasuh anak, mengajarkan mereka mengenai perilaku yang sesuai dalam berinteraksi di masyarakat, mempersiapkan mereka untuk berpartisipasi dalam masyarakat ketika mereka sudah beranjak dewasa, serta memenuhi semua kebutuhan dasar mereka (Olson & DeFrain, 2003). Dalam memenuhi tanggung jawabnya, orangtua melakukan cara yang berbeda untuk mengasuh anak mereka. Pengasuhan orangtua (*parenting*) secara umum dapat didefinisikan sebagai kegiatan yang dilakukan oleh orangtua dan bertujuan untuk memastikan kelangsungan hidup dan juga perkembangan anak (Hoghugh, 2004). Herz dan Gullone (1999) mengemukakan bahwa ada dua aspek yang mendasar dari *parenting* yang berperan penting dalam kemampuan menyesuaikan diri pada anak. Aspek pertama yang diidentifikasi yaitu kehangatan, pengasuhan, dan penerimaan. Dimensi ini didefinisikan sebagai kasih sayang orangtua, empati, dan kedekatan. Aspek kedua yaitu jumlah kontrol, struktur, dan keterlibatan atau ketergantungan yang ditunjukkan oleh *caregiver*. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Jacob, Moser, Windle,

Loeber, dan Stouthamer (2005) menunjukkan bahwa ada dua dimensi *parenting* yang utama, yaitu pengasuhan dan kontrol, merupakan hal yang penting untuk perkembangan anak.

Dalam proses *parenting* orangtua memiliki fungsi yang utama, yaitu menyediakan kebutuhan dasar seperti makanan, tempat tinggal, dan pakaian untuk menjamin kebutuhan fisik serta kebutuhan untuk bertahan hidup; memberikan kasih sayang dan perhatian; mengajarkan nilai-nilai utama yang ada dalam masyarakat; serta membantu anak untuk mengembangkan kompetensinya sehingga mereka dapat menjalankan fungsi dan perannya dalam masyarakat (Brooks, 1999). Selain itu, Jay Belsky (dalam Brooks, 1999) memaparkan tiga hal yang dapat mempengaruhi proses *parenting*, yaitu karakteristik dan individualitas anak, sejarah pribadi orangtua dan psikologis orangtua, serta konteks yang memungkinkan terjadinya stres dan dukungan untuk mengatasi stres tersebut (Brooks, 1999). *Parenting* memerlukan waktu dan usaha (Goodnow, dalam Santrock, 2009). Meskipun demikian, bukan hanya banyaknya waktu yang orangtua habiskan bersama anak saja yang penting untuk perkembangan anak, tetapi juga kualitas dari *parenting* itu sendiri juga sangat penting. *Parenting* bukanlah hubungan satu arah, dimana orangtua terus mempengaruhi anak setiap harinya, melainkan sebuah proses interaksi antara orangtua dengan anak. Selain itu, anak juga dapat mempengaruhi perasaan, pemikiran, dan perilaku dari orangtua. Dengan adanya pertukaran interaksi setiap hari dengan anak, orangtua belajar mengenai bagaimana kecenderungan anak untuk merespon berbagai perilaku yang ditunjukkan oleh orangtua dan juga anak dapat belajar mengenai perilaku orangtua mereka (Deater-Deckard, 2004).

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, dalam *parenting* tidak hanya orangtua saja yang berperan penuh, tetapi anak pun memiliki perannya sendiri. Karakteristik anak pun merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi *parenting*. Ketika seseorang dilahirkan dalam suatu keluarga, ia menempati urutan tertentu dalam hierarki keluarga dan dapat menjadi anak tunggal, anak tertua, anak menengah, atau anak bungsu. Adanya perbedaan urutan kelahiran dapat mempengaruhi pembentukan sikap dalam diri anak tersebut.

Kelahiran tunggal adalah anak yang dilahirkan sendiri, sedangkan istilah kelahiran kembar mengacu pada kelahiran dua atau lebih bayi dalam jangka beberapa jam atau hari. Hurlock (1995) mengemukakan bahwa anak kelahiran tunggal dan anak kelahiran kembar memiliki pengaruh terhadap karakteristik mereka. Anak kembar cenderung tertinggal dalam perkembangan fisik, motorik, kecerdasan, dan bicara selama 6 tahun pertama. Keterlambatan perkembangan ini disebabkan oleh banyak faktor, terutama karena lahir prematur, perlindungan orangtua yang berlebihan, dan saling ketergantungan. Anak kembar seringkali lahir prematur karena rahim ibu tidak dapat meregang menjadi lebih besar lagi. Selain itu, masalah perilaku dilaporkan lebih umum terjadi di antara anak kembar daripada anak tunggal dengan usia yang sama (Hurlock, 1995).

Bagi orangtua, memiliki anak kembar menimbulkan tantangan yang besar jika dibandingkan dengan memiliki anak tunggal (Editor of Time-Life Books, 1987). Dikatakan pula bahwa memiliki anak kembar dapat melipatgandakan tanggung jawab orangtua. Setiap orangtua harus melakukan tiga interaksi yang berbeda, yaitu dengan salah satu anak kembar,

dengan anak kembar yang lainnya, serta dengan anak lain di luar anak kembar. Di samping itu, beban tanggung jawab kegiatan sehari-hari semakin berat, disertai dengan kompleksitas dalam mendorong perkembangan kepribadian yang baik dan hubungan persahabatan di antara saudara kembar. Selain tanggung jawab yang berlipatganda, ibu yang memiliki anak kembar tidak dapat memberikan perhatian sepenuhnya kepada satu anak saja, seperti kepada anak tunggal (Hurlock, 1995). Ketika anak kembar mulai memasuki usia sekolah, orangtua juga harus mulai memikirkan masalah akademis anak.

Anak kembar cenderung bermain dengan saudara kembarnya, namun sikap tersebut mulai berubah pada saat usia sekolah karena mereka akan mulai bergaul dengan teman-teman sekolahnya. Hal ini memunculkan perdebatan mengenai apakah sebaiknya anak kembar dimasukkan ke dalam kelas yang sama atau tidak. Anak kembar yang pertama kali masuk sekolah sama seperti anak lain harus menyesuaikan diri untuk berpisah dengan orangtua mereka. Oleh karena itu, Nancy Segal (dalam Davidson, 2005) mengatakan bahwa memisahkan anak kembar apabila mereka tidak ingin dipisahkan, dapat menambahkan kesedihan dan beban bagi anak kembar.

