

**" Hubungan *Self Awareness* dan *Problem Focused Coping* dengan
Kecemasan saat Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Karyawan
Restauran "**

TESIS

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



**DISUSUN OLEH :
Maria Rawi Sari Putri B.
1521600017**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2020**

Lembar Persetujuan Untuk Pengajuan Sidang Tesis

HUBUNGAN ANTARA *SELF AWARENESS* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN KECEMASAN SAAT MENGHADAPI COVID-19 PADA KARYAWAN RESTAURAN

Diajukan Oleh :

Maria Rawi Sari Putri

1521600017

Disetujui Untuk Di Uji :

Surabaya, 03 Juli 2020

Pembimbing I



Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog

Pembimbing I



Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog

Tanda Pengesahan Ujian Tesis

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Tesis

Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Derajat Magister Psikologi, Psikolog

Pada Tanggal : 04 Juli 2020

Dewan Penguji

1. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog
Ketua Penguji



2. Dr. IGAA Noviekavati, M.Si., Psikolog
Anggota Penguji 1



3. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog
Anggota Penguji 2



Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya



Dr. Suroso, MS., Psikolog

Kaprodi Psikologi Profesi (S2)
Fakultas Psikologi Universitas 17
Agustus 1945 Surabaya



Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maria Rawi Sari Putri Binti
NPM : 1521600017
Alamat : Greenland at Tidar, Malang, Jawa Timur
Telepon : 081250481086

1. Menyatakan bahwa tesis dengan judul "Hubungan antara *Self Awareness* dan *Problem Focused Coping* dengan Kecemasan saat Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Karyawan Restoran" saya buat untuk memenuhi sebagian syarat kelulusan pada Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Pada tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemaagisteran di suatu perguruan tinggi lain dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Tesis ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis dengan dibimbing oleh dosen dari Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan demikian tesis ini merupakan karya intelektual bersama Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan karenanya tidak akan saya publikasikan dalam bentuk apapun tanpa seijin Program Studi Psikologi Profesi 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 siapapun.

Surabaya, 22 Juli 2020



Maria Rawi Sari Putri Binti, S.Psi.



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

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 dibawah ini :

Nama : Maria Rawi Sari Putri Binti, S.Psi
NBI : 1521600017
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Magister Psikologi Profesi
Jenis Karya : Tesis

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclisive)** karya ilmiah saya yang berjudul

" Hubungan *Self Awareness* dan *Problem Focused Coping* dengan Kecemasan saat Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Karyawan Restoran "

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

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 22 Juli 2020



(Maria Rawi Sari Putri Binti, S.Psi)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus Kristus karena penyertaan, perlindungan, dan limpahan kasih karunia-Nya yang telah memampukan penulis untuk dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul “Hubungan *Self Awareness* dan *Problem Focused Coping* dengan Kecemasan saat Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Karyawan Restoran.”

Tesis ini diajukan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Bantuan, bimbingan, dan motivasi dari berbagai pihak sangat memberikan pengaruh bagi penulis dalam menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, sehubungan dengan kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya dan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Bapak Dr. Suroso., MS., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Ibu Dr. IGAA Noviekayati., M.Si., Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sekaligus dosen pembimbing pertama telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi hingga terselesaikannya tesis ini dengan baik
4. Ibu Dr. Dyan Evita Santi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing kedua yang memberikan banyak perhatian, arahan, pengertian dan waktunya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tesis ini.
5. Bapak Dr. Andik Matulesy., M.Si., Psikolog selaku dosen penguji yang telah bersedia mengarahkan, memberikan informasi, serta masukan untuk perbaikan tesis ini.
6. Karyawan restoran yang sudah memberikan partisipasi dan kerja samanya membantu penulis untuk melakukan penelitian, sehingga dapat terlaksananya proses pengumpulan data dengan baik.

