



Pengelolaan *Negative Thinking* Melalui Teknik *Coping Thought* pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja di Desa Darungan Kabupaten Blitar

Alaiya Choiril Mufidah⁽¹⁾, Nur Ida Fitria⁽²⁾ Wiwik Suatin⁽³⁾

¹ Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

^{2,3} Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: ¹ aalaya228@gmail.com, ² wiwiksuatin1@gmail.com, ³ idafitria1906@gmail.com

Abstract

The harmony of a household is determined by the role of the mother in a family. When the mother is able to play a maximum role in the family, it will create a conducive and comfortable atmosphere for other family members. However, recently, there have been many reports of cases regarding housewives who are stressed and depressed. due to a lack of self-management education, giving rise to extreme attitudes ranging from bullying children to even having the heart to murder their own children, all of this is done for irrational motives. This research uses a one group pre-test and post-test design. The subjects of this research were unemployed housewives who often had negative thoughts about their lives. The characteristics of this research include: (1) only one group of research subjects; (2) research subjects were given a pre-test before treatment and a post-test after treatment. By conducting this research, it is hoped that this negative coping technique will be effective in overcoming negative thinking in housewives who do not work so that they can grow a harmonious family and improve mental health.

Keyword : *Negative Thinking, Coping Thought, Housewife*

Abstrak

Keharmonisan sebuah rumah tangga salah satunya ditentukan oleh peran ibu dalam sebuah keluarga, ketika ibu mampu berperan maksimal dalam keluarga maka akan menciptakan suasana yang kondusif dan nyaman bagi anggota keluarga lainnya, namun belakangan ini, munculnya banyak pemberitaan kasus mengenai ibu rumah tangga yang stres dan depresi akibat kurangnya edukasi pengelolaan diri, sehingga memunculkan sikap ekstrim mulai dari perundungan pada anak bahkan hingga tega melakukan pembunuhan pada buah hatinya sendiri, semua itu dilakukan atas motif-motif yang irasional. Penelitian ini menggunakan desain one group pre-test and post-test design. Subjek penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang tidak bekerja yang sering memiliki pikiran negative terhadap hidupnya. Karakteristik penelitian ini antara lain: (1) subjek penelitian hanya satu kelompok; (2) subjek penelitian diberikan pre-test sebelum perlakuan dan post-test setelah perlakuan. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan teknik *coping thought* ini efektif untuk menanggulangi negative thinking pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja sehingga mampu menumbuhkan keluarga yang harmonis dan meningkatkan kesehatan mental.

Kata Kunci : *Negative Thinking, Coping Thought, Ibu Rumah Tangga*

Received: 15 Juni 2025

Accepted: 25 Juni 2025

Published: 15 Juli 2025

Pendahuluan

Keharmonisan dalam keluarga merupakan fondasi utama dalam menciptakan ketenteraman psikologis dan kesejahteraan sosial anggotanya. Peran ibu dalam struktur keluarga menjadi sentral karena tidak hanya bertanggung jawab pada ranah pengasuhan dan domestik, tetapi juga menjadi penopang emosional dalam dinamika kehidupan keluarga sehari-hari (Junaidi, 2017). Ibu rumah tangga yang mampu menjalankan perannya secara optimal cenderung menciptakan suasana kondusif,

suportif, dan harmonis di lingkungan rumah, sehingga berdampak positif pada perkembangan psikologis anak serta stabilitas hubungan dengan pasangan.

Namun demikian, realitas sosial menunjukkan peningkatan kasus-kasus gangguan psikologis pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Fenomena ini diperparah oleh minimnya edukasi pengelolaan emosi dan kurangnya akses terhadap ruang aktualisasi diri, yang pada akhirnya menimbulkan stres, depresi, hingga tindakan agresif yang ekstrem. Beberapa kasus bahkan menunjukkan adanya perilaku irasional seperti perundungan terhadap anak, bahkan pembunuhan, yang dilakukan dengan motif yang tidak logis dan berada di luar kontrol rasional individu. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan psikis yang tidak dikelola secara tepat dapat berkembang menjadi gangguan kognitif dan afektif yang serius (Corey, 2001).

Faktor-faktor yang memicu munculnya perilaku ekstrem tersebut dapat bersumber dari tekanan ekonomi, beban kerja domestik yang berlebihan, kesepian, dan minimnya komunikasi dengan pasangan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga informan ibu rumah tangga yang tidak bekerja, ditemukan bahwa bentuk perilaku agresif yang muncul meliputi agresi verbal (seperti berteriak, mengumpat, hingga bergosip) serta agresi fisik (seperti membanting barang dan memukul anak). Pola perilaku tersebut muncul sebagai respons atas kejenuhan aktivitas rumah tangga yang monoton, konflik keluarga, serta persepsi negatif terhadap diri sendiri seperti merasa tidak dihargai atau diremehkan oleh lingkungan sosial.