Di Amerika, angka kelahiran anak kembar meningkat sekitar 65 persen antara tahun 1980 sampai dengan tahun 2002, dari 19 menjadi 32 kelahiran kembar per 1000 kelahiran dalam keadaan hidup. Meredith (dalam Hurlock, 1995) juga melaporkan bahwa kembar dua terjadi sekali dalam 80 kelahiran. Penelitian lain menunjukkan bahwa rata-rata kemungkinan untuk terjadinya kelahiran kembar identik yaitu 3 sampai empat dari setiap kelahiran kembar (Mulyadi, 1996).

Anak kembar juga merupakan salah satu karakteristik anak yang unik, dimana orangtua harus mengasuh lebih dari satu anak secara bersamaan, dengan tahapan perkembangan yang sama. Mengingat bahwa mengasuh seorang anak saja merupakan sebuah tantangan yang besar dan dapat menyebabkan stres pada orangtua (*parenting stress*), maka mengasuh anak kembar membutuhkan usaha, energi, dan juga biaya (Taubman-Ben-Ari, Findler, Bendet, Stanger, Ben-Shlomo, & Kuint, 2008). Apabila orangtua merasa kesulitan dalam mengasuh dua anak sekaligus dan juga membagi perhatian bagi kedua anak mereka, maka hal ini dapat mengakibatkan stres pada orangtua. Stres dapat terjadi ketika tuntutan yang diberikan kepada seseorang melampaui dan melebihi kemampuan mereka (Vig & Jaswal, 2008).

Oleh karena stres ini terjadi dalam proses *parenting*, maka disebut dengan *parenting stress*. Deater-Deckard (2004) mendefinisikan *parenting stress* sebagai suatu proses yang menyebabkan reaksi fisiologis dan psikologis yang tidak menyenangkan, yang timbul dari upaya untuk beradaptasi dengan tuntutan sebagai orangtua. Penelitian menunjukkan banyak faktor yang terlibat dalam *parenting stress*, seperti keterbatasan perkembangan anak, masalah tingkah laku anak, temperamen bayi, karakteristik ibu dan anak, serta jenis pola asuh (*authoritative, authoritarian, permissive*). *Parenting stress* dapat menyebabkan atau memperburuk keadaan fisik dan psikologis orangtua, dimana stres yang muncul dari ketegangan mengasuh anak sehari-hari menjadi aspek penting dari kesehatan mental serta fungsi orangtua-anak dan fungsi hubungan orangtua-anak (Deater-Deckard, 2004). *Parenting stress* dapat memberikan pengaruh negatif dalam hubungan anak dan

orangtua, serta pada kualitas dari *parenting* itu sendiri (Tahmassian, Anari, & Fathabadi, 2011). Harmon dan Perry (2001) mengemukakan bahwa *parenting stress* juga dikaitkan dengan pengasuhan yang kurang optimal, rendahnya tingkat kompetensi perkembangan pada anak, serta mengganggu sistem keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa *parenting stress* diasosiasikan dengan banyaknya perilaku negatif yang dimiliki oleh anak, termasuk *insecure attachment* pada anak (dimana anak tidak memiliki rasa aman dalam hubungan dengan orang lain) serta masalah perilaku (Crnic, Gaze, & Hoffman, 2005).

Tingkat *parenting stress* yang tinggi dapat membuat orangtua menjadi otoriter dalam mengasuh anak (Deater-Deckard, 2004). Dalam sebuah keluarga, umumnya ayah menghabiskan waktu yang jauh lebih sedikit dengan anak dan juga memiliki tanggung jawab yang lebih sedikit atas tugas untuk merawat anak, dibandingkan dengan ibu (Kail, 2010). Orangtua dengan *parenting stress* yang tinggi lebih mungkin memunculkan pengasuhan yang otoriter, lebih negatif dalam interaksinya dengan anak, serta kurang terlibat dalam hubungannya dengan anak. Banyak penelitian mengenai hubungan antara stres dan masalah perilaku anak dilaporkan berhubungan dengan pengasuhan yang dilakukan oleh ibu (Crnic, Gaze, & Hoffman, 2005). Ibu yang mengalami stres lebih mungkin menampilkan kurangnya kasih sayang, pengawasan, serta lebih dapat memunculkan kontrol dan disiplin.

Selain itu, survey menunjukkan bahwa ibu yang mengasuh anak lebih dari satu berpendapat bahwa stres merupakan salah satu masalah serius yang mereka hadapi. Vig dan Jaswal (2008) mengatakan bahwa stres yang dialami oleh orangtua dan kemampuan untuk mengatasi (*coping stress*) dapat

mempengaruhi hubungan mereka dengan anak. Kenneth Matheny bersama dengan rekannya (dalam Rice, 1999) mendefinisikan *coping stress* sebagai segala usaha, baik sehat maupun tidak sehat, sadar atau tidak sadar, yang dilakukan untuk mencegah atau mengurangi hal yang yang dapat menyebabkan stres (sumber stres atau *stressor*) atau untuk menolerir efek dari stres agar tidak terlalu menyakitkan. Lazarus dan Folkman (dalam Lyons, Leon, Phelps, & Dunleavy, 2010) mendefinisikan *coping* stres sebagai proses pengelolaan dari tuntutan (baik eksternal atau internal) yang dinilai berat atau melampaui kemampuan seseorang. Taylor (2006) mengemukakan bahwa *coping* bukan merupakan tindakan yang dilakukan dalam satu waktu saja, tetapi merupakan sebuah set dari respon yang terjadi sepanjang waktu, dimana lingkungan dan orang tersebut mempengaruhi satu sama lain. Ogden (2007) membedakan adanya strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Strategi *problem-focused coping* melibatkan upaya untuk mengambil tindakan, baik untuk mengurangi tuntutan *stressor* atau untuk meningkatkan sumber daya yang tersedia untuk mengelola masalah yang dihadapi. Sedangkan strategi *emotion-focused coping* melibatkan upaya untuk mengelola emosi yang ditimbulkan oleh stres (Ogden, 2007).

Dari penjelasan di atas, orangtua (terutama ibu) yang memiliki anak kembar dapat mengalami *parenting stress* karena harus mengasuh dua anak dalam waktu bersamaan, dengan tahapan perkembangan yang sama pula. Dapat dikatakan bahwa seorang ibu memiliki peranan utama dalam mengasuh anak dan lebih bertanggung jawab terhadap urusan yang berhubungan dengan anak (Pandia, 2011; McKinney & Renk, 2008). Adanya anak kembar membuat

tuntutan yang berlipatganda bagi ibu yang bertanggung jawab dalam pekerjaan pengasuhan. Taubman-Ben-Ari et al. (2008) juga mengatakan bahwa tingkat *parenting stress* orangtua yang memiliki anak kembar lebih tinggi jika dibandingkan dengan orangtua yang memiliki satu anak. Oleh karena itu, dengan penelitian ini peneliti ingin melihat gambaran *parenting stress* serta *coping stress* pada ibu yang memiliki anak kembar.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran *parenting stress* serta *coping stress* pada ibu yang memiliki anak kembar.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian yang dilakukan termasuk ke dalam penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan secara sistematis sebuah situasi, permasalahan, fenomena, pelayanan atau program atau informasi mengenai kondisi kehidupan di masyarakat atau menggambarkan sikap yang berhubungan dengan berbagai topik masalah yang terjadi di masyarakat (Kumar, 2005). Di samping itu, penelitian ini juga termasuk dalam penelitian non eksperimental karena tidak dilakukan manipulasi apapun pada variabel-variabel yang ada (Kerlinger, 1990).

Pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kuantitatif karena pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dan menekankan penggunaan teknik statistik (Kumar, 2005). Creswell (dalam Alsa, 2003) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bekerja dengan angka, yang datanya berwujud numerik (skor atau nilai, peringkat, atau

frekuensi), yang dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik, dan untuk melakukan prediksi bahwa suatu variabel tertentu memiliki hubungan atau mempengaruhi variabel yang lain.

Karakteristik dan Jumlah Subjek Penelitian

Karakteristik sampel yang ditentukan oleh peneliti, yaitu pertama, subjek merupakan ibu yang memiliki anak kembar. Hanya ibu saja yang dipilih untuk menjadi sampel penelitian karena peranan ibu dalam mengurus anak lebih besar dibandingkan ayah (Kail, 2010). Selain itu, Gunarsa dan Gunarsa (1991) juga mengungkapkan bahwa salah satu dari peran ibu adalah mendidik serta mengatur pendidikan anak. Vig dan Jaswal (2008) juga mengatakan bahwa ibu yang mengalami stres lebih mungkin untuk menampilkan kurangnya kasih sayang terhadap anak. Dengan demikian, peranan ibu dalam merawat anak, termasuk dalam hal akademis sangatlah penting. Kedua, usia anak kembar yang dimiliki oleh ibu yaitu anak kembar yang sedang duduk di Sekolah Dasar dan berada di kelas 3 SD sampai dengan kelas 6 SD. Pemilihan anak kembar yang usia Sekolah Dasar karena pada usia tersebut, anak-anak memasuki usia akademis dan banyak hal baru dikuasai (Santrock, 2009). Dalam hal ini, orangtua juga memiliki keterlibatan untuk membantu anak dalam hal akademis. Kelas 1 SD dan kelas 2 SD tidak termasuk karena masih berada dalam tahap penyesuaian dengan bangku Sekolah Dasar. Ketiga, latar belakang pendidikan terakhir ibu minimal SMA atau sederajat. Dengan demikian, diasumsikan bahwa subjek cukup dapat memahami item-item yang ada pada kuesioner dan meminimalisir terjadinya

kesalahan atau ketidakpahaman akan item-item tersebut.

Roscoe (dalam Iskandar, 2009) mengatakan bahwa ukuran sampel yang layak digunakan dalam penelitian adalah 30 sampai dengan 500. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Gravetter dan Wallnau (2007) bahwa jumlah sampel minimal yang diperlukan untuk mendekati distribusi data normal adalah sebanyak 30 responden. Apabila sampel lebih kecil dari 30 responden, maka ada kemungkinan distribusi akan mengalami *skewed* (baik positif ataupun negatif). Sedangkan, semakin besar sampel, maka distribusi akan semakin mendekati normal. Oleh karena itu, peneliti mengambil sampel sebanyak 30 responden.

Prosedur pengambilan data dilakukan dengan cara peneliti menyebar kuesioner dengan meminta bantuan kenalan serta dengan berkunjung ke beberapa SD di Jakarta. Peneliti meminta bantuan sekolah untuk menyebarkan kuesioner kepada ibu yang memiliki anak kembar. Pada akhirnya, terkumpul 30 kuesioner yang kembali dan dapat digunakan datanya.

ANALISIS & HASIL

Pada penelitian ini, peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu bagaimana gambaran *parenting stress* dan *coping stress* dari ibu yang memiliki anak kembar yang duduk di SD kelas 3 - 6.

Tabel 1. Kategori Parenting Stress Ibu yang Memiliki Anak Kembar

Kategori	Frequency	Percent (%)
Rendah	10	33.3
Sedang	19	63.3
Tinggi	1	3.3
Sangat Tinggi	0	0.00
Total	30	100.00

Berdasarkan tabel kategori *parenting stress* ibu yang memiliki anak kembar, dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sedang (63.3%). Di samping itu, cukup banyak pula subjek yang berada pada kategori rendah (33.3%). Hanya satu orang subjek yang berada pada kategori tinggi (3.3%) dan tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat stres sedang.

Gambaran Child Domain Ibu yang Memiliki Anak Kembar

Dalam *child domain*, skor total dibagi menjadi skor total kakak dan skor total adik. Rata-rata jumlah skor kakak adalah 28.40, dengan standar deviasi sebesar 5.5. Sedangkan rata-rata jumlah skor adik adalah 28.77, dengan standar deviasi sebesar 5.45. Nilai minimum kakak adalah 19 dan nilai maksimumnya adalah 37. Sedangkan nilai minimum adik adalah 18 dan nilai maksimumnya adalah 37.

Tabel 2. Kategori Child Domain Ibu yang Memiliki Anak Kembar

Kategori	Kakak	Adik
	Percent (%)	Percent (%)
Rendah	30.0	26.7
Sedang	70.0	73.3
Tinggi	0.0	0.0
Sangat Tinggi	0.0	0.0
Total	100.0	100.0

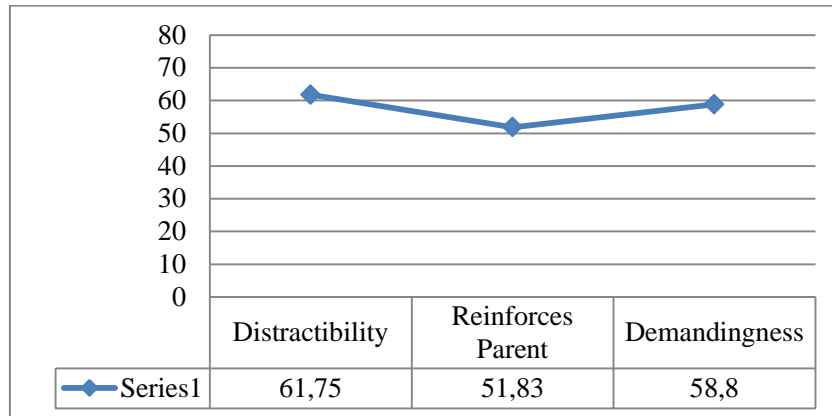
Berdasarkan tabel kategori *child domain* ibu yang memiliki anak kembar, dapat dilihat bahwa ada perbedaan antara karakter kakak dan adik yang dapat menyebabkan ibu menjadi stres. Mayoritas kakak (70%) dan adik (73.3%) berada pada kategori sedang. Sedangkan sisanya, sebanyak 30% untuk kakak dan sebanyak 26.7% untuk adik

berada pada kategori rendah. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa karakteristik anak, baik kakak maupun adik cukup menyebabkan ibu menjadi stres.

