

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL  
DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN  
COPING STRESS PADA IBU YANG BEKERJA**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus  
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2023**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL  
DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN  
COPING STRESS PADA IBU YANG BEKERJA**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus  
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

**DEWI PALUPI**

**2017 60 050**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi.

Pada tanggal: 1 Maret 2023

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Muria Kudus

Dekan

(Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

Dewan Penguji:

Tanda Tangan

1. Ridwan Budi Pramono, S.Psi., M.A.

2. Arcivid Chorynia Ruby, S.Psi., M.Psi., Psikolog

3. Dr. Dhini Rama Dhanita, S.Psi., M.Si.

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KECERDASAN EMOSIONAL  
DENGAN *COPING STRESS* PADA IBU YANG BEKERJA**

Diajukan oleh:

**DEWI PALUPI**

**NIM. 2017.60.050**

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disetujui oleh:

Pembimbing

  
Ridwan Budi Pramono, S.Psi, M.A

Tanggal 18 Maret 2023

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta, kasih, sayang serta doa, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibu tercinta yang senantiasa memberikan kasih, sayang, doa restunya kepada penulis. Terimakasih atas semua perjuangan kalian untuk hidupku sehingga bisa sampai pada titik ini. *Rabbighfir lii waaliwaalidayya warhamhuma kama rabbayaanii shoghiro.*
2. Suamiku Widodo Jamaludin Akbar tercinta yang selalu memberikan semangat, motivasi, maupun dukungan. Terimakasih selalu menemani dan membantu dalam segala hal.
3. Anakku tersayang Dewi Zia Saila Akbar yang selalu memahami kesibukan dan kekurangan penulis sebagai ibu.
4. Semua yang turut membantu dalam skripsi ini.

## **MOTO**

“Kebaikan itu terdapat dalam lima hal: merasa cukup, menahan diri untuk menyakiti, mencari perkara yang halal, takwa, dan yakin kepada Allah”

(Imam Syafi’i)



## PRAKATA

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur senantiasa tercurah kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional dengan *Coping Stress* pada Ibu yang Bekerja”. Untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi.

Dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Karena itu pada kesempatan ini penulis dengan segenap kerendahan dan ketulusan hati ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Bapak Ridwan Budi Pramono, S.Psi, M.A selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini. Syukron Katsir.
3. Seluruh dosen dan staf tatausaha Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu, tauladan, dan motivasi kepada penulis selama menimba ilmu.
4. Kedua orang tua yang telah memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, serta doa tanpa henti untuk penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Suami dan anak tercinta yang selalu memberikan dukungan dan motivasi tak terhingga sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam setiap proses yang dilakukan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semua yang telah mendukung proses pembuatan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih, semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan. Harapan penulis dalam karya ini semoga dapat bermanfaat bagi perkembangan dunia psikologis dan tentunya tidak hanya berhenti pada penelitian ini saja. Akhir kata penulis mohon maaf, apabila selama penulisan skripsi ini banyak melakukan kekhilafan.

Alhamdulillahirobbil'alamin

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Kudus, 08 Februari 2023

Penulis

Dewi Palupi



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</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>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	10
C. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. <i>Coping Stress</i> .....	12
1. Pengertian <i>Coping Stress</i> .....	12
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping Stress</i> .....	13
3. Aspek-Aspek <i>Coping Stress</i> .....	15
B. Dukungan Sosial .....	21
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	21
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial .....	22
C. Kecerdasan Emosional .....	24
1. Pengertian Kecerdasan Emosional .....	24
2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional .....	25
D. Hubungan Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional dengan <i>Coping Stress</i> pada Ibu yang Bekerja .....	28
E. Hipotesis .....	33

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel .....	37
D. Metode Pengumpulan Data .....	38
1. Skala Dukungan Sosial .....	40
2. Skala Kecerdasan Emosional .....	40
3. Skala <i>Coping Stress</i> .....	41
E. Validitas dan Reliabilitas .....	43
1. Validitas .....	43
2. Reliabilitas .....	43
F. Metode Analisis Data .....	44

### **BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian .....	45
1. Orientasi Kacah .....	45
2. Persiapan Penelitian .....	47
B. Pelaksanaan Penelitian .....	51
C. Hasil Penelitian .....	51
1. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas .....	51
2. Analisis Data .....	55
a. Uji Normalitas .....	55
b. Uji Linieritas .....	56
c. Uji Hipotesis .....	57
D. Pembahasan .....	59

