

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL SUPPORT* DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES IBU RUMAH TANGGA DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI

Tesis

**Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Profesi (S2)
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



Oleh :

IIN SETIYOWATI

NPM : 1521700001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2021**

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL SUPPORT* DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES IBU RUMAH TANGGA DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI

Tesis

**Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Profesi (S2)
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

Oleh :

IIN SETIYOWATI

NPM : 1521700001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

TANDA PERSETUJUAN TESIS

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL SUPPORT* DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES IBU RUMAH TANGGA DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI

Diajukan oleh :

Iin Setiyowati
1521700001

Disetujui untuk diuji :

Surabaya, 30 Desember 2021

Pembimbing Utama



Dr. Suroso, M.S, Psikolog

Pembimbing Pendamping



Dr. Niken Titi Pratitis, M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Iin Setiyowati
NPM : 1521700001
Alamat : Jl. Simo Gunung I / 1 C, Kel. Banyu Urip, Kec. Sawahan, Kota
Surabaya
Telepon : 083856366209

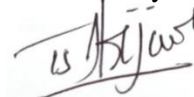
1. Menyatakan bahwa tesis dengan judul “Hubungan Antara *Social Support* dan *Self-Efficacy* dengan Stres Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi” saya buat untuk memenuhi sebagian syarat kelulusan pada Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, adalah hasil karya sendiri.
2. Tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemaisterian di suatu perguruan tinggi lain dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan dalam Daftar Pustaka.
3. Tesis ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis dengan dibimbing oleh dosen dari Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan karenanya tidak akan saya publikasikan dalam bentuk apapun tanpa seijin Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Selanjutnya apabila terjadi pelanggaran atau kecurangan pada penulisan karya tulis ini, saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau peraturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari pihak siapapun.

Surabaya, 27 Desember 2021

Hormat saya,



(Iin Setiyowati)



U N I V E R S I T A S
17 AGUSTUS 1945
S U R A B A Y A

BADAN PERPUSTAKAAN
JL. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TLP. 031 593 1800 (EX 311)
EMAIL: PERPUS@UNTAG-SBY.AC.ID.

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Iin Setiyowati
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Magister Psikologi
Jenis Karya : Tesis

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya meyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul :

“HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL SUPPORT* DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES IBU RUMAH TANGGA DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI”.

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum.

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada Tanggal :

Yang Menyatakan

Materai
6000

Iin Setiyowati

MOTTO

”Dalam kondisi apapun terus belajar untuk menjadi manfaat bagi banyak orang, terutama untuk yang sudah berupaya, mungkin hanya dengan hal-hal kecil merupakan mujarab baginya”

(Iin S)

“If you want to do something, you must be sure you can do it”

(Iin S)

“Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu,”

(QS. Al-Baqoroh: 45)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah S.W.T. Yang Maha Besar atas kekuatan yang dikaruniakan kepada peneliti sehingga mampu melakukan penelitian dan menyelesaikan tugas akhir penyusunan tesis di Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi Profesi (S-2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan lancar.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa tiada karya yang sempurna, sebagaimana kita manusia dengan segala kelebihan dan kelemahan yang dimiliki, demikian pula dengan penyusunan tesis ini peneliti telah berupaya memberikan yang terbaik, namun tidak lepas dari kekurangan-kekurangan.

Tesis ini dapat terselesaikan berkat adanya kesempatan, semangat, dukungan dan doa semua pihak yang diberikan kepada peneliti dengan tulus. Peneliti menyadari sepenuhnya tanpa kesungguhan dan ketulusan tersebut karya ini tidak akan terwujud.

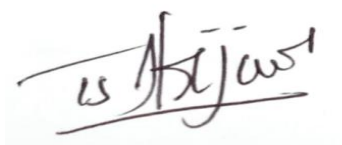
Penuh rasa syukur dan dengan rendah hati peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA. CPA., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Ibu Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Bapak Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Bapak Dr. Suroso, M.S., Psikolog, selaku Pembimbing 1 yang berkenan meluangkan waktu dan upaya untuk membimbing peneliti agar dapat menyelesaikan penelitian tesis ini.
5. Ibu Dr. Niken Titi Pratitis, M.Si., Psikolog, selaku Pembimbing 2 yang sudah berkenan meluangkan waktu dan upaya untuk membimbing peneliti untuk dapat menyelesaikan penelitian tesis ini.
6. Ibu Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog, selaku Penguji tesis yang telah memberikan ulasan dan saran terkait penyusunan laporan tesis ini.
7. Bapak dan Ibu dosen serta staf tata usaha dan administrasi Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya serta seluruh civitas akademika Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
8. Kedua orang tua peneliti yang telah berada di syurga-Nya, Mertua, Suami, Anak keponakan, Kakak, Adik-adik dan Seluruh keluarga yang telah mengiringi langkah peneliti dengan doa tanpa putus, memberikan semangat dan dukungan dengan kasih sayang yang tidak terhingga dari awal masa kuliah sampai dengan penyusunan tesis.