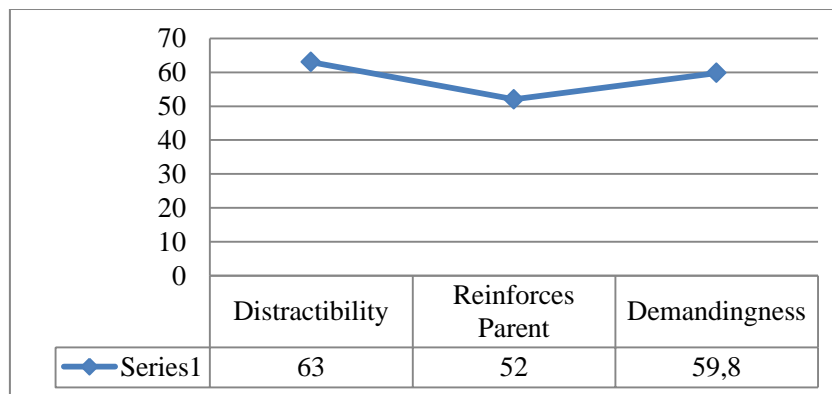
Dalam *child domain*, terdapat tiga karakteristik anak yang dapat

menyebabkan ibu menjadi stres, yaitu *distractibility*, *reinforces parents*, dan *demandingness*. Peneliti melakukan perhitungan untuk mengetahui karakteristik mana yang menjadi penyebab stres pada ibu yang memiliki anak kembar.

Grafik 1. Child Domain – Kakak



Grafik 2. Child Domain – Adik



Grafik 1 menunjukkan karakteristik anak kembar (kakak) yang dapat menyebabkan ibu menjadi stres. Dari ketiga karakteristik, dapat dilihat bahwa karakteristik anak kembar (kakak) yang paling menyebabkan ibu menjadi stres yaitu *distractibility*. Sedangkan, grafik 2 menunjukkan karakteristik anak kembar (adik) yang dapat menyebabkan ibu menjadi stres. Dari ketiga karakteristik, dapat dilihat bahwa karakteristik anak kembar (adik) yang paling menyebabkan ibu menjadi stres

yaitu *distractibility*, sama seperti pada kakak.

Gambaran Coping Stress Ibu yang Memiliki Anak Kembar

Dalam mengisi alat ukur *coping stress*, rata-rata jumlah skor subjek adalah 75.80, dengan standar deviasi sebesar 10.548. Nilai minimum subjek adalah 42, sedangkan nilai maksimumnya adalah 91.

Tabel 3. Kategori Coping Stress Ibu yang Memiliki Anak Kembar

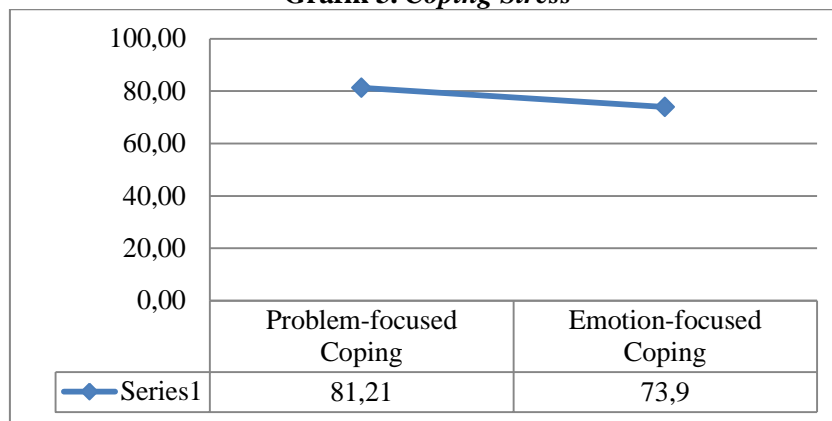
Kategori	Frequency	Percent (%)
Jarang	1	3.3
Kadang-kadang	9	30.0
Sering	20	66.7
Sangat Sering	0	0.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel kategori *coping stress* ibu yang memiliki anak kembar, dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sering (66.7%). Subjek juga kadang-kadang melakukan *coping stress* ketika mengalami stres (30%). Di samping

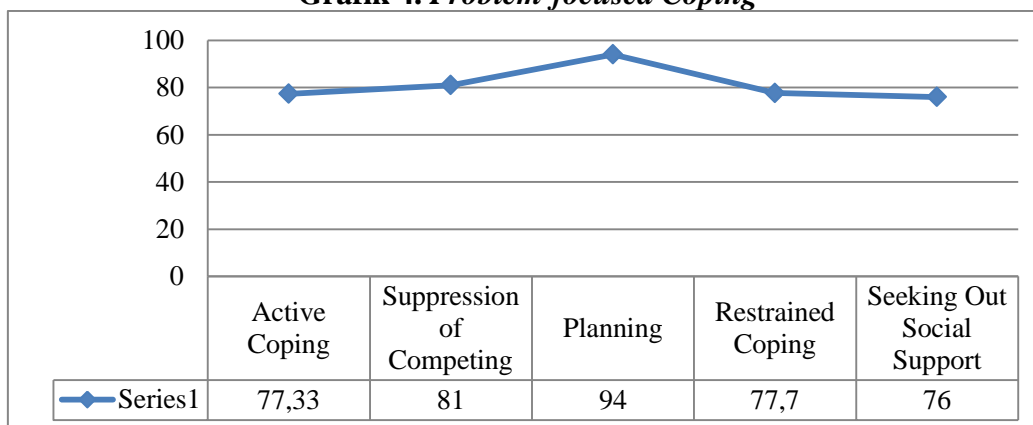
hanya satu orang subjek yang berada pada kategori jarang (3.3%) dan tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat sering. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa mayoritas subjek melakukan *coping stress* ketika mengalami stres.

Dalam alat ukur *coping stress*, terdapat dua domain yang membedakan strategi *coping* yang dilakukan, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Peneliti melakukan perhitungan untuk mengetahui strategi *coping* mana yang lebih banyak digunakan oleh ibu yang memiliki anak kembar untuk mengatasi stres.

