

**HUBUNGAN *EMOTION FOCUSED COPING* DAN PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP STRESS PADA IBU *PRIMIPARA***

TESIS

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



Oleh :

LAILATUL FITRIH FEBRIANI
NPM : 1522000015

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

2024

**HUBUNGAN *EMOTION FOCUSED COPING* DAN PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP STRESS PADA IBU *PRIMIPARA***

TESIS

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Profesi (S2)

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya



Disusun Oleh :

Lailatul Fitrih Febriani (1522000015)

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945

SURABAYA 2024

LEMBAR PERSETUJUAN TESIS

**HUBUNGAN *EMOTION FOCUSED COPING* DAN PENYESUAIAN DIRI
TERHADAP STRESS PADA IBU *PRIMIPARA***

Diajukan Oleh:

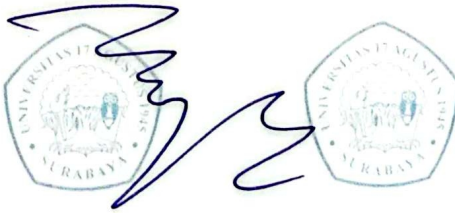
Lailatul Fitrih Febriani

(1522000015)

Disetujui untuk diuji:

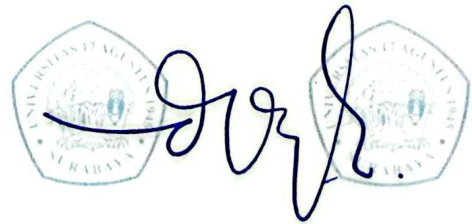
Surabaya, 17 Januari 2024

Dosen Pembimbing 1



Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog

Dosen Pembimbing 2



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 Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Derajat Magister Psikologi, Psikolog

Pada Tanggal: 19 Januari 2024

Dewan Penguji:

1. **Dr. Rr. Amanda Pascarini, M.Si., Psikolog**
Ketua Penguji
2. **Dr. IGAA Novickayati, 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

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

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikolog

Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lailatul Fitrih Febriani, S.Psi

NPM : 1522000015

Alamat : Randutatah, Paiton Probolinggo

No. Telp : 082236090489

1. Menyatakan bahwa tesis dengan judul “Hubungan *Emotion Focused Coping* Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stress Pada Ibu *Primipara*” saya buat untuk memenuhi sebagian persyaratan kelulusan Program Studi Psikologi Profesi (S2) 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 kemasjaran 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 (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 siapapun.

Surabaya, 25 November 2023



Hormat saya

Lailatul Fitrih Febriani



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45
SURABAYA TELP. 031 593
1800 (Ext. 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lailatul Fitrih Febriani
NBI/ NPM : 1522000015
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi Profesi (S2)
Jenis Karya : ~~Skripsi/ Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/Praktek*~~

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

"Hubungan Emotion Focused Coping Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stress Pada Ibu Primipara"

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 : Surabaya
Pada tanggal : 20 Januari 2024



Yang Menyatakan,

(Lailatul Fitrih Febriani)

**coret yang tidak perlu*

MOTTO

Sulit Bagiku Bila Harus, Mudah Bagiku Bila Ingin

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini kupersembahkan untuk semua yang telah memberi dukungan doa dan semangat untukku dan juga untuk seluruh pembaca

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur yang tiada henti peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan limpahan kasih sayangNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Peneliti menyadari bahwa dalam menyelesaikan penelitian ini terdapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM.,CMA.,CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan ilmu dan bimbingan kepada peneliti
5. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog sebagai dosen pembimbing II yang juga memberikan saran dan arahan hingga terselesaikannya penelitian ini
6. Risqiyah Fitroh Rosidi, Nur hasanah dan Sayla Nikmah yang telah meluangkan waktu untuk membantu terlaksananya penelitian ini
7. Orang tua, seluruh keluarga dan sahabat-sahabat yang selalu memberikan support dan doa pada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini
8. Bidan desa yang telah memberikan izin penelitian
9. Ibu-ibu responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi bagian dalam penelitian
10. Semua pihak yang telah turut serta membantu peneliti dalam pelaksanaan penelitian terutama Psikolog muda Eunike Conny Theodora Korah yang berperan sebagai dosen pembimbing ketiga.

Terima kasih atas segala dukungan yang diberikan. Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Namun, besar harapan peneliti agar penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya dan juga pembaca.

Surabaya, 25 November 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERTANYAAN TIDAK MELAKUKAN	
PENJIPLAKAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Stress	13
1. Pengertian Stress	13
2. Aspek-aspek Stress	14

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress	17
4. Tanda dan Gejala Stress	20
5. Usaha-usaha Mengatasi Stress	21
6. Stress Pada Ibu <i>Primipara</i>	22
7. Situasi- situasi Stress Pada Ibu <i>Primipara</i>	23
B. <i>Coping</i>	26
1. Pengertian <i>Coping</i>	26
2. Jenis-jenis Strategi <i>Coping</i>	28
3. Bentuk-bentuk Strategi <i>Coping</i>	33
4. Aspek-aspek Strategi <i>Coping</i>	35
C. Penyesuaian Diri	36
1. Pengertian Penyesuaian Diri	36
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	37
D. Kerangka Berpikir	41
E. Hipotesis	43
BAB III METODELOGI PENELITIAN	45
A. Subjek Penelitian	45
1. Populasi	45
2. Sampel	45
B. Desain Penelitian	46
1. Jenis Penelitian	46
2. Variabel Penelitian	46
3. Definisi Operasional	47
C. Pengembangan Alat Ukur	48
1. Metode Pengumpulan Data	48