7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan bantuan selama penulis menjalani masa studi.
8. Kedua orang tua yang tidak pernah lelah untuk selalu mendoakan, mendampingi, dan memberikan dukungan baik secara moril maupun materil sehingga penulis termotivasi untuk dapat menyelesaikan tesis ini.
9. Suami dan anak yang dengan penuh perhatian, kesabaran dan pengertiannya untuk selalu menemani dalam menyelesaikan tesis ini dalam setiap prosesnya.
10. Teman-teman Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan banyak sekali cerita selama kurang lebih empat tahun perkuliahan, pengalaman, dan cerita-ceritanya.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan yang penulis miliki. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan tesis ini. Harapan penulis semoga tesis ini bagi pihak-pihak terkait, lingkungan akademik Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, subyek penelitian, serta pembaca pada umumnya.

Surabaya, Juli 2020

Penulis

Maria Rawi Sari Putri B., S.Psi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
TANDA PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
Bab I. Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Dan Manfaat.....	9
D. Keaslian Penelitian	10
Bab II. Tinjauan Pustaka	15
A. Kecemasan	15
1. Pengertian Kecemasan	15
2. Aspek-aspek Kecemasan.....	16
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	17
B. <i>Self Awareness</i>	19
1. Pengertian <i>Self Awareness</i>	19
2. Aspek-Aspek <i>Self Awareness</i>	20
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Awareness</i>	22
C. <i>Problem Focused Coping</i>	23
1. Pengertian <i>Problem Focused Coping</i>	23
2. Aspek-aspek <i>Problem Focused Coping</i>	24
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Problem Focused Coping</i>	26
D. Hubungan <i>Self Awareness</i> dan <i>Problem Focused Coping</i> dengan Kecemasan Saat Menghadapi Pandemi Covid-19.....	29
E. Kerangka Berpikir	32
F. Hipotesis.....	33
Bab III. Metode Penelitian	35
A. Subyek Penelitian	35
B. Desain Penelitian.....	37
1. Jenis Penelitian.....	37
2. Identifikasi Variabel.....	37
3. Definisi Operasional.....	38
a. Definisi Operasional Kecemasan	38
b. Definisi Operasional <i>Self Awareness</i>	38
c. Definisi Operasional <i>Problem Focused Coping</i>	38

C. Pengembangan Alat Ukur	39
1. Metode Pengumpulan Data	39
2. Instrumen Alat Ukur.....	40
a. Skala Kecemasan	40
b. Skala <i>Self Awareness</i>	41
c. Skala <i>Problem Focused Coping</i>	43
D. Pengujian Alat Ukur.....	45
1. Validitas	45
a. Validitas Skala Kecemasan	46
b. Validitas Skala <i>Self Awareness</i>	47
c. Validitas Skala <i>Problem Focused Coping</i>	48
2. Reliabilitas.....	49
3. Uji Asumsi.....	50
a. Uji Normalitas	50
b. Uji Linearitas	51
c. Uji Multikolinieritas	52
d. Uji Heteroskedastisitas	52
E. Analisis Data	53
Bab IV. Hasil Dan Pembahasan.....	55
A. Hasil Penelitian	55
1. Gambaran Umum Subyek Penelitian	55
2. Hasil Analisis Hipotesis 1	57
3. Korelasi Spearman Rho X_1 dengan Y	58
4. Korelasi Spearman Rho X_2 dengan Y	58
B. Pembahasan.....	58
Bab V. Kesimpulan Dan Saran	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	66
Daftar Pustaka.....	67
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Skala Kecemasan	41
Tabel 2. Blue Print Skala <i>Self Awareness</i>	42
Tabel 3. Blue Print <i>Problem Focused Coping</i>	44
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Setelah Uji Coba	46
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala <i>Self Awareness</i> Setelah Uji Coba.....	47
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala <i>Problem Focused Coping</i> Setelah Uji Coba	48
Tabel 7. Reliabilitas Skala.....	50
Tabel 8. Uji Normalitas	51
Tabel 9. Uji Linearitas.....	51
Tabel 10. Uji Multikolinearitas	52
Tabel 11. Uji Heteroskedastisitas.....	53
Tabel 12. Kelompok Usia Sampel Penelitian.....	56
Tabel 13. Domisili Sampel Penelitian.....	57
Tabe 14. Kategorisasi Kecemasan Sampel Penelitian.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	32
Gambar 2. Jenis Pekerjaan Sampel Penelitian	55
Gambar 3. Jenis Kelamin Sampel Penelitian	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian.....	L-74
Lampiran 2. Hasil Perhitungan SPSS	L-85
a. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	L-85
b. Hasil Uji Asumsi	L-98
c. Hasil Uji Hipotesis	L-100