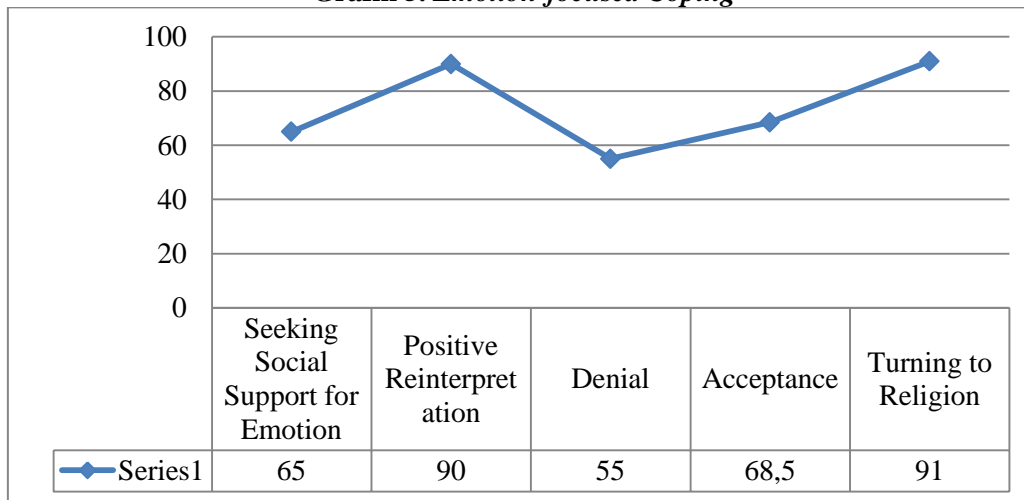
Grafik 3. Coping Stress



Grafik 4. Problem-focused Coping



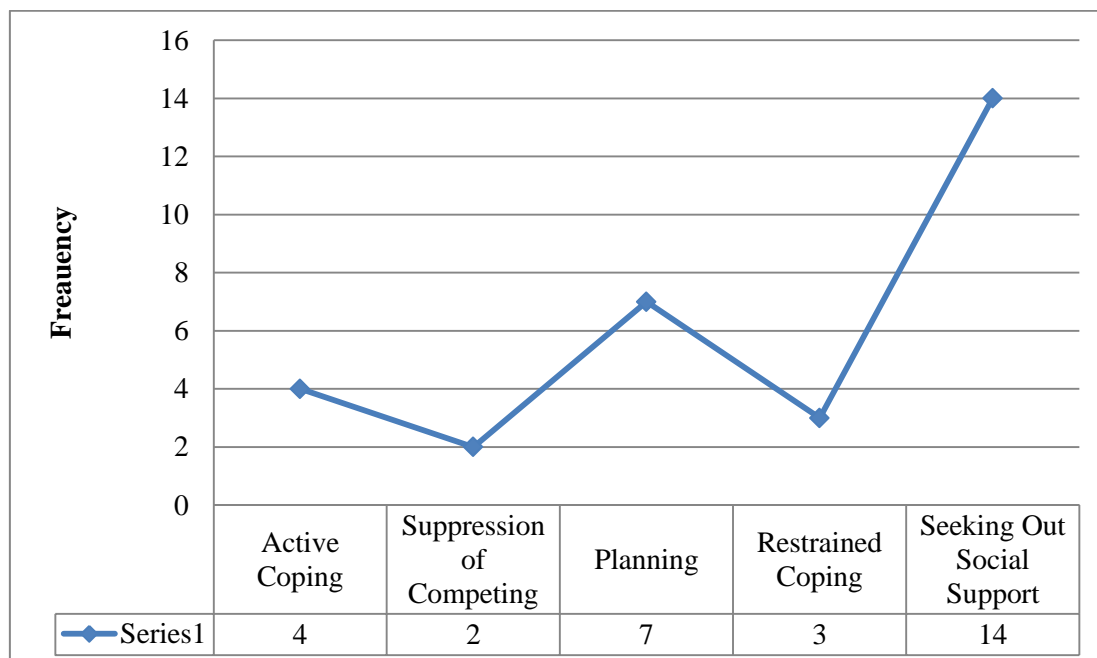
Grafik 5. Emotion-focused Coping



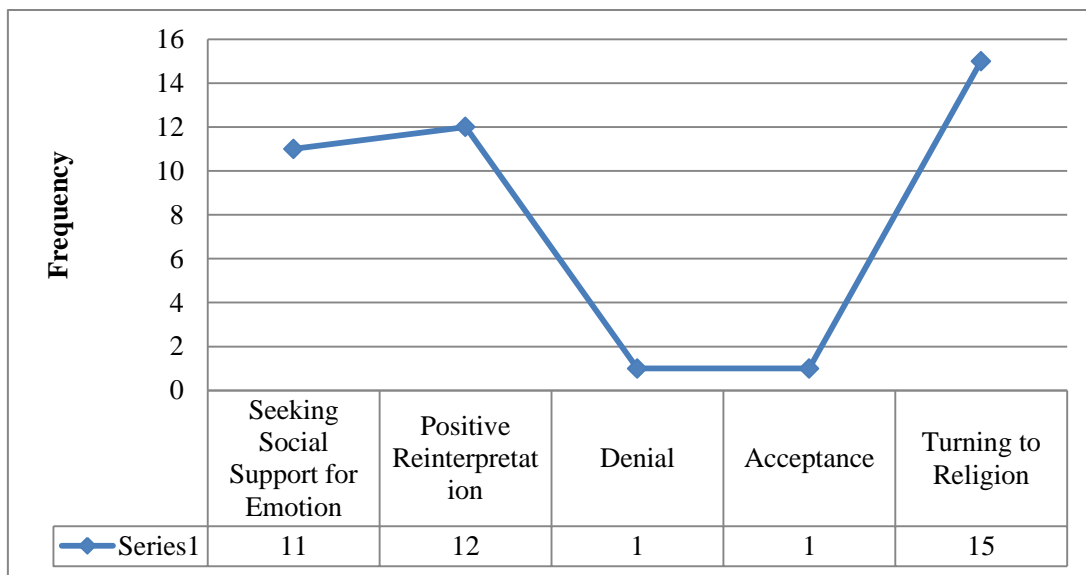
Ketiga grafik di atas menunjukkan strategi *coping* yang dilakukan oleh ibu yang memiliki anak kembar. Dari kedua strategi *coping*, yang lebih sering dilakukan subjek adalah *problem-focused coping* dibandingkan dengan *emotion-focused coping*. Dari *problem-focused coping* sendiri, strategi *coping* yang

paling sering dilakukan yaitu *planning* dan yang paling jarang dilakukan yaitu *seeking out social support*. Sedangkan dari *emotion-focused coping*, strategi *coping* yang paling sering dilakukan yaitu *turning to religion* dan yang paling jarang dilakukan yaitu *denial*.