Pandangan masyarakat terhadap ibu rumah tangga yang identik dengan ranah domestik tanpa kontribusi ekonomi turut melanggengkan stigma bahwa status sebagai ibu rumah tangga tidak memiliki nilai prospektif secara materiil maupun sosial (Junaidi, 2017). Stereotip ini secara tidak langsung memengaruhi cara ibu rumah tangga memandang dirinya, sehingga menurunkan self-esteem dan meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis.

Salah satu dampak psikologis yang sering muncul pada ibu rumah tangga dalam konteks tersebut adalah negative thinking. Negative thinking atau pikiran negatif merujuk pada pola pikir irasional, kesalahan kognitif, serta kecenderungan menyalahkan diri secara berlebihan yang dapat memicu kecemasan, stres, dan depresi (Corey, 2001). Meskipun demikian, dalam beberapa konteks, negative thinking dapat bersifat fungsional ketika diarahkan secara adaptif, misalnya untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap situasi baru atau mempersiapkan diri secara lebih matang (Sanne et al., 2010).

Dalam perspektif gender, Sanne et al. (2010) menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki pikiran negatif yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama terkait dengan aspek fisik dan hubungan sosial. Kondisi ini memperkuat temuan bahwa ibu rumah tangga sebagai kelompok perempuan rentan mengalami tekanan mental yang bersumber dari pikiran negatif. Oleh karena itu, emosi, pikiran, dan perilaku saling terkait erat dalam membentuk kondisi psikologis individu.

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, **coping thought** atau teknik berpikir adaptif menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mengelola pikiran negatif. *Coping thought* merupakan proses kognitif yang melibatkan restrukturisasi terhadap asumsi, keyakinan irasional, serta pola pikir self-defeating melalui verbal persuasif baik secara lisan maupun mental (Beck, 1995). Dengan teknik ini, individu dilatih untuk mengidentifikasi, menantang, dan mendebat pikiran negatif yang dimiliki sehingga menghasilkan pola pikir baru yang lebih realistis dan konstruktif.

Lebih lanjut, proses **verbalisasi** yang dilakukan secara berulang-ulang dapat membantu individu dalam membentuk kembali struktur kognitifnya. Aktivitas ini dianggap sebagai metode efektif dalam melakukan perubahan terhadap distorsi kognitif, penilaian destruktif, dan persepsi yang menyalahkan diri. Menurut Cormier (2003), individu memiliki kemampuan untuk mengontrol dan merestrukturisasi pikiran-pikirannya secara mandiri karena dialah yang paling memahami dirinya sendiri dalam konteks interaksi sosial maupun pribadi.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa pengelolaan pikiran negatif melalui intervensi kognitif seperti *coping thought* sangat penting untuk mendukung stabilitas psikologis ibu rumah tangga. Langkah ini bukan hanya bertujuan mencegah gangguan mental yang lebih serius, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup dan keharmonisan dalam struktur keluarga.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *coping thought* dalam mengurangi pikiran negatif pada ibu rumah tangga. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre-test and post-test design, di mana satu kelompok subjek diberikan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, tanpa adanya kelompok kontrol. Desain ini memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan kondisi subjek secara langsung setelah diberikan perlakuan tertentu (Tuckman, 1999).

Subjek dalam penelitian ini berjumlah enam orang ibu rumah tangga berusia antara 25 hingga 40 tahun. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan hasil asesmen awal melalui observasi dan wawancara mendalam. Adapun kriteria subjek meliputi: tidak bekerja secara formal, menunjukkan gejala pikiran negatif seperti menyalahkan diri sendiri, merasa gagal, menolak perubahan, serta kurangnya keterlibatan aktif dalam menyelesaikan masalah sehari-hari. Karakteristik tersebut menunjukkan adanya pola pikir yang maladaptif atau self-defeating, yang menjadi fokus dalam intervensi penelitian ini.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pikiran negatif, yang diberikan dua kali: sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*). Skala ini disusun berdasarkan indikator-indikator pikiran negatif yang relevan, seperti generalisasi berlebihan, penyimpulan tanpa bukti, dan asumsi negatif terhadap diri sendiri dan orang lain (Corey, 2001). Selain skala, penelitian juga menggunakan

stimulus material berupa pelatihan *coping thought*, yaitu teknik kognitif yang bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih rasional dan adaptif (Beck, 1995).

Untuk mendukung proses intervensi, digunakan pula lembar tugas atau pekerjaan rumah yang dirancang untuk membantu subjek mempraktikkan keterampilan *coping thought* dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas ini juga berfungsi sebagai sarana monitoring terhadap kemajuan dan konsistensi subjek dalam mengelola pikiran negatif. Di samping itu, dilakukan pula wawancara mendalam (depth interview) sebagai bagian dari pengumpulan data kualitatif. Wawancara ini bertujuan menggali lebih dalam pengalaman, persepsi, serta hambatan yang dihadapi subjek dalam menggunakan teknik coping thought dalam konteks kehidupan mereka sehari-hari.

