

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI**

***COPING STRESS* PADA IBU YANG BEKERJA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

**SUHARTANTI PAMUJI RAHAYU**

2014-60-041

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2021**

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI**

***COPING STRESS* PADA IBU YANG BEKERJA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

**SUHARTANTI PAMUJI RAHAYU**

2014-60-041

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI  
*COPING STRESS* PADA IBU YANG BEKERJA

Yang diajukan oleh :

SUHARTANTI PAMUJI RAHAYU

NIM. 2014.60.041

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah di setujui oleh:

Pembimbing Utama



Dr. M. Widjanarko, S.Psi, M.Si.

Tanggal **13 SEP 2021**

Pembimbing Pendamping



Fajar Kawuryan, S.Psi, M.Si.

Tanggal **13 SEP 2021**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan  
Diterima Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

13 SEP 2021

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dekan,

(Iranita Herwi Mahandayani, S. Psi, M. Psi.)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. M. Widjanarko, S.Psi., M.Si.



2. Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si.



3. Ridwan Budi P., S.Psi, MA.



## MOTTO

Jangan pernah menyerah! Lelah, sedih memang perih, tapi tetaplah terus berjuang, pasrah boleh tapi jangan pernah berhenti berdoa, karena akan qada kebahagiaan setelah ini. Ingat! Selalu bersyukur dengan kenikmatan yang allah berikan.

(Inspirasi penulis)

Orang hebat bukanlah orang yang selalu menang dalam pertarungan. Orang hebat adalah orang yang bisa mengendalikan diri ketika marah.

(HR. Bukhari dan Muslim)

Kebahagiaan dapat dicapai dengan tiga hal :

Bersabar ketika mendapat cobaan, Bersyukur Ketika mendapat kenikmatan, dan Bertaubat Ketika melakukan kesalahan

(Ibnu Qayyim)



## PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini aku persembahkan untuk :

- a. Alamarhum alamarhumah kedua orang tua yang sudah tiada, terimakasih atas kasih sayang yang tulus, doa serta dukungan baik fisik maupun materi yang telah diberikan semasa hidup.
- b. Suamiku Ali Junaidi dan anak-anak tercinta kak Ardan dan dek Anin yang selalu memberikan support, kerjasamanya serta cinta kasihnya untuk kesuksesanku, sehingga aku bisa sampai disini, *Allah always bless us.*
- c. Keluargaku (mb Nova, mb nia, mas sokhi, mas pujo, tante handi, kakak wawa, kakak Keyla, kakak nayra, kak adib dan kak rafa ) bu Meti, tante Vena, yang selalu memberikan supportnya
- d. Keluargaku Bapak Ibu mertua, Pakde, Budhe, tante Arik, mas gery, mas mikel, yang telah membantu menghandel anak-anak
- e. Sahabat-sahabatku (Monika, Retno, Mia, Lufti, Ila, Diana, Mbak Atiqah, Mas Bro, mb Julia, mak fifi, Mak Nieno) yang telah membantu dan memberikan motivasi untuk selalu berjuang menggapai cita-cita.
- f. Untuk ketiga informan yang sudah berkenan membantu menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih banyak telah berbagi cerita hidup kalian.
- g. Almamaterku

## PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Faktor-Faktor *Coping Stress* pada Ibu Bekerja “.

Banyak rintangan dan tantangan selama proses studi yang penulis rasakan, terutama saat pengerjaan skripsi. Pahit manis perjuangan yang begitu berkesan selama menjadi mahasiswa Psikologi Universitas Muria Kudus (UMK) semoga mendapatkan hikmah didalamnya dan menjadi bekal untuk masa depan yang bermanfaat. Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa tanpa ada bantuan dan dukungan dari berbagai pihak tidak mungkin karya ini terwujud. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati izinkan dalam kesempatan kali ini penulis menghaturkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi yang telah mengarahkan serta memberikan saran-saran selama penyusunan skripsi ini.
2. Dr. M. Widjanarko, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing dan mengarahkan serta memberikan saran-saran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Fajar Kawuryan, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing kedua yang telah membimbing dan mengarahkan serta memberikan saran-saran dalam penyusunan skripsi ini.