Grafik 6. Problem-focused Coping Berdasarkan OpenQuestion



Grafik 7. Emotion-focused Coping Berdasarkan Open Question



Grafik 6 dan 7 diatas, merupakan gambaran *coping* stres yang dilakukan oleh subjek berdasarkan *open question* yang diisi oleh subjek. Berbeda dengan alat ukur *coping stress*, jawaban subjek menunjukkan bahwa pada *problem-focused coping* subjek paling banyak melakukan *seeking out social support*, dimana pada alat ukur *coping stress* subjek lebih banyak melakukan *planning* sebagai strategi *coping*. Sedangkan pada *emotion-focused coping*, jawaban subjek sama dengan alat ukur *coping stress* yaitu subjek paling banyak melakukan *turning to religion* sebagai strategi *coping*.

DISKUSI

Dari penelitian ini, dapat dilihat bahwa ibu yang memiliki anak kembar memiliki tingkat stres sedang. Di samping itu, lebih banyak ibu yang memiliki tingkat stres rendah dibandingkan dengan tingkat stres tinggi. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres ibu yang memiliki anak kembar. Faktor yang pertama yaitu pekerjaan, mencakup ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja. Kelompok ibu yang bekerja dengan ibu

yang tidak bekerja keduanya memiliki tingkat stres yang sedang. Akan tetapi, kelompok ibu yang tidak bekerja memiliki tingkat stres tinggi dibandingkan dengan kelompok ibu yang bekerja. Peck (1993) mengemukakan bahwa seorang wanita yang bekerja memiliki peran ganda, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan juga bekerja. Dengan demikian, ibu harus membagi waktunya untuk tuntutan keluarga seperti mengurus anak dan suami sekaligus karirnya dan hal ini dapat menimbulkan stres. Di sisi lain, ibu yang tidak bekerja dapat pula mengalami stres karena aktivitas yang dilakukan cenderung sama setiap harinya dapat menyebabkan frustrasi, kejenuhan, serta kehilangan waktu untuk memenuhi tuntutan pribadi karena harus mendahulukan kepentingan anak dan keluarga (Boulton, 1983; Brooks, 2001). Brooks (2011) juga menambahkan bahwa seseorang yang setiap harinya berinteraksi dengan anak dan melakukan pekerjaan pengasuhan yang cenderung monoton dapat menimbulkan stres. Ibu yang memiliki anak kembar setiap harinya berinteraksi dengan dua anak dan memiliki tanggung

jawab pengasuhan yang berlipatganda pula. Dari data demografis juga terlihat bahwa semua ibu yang bekerja mendapatkan bantuan dalam mengasuh anak, tetapi tidak semua ibu yang tidak bekerja mendapatkan bantuan dan harus melakukan pekerjaan pengasuhan sendiri. Hal tersebut dapat membuat ibu yang tidak bekerja menjadi stres karena harus melakukan pekerjaan pengasuhan sendiri.

Faktor usia ibu juga dapat mempengaruhi. Berdasarkan usia, ibu yang berusia di bawah/ sama dengan 40 tahun ada yang memiliki tingkat stres yang tinggi dibandingkan dengan kelompok usia 41 hingga 45 tahun atau 46 hingga 50 tahun. Deater-Deckard (2004) mengemukakan bahwa peran sebagai orangtua juga dapat menimbulkan stres bagi orangtua yang berisiko lebih besar untuk memiliki masalah dalam perannya sebagai orangtua dan melakukan pengasuhan, seperti ibu yang masih muda. Dengan demikian, kelompok usia ibu yang dibawah/ sama dengan 40 tahun merupakan kelompok usia termuda dalam penelitian dan memiliki kemungkinan untuk mengalami tingkat stres tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Karakteristik anak kembar merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan ibu menjadi stres. Karakteristik yang paling dapat menimbulkan stres yaitu *distractibility*.

Distractibility menggambarkan tingkah laku anak yang membuat orangtua kewalahan karena dibutuhkan kewaspadaan tinggi untuk mengawasi anak. Sebagai data tambahan dari domain *life stress*, kejadian yang paling banyak terjadi dalam satu tahun terakhir dalam kehidupan para ibu yaitu mengalami peningkatan pendapatan. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat stres pada ibu yang memiliki anak kembar. Faktor lain yang menyebabkan tingkat

stres ibu berada pada kategori sedang yaitu kemampuan untuk *coping* dari stres yang dialami. Sebagian besar ibu yang menjadi subjek dalam penelitian ini sering melakukan *coping stress* untuk mengurangi stres yang dialami. Lazarus dan Folkman (dalam Lyons, Leon, Phelps, & Dunleavy, 2010) mendefinisikan *coping* sebagai proses pengelolaan dari tuntutan (baik eksternal atau internal) yang dinilai berat atau melampaui kemampuan seseorang.

Berdasarkan alat ukur *coping stress* yang digunakan dalam penelitian, ibu yang memiliki anak kembar lebih banyak menggunakan strategi *problem-focused coping*, yaitu *planning*. Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989), *planning* atau perencanaan adalah proses memikirkan mengenai bagaimana cara untuk mengatasi *stressor*. *Planning* mencakup memikirkan strategi yang akan dilakukan di masa yang akan datang, berpikir tentang langkah-langkah apa yang akan diambil dan bagaimana cara terbaik untuk mengatasi masalah tersebut. Ibu yang memiliki anak kembar juga melakukan strategi *coping* yang termasuk ke dalam *emotion-focused coping*, yaitu *turning to religion*. Strategi *coping turning to religion* terjadi ketika individu memilih untuk kembali ke agama ketika berada di bawah situasi yang menyebabkan stres. Penelitian menunjukkan bahwa ketika menghadapi situasi yang membuat stres, kebanyakan partisipan penelitian melibatkan agama untuk mengatasi masalahnya dan untuk mendapatkan dukungan emosional (Mattlin, Wethington, & Kessle, 1990; McRae, 1984; Pargament, 1997 (dalam Primaldhi, 2008)). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dahlan (dalam Primaldhi, 2008), dikemukakan bahwa strategi *coping* yang berfokus pada agama (*turning to religion*) selalu dilakukan oleh subjek orang Indonesia

ketika mereka menghadapi *stressor* tertentu.

