

**HUBUNGAN KOPING RELIGIUS POSITIF DAN STRES  
PADA IBU BEKERJA YANG MENDAMPINGI ANAK  
SEKOLAH DARING SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi**

**Disusun oleh:**

**Nur Salwa Hanifah  
NIM 17107010109**

**Dosen Pembimbing Skripsi:**

**Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si  
NIP 19680220 200801 1 008**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2021**

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koping religius positif dan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak sekolah daring selama masa pandemi Covid-19. Sampel pada penelitian ini adalah 120 ibu bekerja yang mendampingi anak sekolah daring selama masa pandemi Covid-19 yang berdomisili di Kabupaten Sleman. Pengambilan sampel tersebut menggunakan teknik *quota sampling*. Pengukuran variabel stres menggunakan skala stres dengan berdasar pada aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Harjdana (Sari dkk, 2016) dengan koefisien Alpha sebesar 0,955. Sedangkan variabel koping religius positif diukur menggunakan skala koping religius positif berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Alflakseir & Coleman (2011) koefisien Alpha sebesar 0,970. Teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah korelasi nonparametrik Spearman Rho. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara koping religius positif dan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak sekolah daring selama masa pandemi Covid-19. Nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0,216 dan signifikansi sebesar 0,002 ( $p < 0.05$ ), dengan sumbangan efektif variabel koping religius positif terhadap stres sebesar 6,9%.

Kata kunci : stres, koping religius positif, ibu bekerja, daring



## ABSTRACT

This study aims to determine the correlation between positive religious coping and stress in working mothers who accompany elementary children with online learning during the Covid-19 pandemic. The sample in this study were 120 working mothers who accompany elementary children with online learning during the Covid-19 pandemic who lived in Sleman Regency. The sample was taken using a quota sampling technique. The measurement of stress variables uses a stress scale based on the stress aspects stated by Harjdana (Sari et al, 2016) with an Alpha coefficient of 0.955. Meanwhile, positive religious coping variables are measured using a positive religious coping scale based on the aspects stated by Alflakseir & Coleman (2011), the Alpha coefficient is 0.970. The statistical analysis technique used to test the hypothesis is the Spearman Rho nonparametric correlation. The results of the analysis show that there is a significant negative relationship between positive religious coping and stress in working mothers who accompany school children online during the Covid-19 pandemic. The correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) is -0.216 and the significance is 0.002 ( $p < 0.05$ ), with the effective contribution of positive religious coping to stress of 6.9%.

Key word : stress, positive religious coping, working mother, daring



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama Mahasiswa : Nur Salwa Hanifah  
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010109  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi saya ini adalah hasil karya / penelitian sendiri dan bukan plagiasi dari karya penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar diketahui oleh dewan penguji.

Yogyakarta, 25 Januari 2021

Yang menyatakan,



Nur Salwa Hanifah

NIM. 17107010109

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING / SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Surat Persetujuan Skripsi / Tugas Akhir  
Lamp : -

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nur Salwa Hanifah  
NIM : 17107010109  
Judul Skripsi : Hubungan Koping Religius Positif dan Stres pada Ibu Bekerja yang Mendampingi Anak Sekolah Daring selama Masa Pandemi Covid-19

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 27 Januari 2021  
Pembimbing

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si.  
NIP. 19680220 200801 1 008

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-142/Un.02/DSH/PP.00.9/02/2021

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Koping Religius Positif dan Stres pada Ibu Bekerja yang Mendampingi Anak Sekolah Daring selama Masa Pandemi Covid-19.

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NUR SALWA HANIFAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010109  
Telah diujikan pada : Rabu, 27 Januari 2021  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 60142c5612ef4



Penguji I  
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED

Valid ID: 6013573b2dbd



Penguji II  
Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi  
SIGNED

Valid ID: 601a403f74fd7



Yogyakarta, 27 Januari 2021  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 601b3e1c56930



## HALAMAN MOTO

Tersenyumlah.