4. Untuk para dosen dan staf pengajar serta para staf tata usaha di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan berbagai informasi dan telah memberikan banyak pelajaran kepada saya.
5. Untuk almarhum-almahumah kedua Orang tuaku tercinta serta keluarga yang senantiasa mendukung setiap langkah untuk menyelesaikan penelitian ini.
6. Untuk suamiku dan anak-anak tercinta, terima kasih atas dukungan dan kerja kerasmu untukku hingga aku bisa menyelesaikan skripsiku ini.
7. Untuk teman – temanku mb Julia, mb atiqah, Mas Bro, Monika, Retno, Arryama, Ila, Lutfi, mak Nieno, mak fifi dan masih banyak lagi yang tidak bisa kusebutkan satu persatu, terima kasih selama ini telah memberikanku sebuah artipersahabatan dan pertemanan yang sangat berharga dan mengesankan. Semoga pertemanan kita tetap berjalan selamanya.
8. Teman-teman Admin Komunitas Kudus Babywearers yang selalu memberikan support dan doanya
9. Untuk ketiga informan yang sudah berkenan membantu menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih banyak telah berbagi cerita hidup kalian.
10. Terakhir, terima kasih untuk semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dan telah membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

Kudus, Agustus 2021

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat penelitian .....	9
1. Manfaat Teoritis .....	9
2. Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Coping Stress .....	10
1. Pengertian Coping Stress.....	10
2. Faktor-faktor Coping Stress.....	10

B. Pengertian Ibu Bekerja .....	14
C. Dinamika Coping Stress Pada ibu yang Bekerja.....	15
D. Skema Alur Pikir.....	20

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian Kualitatif.....	21
B. Ciri-ciri Penelitian Kualitatif.....	23
C. Subjek Penelitian.....	27
D. Metode Pengumpulan Data.....	28
1. Observasi.....	28
2. Wawancara.....	30
E. Metode Analisis Data.....	32
F. Kredibilitas Hasil Penelitia.....	34

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Persiapan Penelitian.....	36
B. Pelaksanaan Penelitian.....	36
C. Hasil Penelitian.....	37
D. Tabel Analisis.....	63
E. Kredibilitas Penelitian.....	69
F. Pembahasan.....	70

### **BAB V. PENUTUP**

A. Simpulan .....	76
B. Saran .....	77

### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	37
Tabel 4.2 Analisis Hasil Penelitian.....	63



## DAFTAR GAMBAR

Gambar skema I: Skema Alur pikir Penelitian	
Skema Interpretasi Informan I.....	44
Skema Interpretasi Informan II.....	54
Skema Interpretasi Informan II.....	62