Meskipun demikian, berdasarkan *open-ended question*, jawaban yang diberikan oleh ibu menunjukkan bahwa strategi *problem-focused coping* yang paling sering dilakukan yaitu *seeking out social support*. Strategi *coping* ini merupakan strategi dimana seseorang mencari dukungan sosial berupa informasi atau nasihat yang mengenai masalah yang dihadapi sehingga mungkin dapat memberikan jalan keluar (Carver, Scheier, dan Weintraub, 1989). Jawaban subjek menunjukkan bahwa ketika mengalami tekanan, mereka paling sering bercerita dengan orang lain, baik suami, orangtua, ataupun teman. Selain itu, strategi *emotion-focused coping* yang paling sering dilakukan oleh ibu yang memiliki anak kembar mengalami stres yaitu *turning to religion*. Jawaban yang diberikan subjek sama dengan alat ukur *coping stress* yang juga menunjukkan bahwa subjek paling sering melakukan *turning to religion* sebagai strategi *emotion-focused coping*. Subjek banyak yang menjawab bahwa ketika mengalami stres, mereka seringkali berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak kembar memiliki tingkat stres yang sedang. Selain itu, lebih banyak ibu yang memiliki tingkat stres rendah dibandingkan dengan tingkat stres tinggi. Analisis tambahan menunjukkan bahwa berdasarkan pekerjaan, tidak terdapat perbedaan besar antara ibu yang bekerja dengan ibu yang tidak bekerja karena kedua kelompok berada pada tingkat stres sedang. Akan tetapi, ibu yang tidak bekerja ada yang berada pada tingkat stres tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja.

Berdasarkan usia, ibu yang berusia di bawah/ sama dengan 40 tahun ada yang memiliki tingkat stres yang tinggi. Meskipun demikian, ibu dengan kelompok usia di bawah/ sama dengan 40 tahun, kelompok usia 41 hingga 45 tahun, serta kelompok usia 46 hingga 50 tahun mayoritas berada pada tingkat stres sedang. Ibu dengan pendidikan terakhir SMA dan Akademi berada pada tingkat stres sedang, sedangkan ibu dengan pendidikan terakhir S1 berada pada tingkat stres rendah. Akan tetapi, ibu dengan pendidikan terakhir SMA ada yang berada pada tingkat stres tinggi.

Ibu yang memiliki anak kembar yang homogen berada pada tingkat stres sedang dan tinggi. Pada ibu yang memiliki anak kembar heterogen, baik jenis kelamin perempuan maupun laki-laki berada pada tingkat stres sedang. Ibu yang memiliki anak kembar laki-laki juga memiliki tingkat stres yang tinggi dibandingkan dengan ibu yang memiliki anak kembar perempuan. Berdasarkan urutan kelahiran anak kembar, ibu dengan anak kembar yang lahir pada urutan ke 1-2 dan urutan ke 4-5 berada pada tingkat stres yang rendah. Sedangkan ibu dengan anak kembar yang lahir pada urutan ke 2-3 dan 3-4 memiliki tingkat stres yang sedang. Tingkat stres yang tinggi dialami oleh ibu dengan anak kembar yang lahir pada urutan ke 2-3 dibandingkan dengan urutan kelahiran lainnya.

Dari hasil penelitian juga dapat disimpulkan bahwa karakteristik yang dimiliki oleh anak kembar (baik kakak maupun adik) dapat menyebabkan ibu menjadi stres. Karakteristik yang paling menyebabkan ibu menjadi stres yaitu *distractibility*. Di samping itu, ibu yang mengalami stres sering melakukan strategi *coping stress* untuk mengurangi stres yang dialaminya. Ibu yang memiliki anak kembar lebih banyak

melakukan *planning* dan *turning to religion* sebagai strategi *coping* mereka.

SARAN

Saran metodologis yang dapat diberikan yaitu melakukan metode pengambilan data lain, seperti wawancara dengan ibu yang memiliki anak kembar. Dengan demikian, data yang didapatkan lebih kaya dan lebih akurat. Selain itu, pengambilan data yang dilakukan sebaiknya lebih merata dan jumlah sampel juga sebaiknya lebih banyak. Dalam proses pengambilan data, kontrol terhadap status sosial ekonomi subjek juga dapat lebih diperhatikan lagi karena status sosial ekonomi dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang. Dalam penyebaran kuesioner, sebaiknya kuesioner diberikan langsung atau peneliti memiliki kontak subjek sehingga dapat menghubungi subjek secara langsung. Jika menitipkan kuesioner kepada satu institusi, akan lebih baik jika diberikan batas terakhir pengembalian diberitahukan kepada subjek. Dengan demikian, waktu pengambilan data menjadi lebih terkontrol. Dengan memiliki kontak subjek, peneliti juga dapat menghubungi subjek apabila ada kuesioner yang belum kembali.

Saran praktis yang dapat diberikan bagi ibu yang memiliki anak kembar ketika mengalami stres dalam pengasuhan, pertama ibu dapat mencari informasi dengan cara bertanya atau meminta saran kepada orang yang lebih berpengalaman/ memiliki banyak informasi mengenai anak kembar tentang karakteristik anak kembar atau tips dalam mengasuh anak kembar. Dengan mengetahui lebih banyak informasi mengenai anak kembar, diharapkan stres yang dialami ibu dalam mengasuh anak kembar dapat berkurang. Ibu juga dapat bergabung dengan forum atau organisasi yang terdiri dari orangtua yang memiliki anak kembar sehingga memperoleh

informasi tambahan. Kedua, ibu dapat meminta bantuan orang lain dalam pekerjaan pengasuhan, misalnya pengasuh, orangtua, atau teman. Mengurus dua orang anak secara bersamaan dapat menyebabkan ibu menjadi stres, namun adanya bantuan dalam mengasuh kedua anak tersebut dapat meringankan beban ibu dalam pekerjaan pengasuhan. Ketiga, ibu dapat ikut serta dalam *sharing* kelompok keagamaan. Dengan bergabung dengan kelompok-kelompok keagamaan dan saling bercerita mengenai masalah yang sedang dihadapi, maka anggota yang tergabung dalam kelompok tersebut dapat menguatkan ibu yang sedang mengalami stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. (2003). Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anastasi, A. & Urbina, S. (1997). *Psychological testing* (Ed. ke-4). New Jersey: Prentice Hall.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of adjustment* (Ed. ke-2). New Jersey: Prentice-Hall.
- Au, A., Chan, Y., Cheung, G., Yuen, P., & Lee, T. (2008). Examining the correlation between parenting stress and social support and loneliness in chinese mothers living in a socially impoverished community in hongkong. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 9 (2), 167-192.
- Bigner, J. J. (2002). *Parent-child relations: An introduction to parenting* (Ed. ke-6). New Jersey: Prentice-Hall Boulton,
- M. G. (1983). *On being a mother: A study women with preschool children*. London: Tavistock Publication.