HUBUNGAN *SELF AWARENESS* DAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN KECEMASAN SAAT MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 PADA KARYAWAN RESTAURAN

Maria Rawi Sari Putri¹, IGAA Noviekayati², Dyan Evita Santi³
^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Akibat penyebaran Covid-19 yang semakin meluas, pemerintah Indonesia berdasarkan Undang-undang No. 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, menetapkan status Bencana Non-alam yang disampaikan oleh Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB, 2020). Pemerintah menerapkan kebijakan Work From Home bagi para pekerja. Berdasarkan kebijakan pemerintah yang memutuskan para pekerja untuk bekerja dari rumah, terdapat pengecualian untuk empat bidang, yaitu kesehatan, energi, jasa keuangan, dan pangan. Fokus dalam penelitian ini adalah pekerja pada bidang pangan, yaitu karyawan restoran. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara Self Awareness dan Problem Focused Coping dengan Kecemasan saat Menghadapi Pandemi Covid-19.. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional non eksperimental. Sampel dalam penelitian ini adalah karyawan restoran yang tersebar di beberapa kota sebanyak 91 subyek, yang aktif bekerja selama pandemi Covid-19 serta bekerja sebagai kasir atau pramusaji. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala Likert. Analisis data menggunakan analisis statistik non parametrik korelasi Spearman Rho. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0.235 dengan $p=0.025$ ($p<0.05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Self Awareness dengan Kecemasan Saat Menghadapi Pandemi Covid-19, dilanjutkan dengan perolehan koefisien korelasi sebesar -0.321 dengan $p=0.002$ ($p<0.05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Problem Focused Coping dengan Kecemasan Saat Menghadapi Pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci: *Self Awareness, Problem Focused Coping, Kecemasan Saat Menghadapi Pandemi Covid-19*

ABSTRACT

Due to the widespread spread of Covid-19, the Indonesian government based on Law no. 24 of 2007 concerning Disaster Management, stipulates the status of Non-natural Disasters submitted by the National Disaster Management Agency (BNPB, 2020). The government implements a Work From Home policy for workers. Based on government policy that decides workers to work from home, there are exceptions for four areas, except health, energy, financial services, and food. The focus in this study is workers in the food sector, namely restaurant employees. The purpose of this study is to determine the relationship between Self Awareness and Problem Focused Coping with Anxiety during the Covid-19 Pandemic. This type of research is a non- experimental correlational study. The sample in this study was 91 restaurant employees scattered in several cities, who actively worked during the Covid- 19 pandemic and worked as a cashier or waitress. Data collection instruments use a Likert scale. Data analysis uses non-parametric statistical analysis of Spearman Rho correlation. The results of data analysis showed a correlation coefficient of -0.235 with $p = 0.025$ ($p < 0.05$), which means that there is a significant relationship between Self Awareness with Anxiety during the Covid- 19 pandemic, followed by the acquisition of a correlation coefficient of -0.321 with $p = 0.002$ ($p < 0.05$) which means that there is a significant relationship between Problem Focused Coping and Anxiety during the Covid-19 Pandemic. Based on the results of data analysis that has been obtained, it can be concluded that the research hypothesis is accepted.

Keywords: *Self Awarenes, Problem Focused Coping, Anxiety During the Covid-19 Pandemic*