



**GAMBARAN *COPING STRESS*
PADA KARYAWATI YANG MEMILIKI ANAK
DAN MENJALANI *WORK FROM HOME***

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

Eliana

705160056

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**



**GAMBARAN *COPING STRESS*
PADA KARYAWATI YANG MEMILIKI ANAK
DAN MENJALANI *WORK FROM HOME***

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata 1 (S-1)
Psikologi**

**DISUSUN OLEH :
Eliana
705160056**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Eliana**
 NIM : **705160056**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Gambaran *Coping Stress* pada Karyawan yang Memiliki Anak dan Menjalani *Work From Home*

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 19 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



Eliana

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Eliana**
 N I M : **705160056**
 Alamat : **Jalan Hidup Baru Gang H No 173**
 Jakarta 14420

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Gambaran *Coping Stress* pada Karyawan yang Memiliki Anak dan Menjalani *Work From Home*

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 19 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Eliana

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama Eliana
N.I.M : 705160056
Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi

Gambaran Coping Stress pada Karyawan yang Memiliki Anak dan Menjalani Work From Home

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 3 Juli 2020 dan dinyatakan lulus, dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua Dr. Zamralita, M.M., Psi.
2. Anggota Meike Kurniawati, S.Psi., M.M.
Meiske Yunitree, M.Psi., Psi.

Jakarta, 19 Juli 2020

Pembimbing



Meiske Yunitree, M.Psi. Psi.

Pembimbing Pendamping



Jessica Chandhika, M.Psi., Psi.

Kata Pengantar

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus karena kasih dan campur tangan Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada seluruh keluarga, terutama kepada mama , papa, Eric dan Dony yang telah memberikan dukungan dan semangat agar penyelesaian skripsi ini dapat berjalan dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Roesdiman Soegiarso sebagai Rektor Universitas Tarumanagara dan Ibu Rostiana sebagai Dekan Fakultas Psikologi. Penulis juga mengucapkan terima kasih atas segala usaha dan jerih payah Ibu Meiske Y.Suparman dan Ibu Jessica Chandhika sebagai pembimbing skripsi dalam membantu memberikan bimbingan selama pengerjaan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepada seluruh Staf Sekretariat fakultas psikologi UNTAR yang telah membantu dalam pengurusan surat-surat maupun hal-hal lain yang berkaitan dengan kegiatan pembuatan skripsi ini. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada Doddy W, Karen N, Vania M, Rebecca L.D, Liely S, Serlin dan teman-teman lain yang telah memberikan dukungan, semangat, menghibur serta meluangkan waktu untuk membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Selanjutnya, terima kasih juga untuk teman-teman seperjuangan dan sepembimbingan penulis yang memberikan dorongan dan informasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu dalam membantu penyelesaian skripsi penulis.

Jakarta, 20 Juni 2020

Eliana

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Sistematika Penulisan	7
BAB II TINJAUAN TEORETIS	9
2.1 Stres	9
2.1.1 Definisi Stres.....	9
2.1.2 Bentuk Stressor	11

2.1.3 Sumber Stres.....	11
2.1.4 Penilaian Kognitif (Cognitive appraisal)	12
2.2 <i>Coping Stress</i>	13
2.2.1 Definisi <i>Coping Stress</i>	13
2.2.2 Bentuk <i>Coping Stress</i>	14
2.2.3 Dimensi <i>Coping Stress</i>	15
2.3 Karyawan.....	16
2.3.1 Definisi Karyawan.....	16
2.4 COVID-19	17
2.5 Kerangka Berpikir	18
2.6 Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Partisipan Penelitian	21
3.2 Jenis Penelitian	22
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian.....	22
3.4 Pengukuran Penelitian.....	23
3.4.1 Pengukuran Variabel <i>Coping Stress</i>	23
3.5 Prosedur Penelitian	27

3.5.1 Persiapan Penelitian.....	27
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian	28
3.6 Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	30
4.1 Gambaran Subyek Penelitian	30
4.2 Gambaran Variabel Penelitian	32
4.2.1 Gambaran Variabel <i>Coping Stress</i>	32
4.3 Uji Validitas dan Realibilitas	34
4.4 Uji Normalitas	34
4.5 Uji Hipotesis.....	35
4.6 Uji Data Tambahan.....	36
4.6.1 Uji Beda Dimensi <i>Coping Stress</i>	36
BAB V SIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN.....	38
5.1 Simpulan	38
5.2 Diskusi.....	39
5.3 Saran.....	40
5.3.1 Saran yang Bersifat Teoretis.....	40
5.3.2 Saran yang Bersifat Praktis.....	40

<i>ABSTRACT</i>.....	42
DAFTAR PUSTAKA... ..	P1-P6
LAMPIRAN.....	L1-L23

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jumlah Butir Instrumen <i>Coping Stress</i>	27
Tabel 2	Gambaran Subyek Berdasarkan Usia.....	31
Tabel 3	Gambaran Subyek Berdasarkan Jumlah Anak	31
Tabel 4	Gambaran Subyek Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	32
Tabel 5	Gambaran Variabel <i>Coping Stress</i>	33
Tabel 6	Uji Reliabilitas <i>Coping Stress</i>	34
Tabel 7	Gambaran Data Variabel <i>Coping Stress</i>	36
Tabel 8	Hasil Uji Beda Dimensi <i>Coping Stress</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi alat ukur <i>coping stress</i>	L-1
Lampiran 2 Kuesioner <i>coping stress</i>	L-6
Lampiran 3 Hasil uji coba alat ukur <i>coping stress</i>	L-9
Lampiran 4 Gambaran subyek penelitian.....	L-19
Lampiran 5 Gambaran variabel <i>coping stress</i>	L-20
Lampiran 6 Uji Normalitas.....	L-21
Lampiran 7 Uji gambaran data <i>coping stress</i>	L-21
Lampiran 8 Uji beda dimensi <i>coping stress</i>	L-22

ABSTRAK

Eliana (705160056)

Gambaran *Coping Stress* Pada Karyawan yang Memiliki Anak dan Menjalani *Work From Home*

(Meiske Y. Suparman, M.Psi., Psi. & Jessica Chandhika, M.Psi., Psi.).

Seorang karyawan yang memiliki anak akan mengalami beberapa stressor yang dapat menyebabkan stres pada wanita bekerja tersebut, dikarenakan seorang perempuan yang memiliki anak harus mampu untuk mencapai keseimbangan antara keluarga, pekerjaan, dan kondisi saat ini yang mengharuskan untuk bekerja dari rumah (*Work From Home*). Konsep WFH saat ini cukup menantang, terutama bagi para pekerja yang memiliki anak. *Coping stress* merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres yang berupa perasaan tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi. *Coping stress* dilakukan para karyawan untuk mengurangi reaksi stres yang mereka alami. Seseorang dengan kemampuan *coping stres* yang tinggi akan mampu menguasai situasi-situasi yang mengancam sehingga dapat berpengaruh terhadap pekerjaan yang dilakukan oleh karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji gambaran *coping stress* pada karyawan yang memiliki anak dan menjalankan *Work From Home*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Kuesioner online berupa *google form* disebar melalui sosial media. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa karyawan yang memiliki anak dan menjalani *work from home* memiliki tingkat yang baik dalam mengatasi stres menggunakan dua dimensi dalam coping stress yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Kata kunci: *Coping Stress*, Karyawan Memiliki Anak, *Work From Home*