Data hasil pengukuran skala pikiran negatif dianalisis menggunakan teknik Wilcoxon Signed Rank Test, yang merupakan uji non-parametrik untuk mengetahui perbedaan skor antara pre-test dan post-test pada kelompok yang sama. Teknik analisis ini dipilih karena jumlah subjek yang relatif kecil dan distribusi data yang tidak diasumsikan normal. Seluruh proses pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 16.00 untuk Windows.

Dengan pendekatan dan metode yang digunakan, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi kognitif sederhana yang efektif bagi ibu rumah tangga dalam mengatasi tekanan psikologis dan pikiran negatif, serta meningkatkan kualitas kesehatan mental mereka secara umum.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh maka dapat disimpulkan dari 6 subjek yang sudah diberikan perlakuan bisa dilihat dari hasil nilai pretest dan posttest terdapat perbedaan hasil skor. Penurunan skor negative thinking tergolong signifikan dengan nilai $p=0.016$ dan $\alpha=0.05$ yang berarti $p < \alpha$ ($0.016 < 0.05$) dan nilai Z yang diperoleh adalah -2,201 yang berarti $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ (-196) dengan arti H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada subjek setelah diberikan perlakuan dengan *coping thought*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manuardi dan Mustofa (2021), *coping thought* sangat relevan diimplementasikan dalam setting konseling kelompok dan mampu mengentaskan permasalahan pribadi dan juga sosial yang mana berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.

Selain itu ada beberapa metode yang bisa digunakan untuk menurunkan negative thinking, salah satunya yakni berfikir positif, menurut Wibawa (2010), positive thinking dapat memberikan banyak manfaat dalam menghadapi suatu peristiwa dan dapat menjadi suatu metode yang baik dalam memecahkan permasalahan seperti stres, rasa tidak percaya diri, kesulitan, tantangan dan situasi yang buruk lainnya.”

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola pikir individu diantaranya yakni faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal yang mempengaruhi pola pikir individu diantaranya perasaan atau emosi, emosi menurut Salim & Nasir, yaitu pengalaman afektif yang dibarengi dengan penyesuaian yang dilakukan oleh batin secara keseluruhan, dimana keadaan fisiologi (fungsi atau kerja tubuh manusia) dan mental dalam kondisi yang meluap-luap (tidak normal) dan terkadang kondisi ini terwujud melalui tingkah laku yang nyata dan jelas (Syed Salim & Nasir, 2010)., selanjutnya adalah pendidikan, pendidikan adalah solusi terbaik untuk membentuk pola pikir yang unggul (Gumanti et al., 2016). Seseorang yang paham betul akan pentingnya Pendidikan, tentu tidak akan membuang waktunya dengan sia-sia, atau tidak akan membiarkan waktunya berlalu tanpa membaca buku (Kristiawan & Et.al, 2018). Sistem kepercayaan masuk dalam faktor internal yang mempengaruhi pola pikir, dimana sistem kepercayaan juga dianggap paling dominan dalam mempengaruhi pola pikir seseorang (belief system) (Ahmad, 2017)

Faktor eksternal yang mampu mempengaruhi pola pikir diantaranya adalah pola asuh orang tua, segala aktifitas yang dilakukan oleh orang tua, tanpa disadari menjadi kontruks sebuah pemikiran anak (Purnomo, 2013). Artinya dari apa-apa yang di ketahui oleh anak maka dari orang tua lah kita belajar tentang kata-kata, ekspresi wajah, perilaku, norma, keyakinan dan lain sebagainya. Keluarga, dengan banyaknya interaksi bersama keluarga (kakak, adik, kakek, nenek, bibi, paman) akan menghasilkan anggota keluarga yang memiliki pola pikir yang terwarnai oleh nilai-nilai yang dibangun bersama oleh keluarga tadi. Dari keluarga, akal menangkap informasi baru dan menggabungkannya dengan informasi yang telah ada. Dengan demikian, proses pembentukan pola pikiran akan semakin kuat. Pola pikir seseorang yang berasal dari keluarga yang sarat dengan sistem nilai positif, dipastikan akan lebih unggul dari keluarga yang tidak atau kurang membangun sistem nilainya. Teman, teman merupakan orang-orang yang juga sering melakukan interaksi dalam rangka melakukan aktifitas social (Kurniawan & Sudrajat, 2018), dimana ketika teman memberikan efek positif bagi individu maka dapat mempengaruhi pola pikir individu tersebut, begitu pula sebaliknya. Faktor terakhir adalah media massa, sebuah pusat kajian psikologi dan fisiologi di New Zealand memaparkan bahwa lebih dari 60 % kondisi menyedihkan yang terjadi dalam kehidupan masyarakat disebabkan oleh media massa yang sering menayangkan hal-hal yang bersifat negatif, seperti peperangan, seksualitas dan pelanggaran tata nilai (Elfiky & Ibrahim, 2020). Apa yang dilihat dan ditonton akan masuk kedalam alam pikiran dan dapat menjadi pola tatanan nilai (Chusna, 2017).