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Panduan Observasi

Lampiran B. Panduan Wawancara

Lampiran C. Hasil Observasi

Lampiran D. Transkrip Wawancara

D-1 Transkrip Wawancara Informan I

D-2 Transkrip Wawancara Informan II

D-3 Transkrip Wawancara Informan III

Lampiran E. Coding

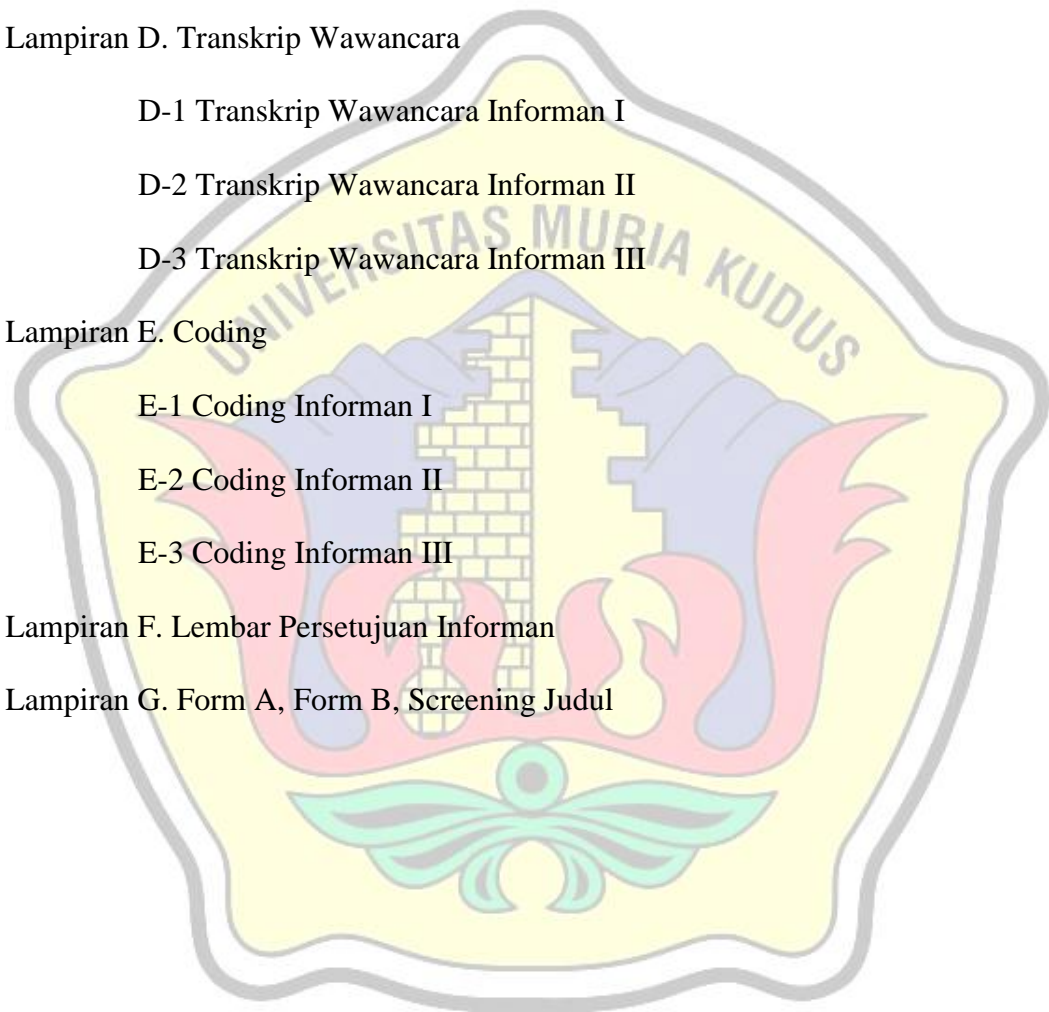
E-1 Coding Informan I

E-2 Coding Informan II

E-3 Coding Informan III

Lampiran F. Lembar Persetujuan Informan

Lampiran G. Form A, Form B, Screening Judul



## ABSTRAK

### FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI *COPING STRESS* PADA IBU BEKERJA

Banyak persoalan yang dialami oleh para wanita yang bekerja di luar rumah, seperti mengatur waktu dengan suami dan anak hingga mengurus tugas-tugas rumah tangga dengan baik. Hal itu membuat perempuan karir mudah untuk stres, untuk itu dibutuhkan coping stress untuk meminimalisir masalah. Coping stress merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi dan menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh tekanan tersebut. Oleh sebab itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang bagaimana ibu yang bekerja dalam melakukan coping stress. Dengan menggunakan metode kualitatif fenomenologi, penelitian ini mengambil tiga orang untuk dijadikan subjek. Melalui observasi dan wawancara, penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan teori coping stress. Hasil dari penelitian ini adalah Peran ganda yang dilakukan oleh Subjek I membuat stres itu muncul, beban pekerjaan menjadi stres yang sering muncul. Kemudian Subjek II dan III juga memiliki kondisi yang sama, kesehatan subjek menurun ketika mendapati masalah. Kondisi kesehatan bagi subjek berdampak pada coping stress.

Kata Kunci: *bekerja, Coping Stress, ibu,*

## ***ABSTRACT***

### **FACTORS AFFECTING COPING WITH STRESS IN WORKING MOTHERS**

Many problems are experienced by women who work outside the home, such as managing time with their husbands and children to taking care of household tasks properly. This makes it easy for career women to stress, for that stress coping is needed to minimize problems. Stress coping is an effort made by a person in dealing with and overcoming a problem with the aim of the desired welfare and sense of security, or at least trying to do something with the aim of being able to adapt to the problem so as to reduce or minimize stressful events or circumstances. the. Therefore, this study aims to find out about how housewives who work in coping with stress. By using a qualitative phenomenological method, this study took three people as subjects. Through observation and interviews, this research was analyzed using stress coping theory. The results of this study are the dual role performed by Subject I makes stress appear, workload becomes stress that often appears. Then Subjects II and III also had the same condition, the subject's health decreased when they encountered problems. Health conditions for the subject have an impact on coping with stress.

Keywords: *work, Coping stress. mother*