2. Instrumen Alat Ukur	49
D. Pengujian Alat Ukur	52
1. Uji Validitas	52
2. Uji Reliabilitas	55
3. Uji Asumsi	56
E. Analisis Data	59
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian	61
1. Hasil Pengujian Hipotesis Pertama	61
2. Hasil Pengujian Hipotesis Kedua	61
3. Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga	62
B. Pembahasan	65
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
C. DAFTAR PUSTAKA	71
D. LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Sampel Penelitian.....	46
Tabel 2. Penilaian Skala Favorable dan Unfavorable	49
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Pertanyaan Aitem Skala Stress	50
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Pertanyaan Aitem Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	51
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Pertanyaan Aitem Skala Penyesuaian Diri.....	51
Tabel 6. Hasil Uji Validitas	52
Tabel 7. Hasil Skala Stress	53
Tabel 8. Hasil Skala <i>Emotion Focused Coping</i> (1).....	53
Tabel 9. Hasil Skala <i>Emotion Focused Coping</i> (2).....	54
Tabel 10. Hasil Skala Penyesuaian Diri (1).....	54
Tabel 11. Hasil Skala Penyesuaian Diri (2)	55
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas	55
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 14. Hasil Uji Linieritas	57
Tabel 15. Hasil Uji Multikolinearitas	58
Tabel 16. Hasil Uji Heteroskedastisitas	59
Tabel 17. Hipotesis Pertama	61
Tabel 18. Hipotesis Kedua.....	61
Tabel 19. Hipotesis Ketiga.....	62
Tabel 20. Sumbangan Efektif	62
Tabel 21. Persamaan Regresi.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	42
----------------	----

HUBUNGAN *EMOTION FOCUSED COPING* DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRESS PADA IBU *PRIMIPARA*

Lailatul Fitrih Febriani¹, Dr. IGAA Noviekayati² , Dr. Dyan
Evita Santi³

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

Email : lailatulfitrihs2@untag-sby.ac.id

Abstrak

Masa kehamilan adalah masa khas dengan berbagai perubahan yang memerlukan penyesuaian diri. Partosuwido (1992) menyatakan penyesuaian diri dapat dilihat dari bermacam-macam bentuk seperti kemampuan mengurangi tekanan dan frustrasi, kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang sesuai, serta mengembangkan perilaku yang bermanfaat untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Strategi *coping* yang pendekatannya berfokus pada masalah karena percaya dapat mengubah sumber-sumber dalam dirinya atau mengubah tuntutan situasi *stressful*, sebaliknya strategi koping yang pendekatannya berfokus pada emosi karena merasa tidak dapat melakukan apapun untuk mengubah situasi *stressful*. Pupulasi pada penelitian ini adalah adalah ibu *primipara* yang berada di wilayah Polindes Desa Randutatah, dengan karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah ibu *primipara* yang berada di wilayah Polindes Desa Randutatah yang berusia 18 hingga 30 tahun yang memiliki anak usia 0-1 tahun. Sampel yang diambil berjumlah 56 ibu *primipara*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode analisi uji regresi ganda dengan program SPSS 22.0 IMB for Windows. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Emotion focused Coping* dan penyesuaian diri dengan stress ibu *primipara*. Kesimpulan ketika ibu *primipara* mampu menerima dirinya, mengkaji kejadian masallau kearah positif, mencari pegangan pada agama, menolak untuk percaya pada adanya stressor, mencari dukungan moral dan ia mempunyai persepsi terhadap realitas yang baik, kemampuan mengatasi stress, gambaran diri positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik maka ia akan mampu menghadapi perasaan tidak terprediksi, perasaan tidak terkontrol dan perasaan tertekan. Kata kunci: *Emotion focused coping*, penyesuaian diri, stress, ibu *primipara*.

THE RELATIONSHIP OF EMOTION FOCUSED COPING AND ADJUSTMENT TO STRESS IN PRIMIPARA

**Lailatul Fitrih Febriani¹, Dr. IGAA Noviekayati², Dr. Dyan
Evita Santi³**

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

Email : lailatulfitrih_s2@untag-sby.ac.id

Abstract

The gestation period is a typical period with changes that require adjustment. Partosuwido (1992) manifests adaptations can be seen from such forms as the ability to reduce pressure and frustration, the ability to develop appropriate psychological mechanisms, and the development of beneficial behaviors to meet the challenges they face. coping's approach to coping focuses on the problem of believing can change resources in itself or change the demands of coping situations, instead of the coping strategy focused on emotion by feeling unable to do anything to change the coping situation. The focus on this study is that of the primipara in the polindes area of randutatah, with the characteristic population in the study being the primipara in the polindes village of randutatah who is 18 to 30 years old and has an 0-1 year old child. The sample contained 56 primipara mothers. The study uses quantitative research by means of a double regression test analysis with a SPSS 22.0 imb for Windows. The result of the data analysis suggests that there is a significant connection between emotion coping and fitting in with mother primipara's stress. The conclusion that a primipara mother was able to accept herself, examine events in a positive light, seek a grip on religion, refuse to believe in stress, seeking moral support.

Keyword: Emotion focused coping ,adjustments, stress, Primipara