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	65

### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial .....	40
TABEL 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Kecerdasan Emosional .....	41
TABEL 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Coping Stress</i> .....	42
TABEL 4.1 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial .....	48
TABEL 4.2 <i>Blue Print</i> Skala Kecerdasan Emosional.....	49
TABEL 4.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Coping Stress</i> .....	50
TABEL 4.4 Sebaran Item Skala Dukungan Sosial yang Valid dan Gugur .....	52
TABEL 4.5 Sebaran Item Skala Kecerdasan Emosional yang Valid dan Gugur .....	53
TABEL 4.6 Sebaran Item Skala <i>Coping Stress</i> yang Valid dan Gugur .....	54
TABEL 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	56
TABEL 4.8 Hasil Uji Linieritas antara Dukungan Sosial dengan <i>Coping Stress</i> .....	56
TABEL 4.9 Hasil Uji Linieritas antara Kecerdasan Emosional dengan <i>Coping Stress</i> .....	56
TABEL 4.10 Hasil Uji Hipotesis Mayor .....	57
TABEL 4.11 Hasil Analisis Korelasi Dukungan Sosial dengan <i>Coping Stress</i> .....	58
TABEL 4.12 Hasil Analisis Korelasi Kecerdasan Emosional dengan <i>Coping Stress</i> .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A Data *Tryout* Terpakai
- A-1 Data *Coping Stress*
  - A-2 Data Kecerdasan Emosional
  - A-3 Data Dukungan Sosial
- Lampiran B Validitas dan Reliabilitas
- B-1 Validitas dan Reliabilitas *Coping Stress*
  - B-2 Validitas dan Reliabilitas Kecerdasan Emosional
  - B-3 Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial
- Lampiran C Data Penelitian
- C-1 Data Valid *Coping Stress*
  - C-2 Data Valid Kecerdasan Emosional
  - C-3 Data Valid Dukungan Sosial
  - C-4 Data Analisis Hubungan
- Lampiran D Uji Asumsi
- D-1 Uji Normalitas
  - D-2 Uji Linieritas
  - D-3 Uji Analisis Regresi
- Lampiran E *Blue Print*
- Lampiran F Skala Penelitian
- Lampiran G Surat Izin Penelitian
- Lampiran H Form A, Form B, Screening Judul, Screening Turnitin

# THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH STRESS COOPING IN WORKING MOTHERS

## ABSTRACT

*This study aims to empirically determine coping stress in terms of social support and emotional intelligence. The population in this study were women members of the SICITA gymnastics in Kutuk Village, Undaan District, Kudus Regency. Sampling using quota sampling as many as 100 subjects. Data collection tools used are social support scale, emotional intelligence scale, and coping stress scale. The three scales use the Likert scale model which is modified into 4 alternative answer choices. The data analysis method uses two predictor regression analysis (multiple regression). The results of the major hypothesis obtained  $r_{x1y}$  data of 0,927 with a significance  $p$  of 0,000 ( $p < 0,01$ ). This means that there is a very significant relationship between social support and emotional intelligence with coping stress, with an effective contribution of 85,9%. The first minor hypothesis using the product moment analysis technique, obtained a significance level of  $p$  of 0,000 ( $p < 0,01$ ) with a correlation coefficient of  $r_{x1y}$  of 0,844. This shows that there is a very significant positive relationship between social support and coping with stress, with an effective contribution of 71,2%. The second minor hypothesis, obtained a  $p$  significance level of 0,000 ( $p < 0,01$ ) with a correlation coefficient  $r_{x2y}$  of 0,917. This shows that there is a very significant positive relationship between emotional intelligence and coping with stress, with an effective contribution of 84,1%.*

**Keywords:** social support, emotional intelligence, stress coping, working mothers

## HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN *COPING STRESS* PADA IBU YANG BEKERJA

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris *coping stress* ditinjau dari dukungan sosial dan kecerdasan emosional. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu bekerja anggota senam SICITA Desa Kutuk Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. Pengambilan sampel menggunakan *quota sampling* sebanyak 100 subjek. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala dukungan sosial, skala kecerdasan emosional, dan skala *coping stress*. Ketiga skala tersebut menggunakan model skala *likert* yang dimodifikasi menjadi 4 alternatif pilihan jawaban. Adapun metode analisis data menggunakan analisis regresi dua *predictor* (regresi berganda). Hasil hipotesis mayor diperoleh data  $r_{x_1y}$  sebesar 0,927 dengan signifikansi  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan *coping stress*, dengan sumbangan efektif sebesar 85,9%. Hipotesis minor pertama menggunakan teknik analisis *product moment*, diperoleh taraf signifikansi  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) dengan koefisien korelasi  $r_{x_1y}$  sebesar 0,844. Hal ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *coping stress*, dengan sumbangan efektif 71,2 %. Hipotesis minor kedua, diperoleh taraf signifikansi  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) dengan koefisien korelasi  $r_{x_1y}$  sebesar 0,917. Hal ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan *coping stress*, dengan sumbangan efektif 84,1%.

**Kata kunci:** *dukungan sosial, kecerdasan emosional, coping stress, ibu bekerja*