Oleh karena itu mengatur pola pikir sangat dianjurkan demi menjaga kesehatan mental individu, karena ketika terlalu sering berpikir negatif akan berdampak sulitnya kita menerima pendapat orang lain, sulit menerima hal baru, sulit bersosialisasi, sering muncul sebagai pribadi yang kurang menarik untuk diajak kerjasama.” Begitu pula akibat orang yang berpikir negatif maka akan dapat menimbulkan rasa pesimis di dalam diri, selalu merasa was-was dan tidak tenang, menjauhkan kesuksesan dari kehidupan, menimbulkan berbagai macam penyakit, dapat mempercepat proses penuaan, menyebabkan kecemasan, stres dan depresi (Lestari (2014)

Simpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa coping thought efektif untuk mengelola negative thinking pada individu, dibuktikan dari hasil perbedaan setelah dilakukannya perlakuan setelah pretest. *Coping thought* efektif untuk menata kembali pikiran, dalam hal ini pikiran-pikiran yang negatif diarahkan menjadi pikiran-pikiran yang positif. *Coping thought* membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan dan penilaian yang irasional, merusak dan mengalahkan diri.

Referensi

- Ahmad, M. (2017). Agama Dan Psikoanalisa Sigmund Freud. RELIGIA.
- Albrecht, K. (1980). Brain Power : Learn To Improve Your Thinking Skills. New York : Prentice Hall Inc
- Beck, A. T. & Weishaar, M. E. (2005). Cognitive Therapy. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan.
- Corey, Gerald. 2001. Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy. 6 Ed. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company
- Effendy, O. U. (2004). Ilmu Komunikasi: Teori Dan Praktek. Bandung: Remaja.
- Elfiky, A. A., & Ibrahim, I. M. (2020). Zika virus envelope–heat shock protein A5 (GRP78) binding site prediction. Journal of Biomolecular Structure and Dynamics.
- Elfiky, I. (2014). Terapi Berpikir Positif. Jakarta : Zaman.
- Faruq & Esa. 2018. Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Pada Sektor Ekonomi Informal Untuk Meningkatkan Family Welfare: Studi Pada Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Serua Indah Kecamatan Ciputat Yang Bekerja Sebagai Pedagang Busana. Vol (1) No. V. PEKOBIS: Jurnal Pendidikan, Ekonomi Dan Bisnis
- Gumanti, A., Yudiar, ., & Syahrudin, . (2016). Metode penelitian pendidikan. In Jakarta : mitra wacana merdeka.
- Junaidi, Heru. (2017). Ibu Rumah Tangga: Stereotype Perempuan Pengangguran. An-Nisa':Jurnal Kajian Gender dan Anak. 12(1)
- Kartono, K. (2011). Psikologi Wanita Jilid II (Mengetahui Wanita Sebagai Ibu Dan Nenek). Bandung: Mandar Maju.
- Kholidah & Alsa. 2012. Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. Jurnal Psikologi. 39(1) , 67-75
- Kurniawan, Y., & Sudrajat, A. (2018). Peran teman sebaya dalam pembentukan karakter siswa Madrasah Tsanawiyah. SOCIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial.
- Lestari, I. (2014). Pengaruh Gadget Pada Interaksi Sosial Dalam Keluarga. Jurnal Prosiding KS : Riset & PKM, 2(2), 157–300.
- Manuardi & Mustofa, 2021. Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model Cping Thought Dalam Setting Konseling Kelompok. Jurnal Quanta. , 5(1)
- Purnomo, H. (2013). Peran Orang Tua dalam Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak untuk Membangun Karakter Anak Usia Dini. Prosiding Seminar Nasional Parenting
- Sanne M Hogendoorn, Lidewij H Wolters, Leentje Vervoort, Pier J M Prins, Et Al. Cognitive Therapy And Research. New York: Oct 2010. Vol. 34, Edisi 5; Pg. 467

“Measuring Negative And Positive Thoughts In Children: An Adaptation Of The Children's Automatic Thoughts Scale (CATS).

Syed Salim, S. S. (UKM), & Nasir, R. (UKM). (2010). Emotional Competence Inventory (ECI). Jurnal E-Bangi.

Tuckman. B 1999. Conducting Educational Research. Fifth Edition. USA: Harcourt Brance & Company.