9. Seluruh teman Mapro seangkatan, kakak tingkat, maupun adik tingkat yang memberikan semangat dan dukungan tanpa pamrih dari awal masa kuliah hingga menyelesaikan tesis ini.
10. Pihak berwenang di wilayah Perumahan Graha Kencana Pakal - Surabaya yang telah mengizinkan dan membantu peneliti untuk menyebarkan kuesioner penelitian kepada subjek.
11. Seluruh subjek penelitian yang dengan sukarela bersedia untuk mengisi skala alat ukur dan meluangkan waktu ditengah kesibukannya masing-masing.
12. Semua pihak yang telah banyak membantu selama proses penelitian dan tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu.

Akhir kata peneliti berharap mudah-mudahan karya tesis ini dapat memberikan manfaat yang baik bagi yang membutuhkan.

Surabaya, 27 Desember 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Iin Setiyowati', written in a cursive style. The signature is enclosed within a faint rectangular border.

(Iin Setiyowati)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER	i
HALAMAN COVER DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Stress	9
1. Pengertian Stress	9
2. Indikator-Indikator Stres	10
3. Sumber Psikologis Stres	11
4. Proses dan Tahapan Terjadinya stress	12
5. Upaya Daoat Dilakuakn Untuk Mengurangi Dampak Stres	14
6. Faktor Yang Mengakibatkan Terjadinya Stresa tau Stresor	17
B. <i>Social Support</i>	18
1. Pengertian <i>Social Support</i>	18
2. DIMensi <i>Social Support</i>	19
3. Bentuk <i>Social Support</i>	20
4. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Social Support</i>	21
C. <i>Self-Efficacy</i>	22

1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i>	22
2. Dimensi <i>Self Efficacy</i>	23
3. Proses Terjadinya <i>Self-Efficacy</i>	24
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	26
D. Kerangka Berpikir.....	27
E. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Subjek Penelitian.....	33
1. Populasi	33
2. Samel Penelitian	33
B. Desain Penelitian.....	35
1. Jenis Penelitian	35
2. Identifikasi Variabel	35
3. Definsi Operasional.....	36
C. Pengembangan Alat Ukur	38
1. Metode Pengumpulan Data	38
2. Instrumen dan Pengujian Alat Ukur	39
D. Analisa Data.....	49
1. Teknik Analisis Data	49
2. Uji Asumsi atau Uji Prasyarat	50
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	53
A. Hasil Penelitian	53
1. Uji Analisis Regresi Simultan	53
2. Uji Analisis Parsial	53
3. Persamaan Garis Regresi.....	54
4. Sumbangan Efektif Variabel	54
B. Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
1. Saran kepada subjek penelitian.....	61
2. Saran kepada pihak-pihak yang berkepentingan	62
3. Saran kepada peneliti selanjutnya.....	62

DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Bagan Kerangka Berpikir.....	31
Gambar 2 Hubungan Antar Variabel	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Usia Subjek Penelitian.....	33
Tabel 2 Latar Pendidikan Subjek Penelitian.....	34
Tabel 3 Pekerjaan Subjek Penelitian.....	34
Tabel 4 Status Pernikahan Subjek Penelitian.....	34
Tabel 5 Pendidikan Anak Subjek Penelitian.....	34
Tabel 6 Alternatif jawaban nilai skala Likert	39
Tabel 7 Blueprint Penyebaran Aitem Skala Stres.....	40
Tabel 8 Rangkuman Hasil Validitas Aitem Skala Stres	41
Tabel 9 Distribusi Penyebaran Aitem Skala Stres Setelah Uji Diskriminasi Aitem	41
Tabel 10 Rangkuman Hasil Reliabilitas Aitem Skala Stres.....	42
Tabel 11 Blueprint Penyebaran Aitem Skala Social Support	42
Tabel 12 Rangkuman Hasil Validitas Aitem Skala Social Support.....	44
Tabel 13 Distribusi Penyebaran Aitem Skala Social Support Setelah Uji Diskriminasi Aitem.....	44
Tabel 14 Rangkuman Hasil Reliabilitas Aitem Skala Social Support.....	46
Tabel 15 Blueprint Penyebaran Aitem Skala Self-Efficacy.....	46
Tabel 16 Rangkuman Hasil Validitas Aitem Skala Self-Efficacy	48
Tabel 17 Distribusi Penyebaran Aitem Skala Self-Efficacy Setelah Uji Diskriminasi Aitem.....	48
Tabel 18 Rangkuman Hasil Reliabilitas Aitem Skala Self-Efficacy	49
Tabel 19 Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov	50
Tabel 20 Hasil Uji Linieritas	51
Tabel 21 Hasil Uji Multikolinieritas	51
Tabel 22 Hasil Uji Heterokedastisitas dengan Spearman's rho.....	51
Tabel 23 Hasil Analisis Korelasi Simultan.....	53
Tabel 24 Hasil Analisis Parsial	54
Tabel 25 Nilai Sumbangan Efektif	54
Tabel 26 Nilai Sumbangan Efektif	55
Tabel 27 Nilai Sumbangan Efektif Masing-masing Variabel.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Aitem Sebelum Uji Validitas dan Reliabilitas	67
Lampiran 2 Aitem Sesudah Uji Validitas dan Reliabilitas	75
Lampiran 3 Tabulasi Skala Stres Uji Coba.....	80
Lampiran 4 Tabulasi Skala Social Support Uji Coba.....	84
Lampiran 5 Tabulasi Skala Self Efficacy Uji Coba.....	88
Lampiran 6 Uji Skala Stres.....	92
Lampiran 7 Uji Skala Social Support	97
Lampiran 8 Uji Skala Self Efficacy.....	101
Lampiran 9 Tabulasi Skala Stres Sesudah Validasi	105
Lampiran 10 Tabulasi Skala Social Support Sesudah Validasi.....	109
Lampiran 11 Tabulasi Skala Self Efficacy Sesudah Validasi.....	114
Lampiran 12 Uji Asumsi atau Uji Prasyarat.....	119
Lampiran 13 Uji Hipotesis	126
Lampiran 14 Dokumentasi	133
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian.....	136