- Brooks, J. B. (1999). *The process of parenting* (Ed. ke-5). California: Mayfield Publishing Company.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 267-283.
- Chase-Lansdale, P. L., & Pittman, L. D. (2002). Welfare reform and parenting: Reasonable expectations. *The Future of Children*, 12(1), 166-185.
- Crnic, K. A., Gaze, C., & Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: Relations to maternal parenting and child behaviour at age 5. *Infant and Child Development*, 14, 117-132.
- Crocker, L. & Algina, J. (1986). *Introduction to classical and modern test theory*. New York: Horcourt
- Brace Jovanovich Davidson, S. T. (2005). The great twin debate. *Psychology Today*, 38, 4.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress (current perspectives in psychology)*. London: Yale University Press.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Editor of Time-Life Books. (1987). *Family ties*. New Jersey: Time Life Books.
- Ello, L. M. & Donovan, S. J. (2005). Assessment of the relationship between parenting stress and a child's ability to functionally communicate. *Research on Social Work Practice*, 15, 531.
- Gravetter, F. J. dan Wallnau, L. B. (2007). *Statistics for the behavioral science*. (Ed. ke-7). Singapore: Thomson Learning
- Gunarsa, S.D. & Gunarsa, S. Y. (1991). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: BDK Gunung Mulia.
- Harmon, D. K. & Perry, A. R. (2011). Fathers' unaccounted contributions: Paternal involvement and maternal stress. *Families in Society*, 92(2), 176-182.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Herz, L. & Gullone, E. (1999). The relationship between self-esteem and parenting style: A cross-cultural comparison of Australian and Vietnamese Australian adolescents. *Journal of cross-cultural psychology*, 30(6), 742-761.
- Hoffman, C. D., Sweeney, D. P., Hodge, D., Lopez-Wagner, M. C., & Looney, L. (2009). Parenting stress and closeness: Mothers of typically developing children and mothers of children with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 24(3), 179-187.
- Hoghugh, M. (2004). Parenting - an introduction. *Handbook of Parenting*, 1, 1-16.
- Hurlock, E. B. (1995). *Perkembangan Anak* (Ed. ke-6). Jakarta: Erlangga.
- Iskandar. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Jacob, T., Moser, R. P., Windle, M., Loeber, R., & Stouthamer, M. (2005). A new measure of parenting practices involving preadolescent and adolescent-aged children. *Behavior modification*, 24(5), 611-634.

- Lee, C. (1989). *Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Jakarta: Arcan.
- Kail, R. V. (2010). *Children and their development* (Ed. ke-5). New Jersey: Pearson Education.
- Kendal-Tackett, K. A. (2005). *Handbook of women, stress, and trauma*. New York: Taylor & Francis Group.
- Kerlinger, F. N. (1990). *Asas-asas Penelitian Behavioral* (Ed. ke-3). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kumar, R. (2005). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners* (Ed. ke-2). London: Sage Publications.
- Kurniawati, F. & Windiyaningrum, A. (2006). Burnout Guru Kelas Dengan Siswa ADHD di Sekolah Dasar Inklusif. *Jurnal Sosial & Humaniora*, 01(03), h. 251-272.
- Lyons, A. M., Leon, S. C., Phelps, C. E. R., & Dunleavy, A. M. (2010). The impact of child symptom severity on stress among parents of children with ASD: The moderating role of coping styles. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 516-524.
- McKinney, C., & Renk, K. (2008). Differential parenting between mothers and fathers: Implications for late adolescents. *Journal of Family Issues*, 29, 806-827.
- Mulyadi, S. (1996). *Kiat Menghadapi Anak Kembar*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Ogden, J. (2007). *Health psychology* (Ed. ke-4). New York: McGraw-Hill.
- Olson, D. H. & DeFrain, J. (2003). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths*. New York: McGraw-Hill.
- Ong, L. C., Afifah, I., Sofiah, A., & Lye, M. S. (1998). Parenting stress among mothers of Malaysian children with cerebral palsy. *Annals of Tropical Paediatrics*, 18(4), 301-307.
- Pandia, W. S. S. (2011). Perempuan dan Karirnya: Nafkah versus aktualisasi diri. Dalam N. Nurrachman & I. Bachtiar (eds.). *Psikologi Perempuan: Pendekatan Kontekstual Indonesia* (h.159- 178). Jakarta: Universitas Atma Jaya.
- Papilia, D. E., Olds, S. W., & Fieldman, R. D. (2008). *Human development* (Ed. ke-10). New York: McGraw-Hill.
- Peck, J. C. (1993). Wanita dan Keluarga (Pemenuhan Jati Diri dalam Perkawinan Keluarga). Jakarta: Penerbit Kanisius.
- Primaldhi, A. (2008). Hubungan antara Trait Kepribadian *Neuroticism*, Strategi Coping, dan Stres Kerja. *JPS*, 14(3), 205-217.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health*. California: Brooks/Cole
- Rogers, T. & Graham, F. (2001). *Responding to stress: Mengatasi Stres*. Jakarta: Gramedia.
- Santrock, J. W. (2009). *Life-span development* (Ed. ke-12). Boston: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (Ed. ke-6). New York: John Wiley & Sons.
- Spera, C. (2006). Adolescents' perceptions of parental goals, practices, and styles in relation to their motivation and achievement. *The Journal of Early Adolescence*, 26(4), 456-490
- Tahmassian, K., Anari, M. A., & Fathabadi, M. (2011). The influencing factors of parenting

- stress in Iranian mothers. *International Conference on Social Science and Humanity*, 5, 190-192.
- Taubman-Ben-Ari, O., Findler, L., Bendet, C., Stanger, V., Ben-Shlomo, S., & Kuint, J. (2008). Mother's marital adaptation following the birth of twins or singletons: Empirical evidence. *Health and social work*, 33(3), 189.
- Taylor, S.E. (2006). *Health psychology*. (Ed. ke-6). New York: McGraw-Hill
- Tembong, G. P. (2006). *Smart parenting*. Jakarta: Gramedia.
- Tinglof, C. B. (2009). *Double duty: The parent's guide to raising twins, from pregnancy through the school years* (Ed. ke-2). New York: McGraw-Hill.
- Vig, D. & Jaswal I. J. S. (2008). Impact of parental stress on their relationship with teenage children. *Studies on Home and Community Science*, 2(1), 51-57.
- Willinger, U., Diendorfer-Radner, G., Willnauer, R., Jorgl, G., & Hager, V. (2005). Parenting stress and parental bonding. *Behavioral Medicine*, 32(2), 63-69