Hubungan Antara *Social Support* dan *Self-Efficacy* dengan Stres Ibu Rumah Tangga Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi

In Setiyowati¹, Suroso², Niken Titi Pratitis³

1 Mahasiswa Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya;

2.3 Dosen Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945

E-mail : iinazay99@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social support* dan *self-efficacy* dengan stres ibu rumah tangga dalam menghadapi pembelajaran daring di masa pandemi. Stres merupakan suatu usaha penyesuaian diri yang bila individu tidak dapat mengatasi hambatan atau kesukaran dengan baik, maka akan muncul gangguan badani, perilaku tidak sehat dan gangguan jiwa. *Social support* merupakan informasi dan umpan balik dari individu lain yang menunjukkan bahwa individu dicintai dan dipedulikan, berharga, dihormati yang juga dianggap sebagai bagian dari suatu kelompok yang saling berkomunikasi dan memiliki tanggung jawab bersama. *Self-efficacy* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengembangkan dirinya secara emosi, kognitif dan sosial.

Subjek penelitian ini adalah ibu rumah tangga di wilayah Pakal- Surabaya yang mempunyai anak berusia sekolah (TK, SD) dan terdampak sistem pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling*, dengan pendekatan kuantitatif korelasional.

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier ganda untuk menghitung besarnya pengaruh *social support* dan *self-efficacy* terhadap stres atau untuk memprediksi stres dengan *social support* dan *self-efficacy*. Keseluruhan proses dalam menganalisa semua data penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS versi 20.00 for windows. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa *social support* berkorelasi negatif dengan stres, *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan stres, dan secara bersama-sama *social support* dan *self-efficacy* berkorelasi dengan stres.

Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti.

Kata kunci : *Self-efficacy*, *Social support*, Stres

The Relationship Between Social Support and Self-Efficacy with Housewives' Stress In Facing Learning Challenges During The Pandemic

Iin Setiyowati ¹, Suroso ², Niken Titi Pratitis ³

1 Student of the Psychology Study Program, Faculty of Psychology, University of 17 Agustus 1945, Surabaya

2.3 Lecturer of the Psychology Study Program, Faculty of Psychology, University of 17 Agustus 1945, Surabaya

E-mail : iinazay99@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between social support and self-efficacy with housewives' stress in dealing with online learning during the pandemic. Stress is an adjustment effort which if the individual cannot overcome obstacles or difficulties properly, there will be physical disturbances, unhealthy behavior and mental disorders. Social support is information and feedback from other individuals that shows that individuals are loved and cared for, valuable, respected and are also considered as part of a group that communicates with each other and has shared responsibilities. Self-efficacy is an individual's ability to develop himself emotionally, cognitively and socially.

The subjects of this research are housewives in the Pakal-Surabaya area who have school-aged children (TK, SD) and are affected by the online learning system during the COVID-19 pandemic. This study uses a non-probability sampling technique, with a correlational quantitative approach.

This study uses multiple linear regression analysis to calculate the effect of social support and self-efficacy on stress or to predict stress with social support and self-efficacy. The whole process in analyzing all the data of this research is using SPSS software version 20.00 for windows. The results of this study prove that social support is negatively correlated with stress, self-efficacy is negatively correlated with stress, and together social support and self-efficacy are correlated with stress.

These results illustrate that the three hypotheses proposed in this study are proven.

Keywords: Self-efficacy, Social support, Stress