Selesaikanlah dahulu tugasmu, dengan begitu akan lebih mudah dan maksimal membantu orang lain.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim. Alhamdulillah* saya ucapkan sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat, nikmat, dan hidayahnya sehingga karya ini dapat diselesaikan. Karya ini saya persembahkan kepada :

### **ALMAMATER**

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

### **KELUARGA**

Kepada kedua orang tua yang sangat saya cintai, Bapak Wijiyono dan Ibu Rodliyah

Adik kembar saya Ahmad Roziqin dan Ahmad Roziqun

Seluruh keluarga besar Almarhum Dullah Sapari dan Almarhumah Siwuh  
Dan seluruh keluarga besar Almarhum Saiman Abdul Rosyid dan Uti Marwiyah

### **SAUDARA SEPERJUANGAN**

Mahasiswa Psikologi angkatan 2017 UIN Sunan Kalijaga

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Alhamdulillahilahi Rabbil 'Aalamiin*

Puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Koping Religius Positif dan Stres pada Ibu Bekerja yang Mendampingi Anak Sekolah Daring selama Masa Pandemi Covid-19” dapat terselesaikan. Sholawat dan salam penulis haturkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW yang kita tunggu syafaatnya di hari akhir kelak.

Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi (S.Psi). Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak bimbingan, dukungan, motivasi, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
3. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A., selaku Dosen Penasehat Akademik. Terimakasih atas perhatian, masukan, dan saran selama peneliti mengenyam pendidikan strata satu ini.
4. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih atas kesabaran, pengertian, dan waktu dalam membimbing peneliti selama menyusun tugas akhir ini.
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi., selaku Penguji 1 yang telah memberikan saran, masukan, serta koreksi atas keterbatasan hasil tulisan peneliti.

6. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi., selaku Penguji 2 yang telah memberikan saran, masukan, serta koreksi atas keterbatasan hasil tulisan peneliti.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah banyak membantu proses penelitian ini.
8. Kedua orang tua tercinta Pak Wij dan Buk Ron, terimakasih atas doa, semangat, pengertian, pengorbanan, kasih sayang, kehangatan, dan dukungan yang tidak pernah berhenti tcurahkan.
9. Kedua adik kembar, Qin dan Qun yang telah memberikan motivasi baik secara langsung maupun tidak.
10. Nenek-nenek hebat, Uti Marwiyah dan Mbah Tugiyem yang selalu memberikan kasih sayangnya.
11. Lek Ucup dan Tante Narti yang telah memberikan perhatian, khususnya selama peneliti mengenyam pendidikan strata satu ini.
12. Om Udi dan Bulik Wasil yang telah memberikan perhatian, khususnya selama peneliti mengenyam pendidikan strata satu ini.
13. Lek Muslih dan Bulik Ari yang telah memberikan perhatian, khususnya selama peneliti mengenyam pendidikan strata satu ini.
14. Para sepupu baik para *krucil*, Evan, Lucia, Devi, maupun dewasa, mbak Tut dan mas Dim, serta keponakan ter-*ucul*, si *bocil* Harsya, yang selalu memberikan semangat dan energi positif.
15. Seluruh keluarga besar Almarhum Dullah Sapari dan Almarhumah Siwuh atas dukungannya.
16. Seluruh keluarga besar Almarhum Saiman Abdul Rosyid dan Uti Marwiyah atas dukungannya.
17. Mayziyadah yang telah berkenan menjadi *konco ngunyah* goyang lidah dan menjadi saksi melakukan perizinan penelitian.
18. Seluruh member “*Skripsi is Coming*” (Yusri, Hanifah, May, Detya, Mutiya, Syifa, Cory) yang telah memberikan warna di dunia perkuliahan selama ini.  
*Lope yu pul ol ma sista.*

19. Seluruh warga grup “Dokumentasi Ciwi-ciwi” (yang jumlah membernya terus bertambah seiring bertambahnya mahasiswi yang sempro) yang telah memberikan kesan berharga, khususnya selama penyusunan skripsi ini.
20. Seluruh mahasiswa Psikologi 2017 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, terimakasih karena telah menemani perjuangan selama ini.
21. Seluruh anggota Laboratorium “*Education and Developmental*” yang telah memberikan banyak pelajaran dan pengalaman yang sangat berharga.
22. Serta para bunda hebat, seluruh responden penelitian, terimakasih telah berkenan mengisi skala penelitian. Semoga Bunda selalu diberikan keberkahan, kekuatan, serta kemudahan dalam mendampingi anak sekolah khususnya di masa pandemi Covid-19 ini.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas seluruh kebaikan yang telah diberikan dengan sebaik-baiknya balasan. Demikian, penulis berharap hasil tulisan ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta perkembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi. Penulis menyadari bahwa tulisan ini belum bisa dikatakan sempurna karena masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karenanya penulis memohon maaf apabila terdapat penulisan yang kurang tepat. Oleh karena itu penulis mengharap kritik serta saran pembaca guna tersusunnya tulisan yang lebih baik lagi untuk kedepannya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 25 Januari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>INTISARI</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING / SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	v
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>HALAMAN MOTO</b> .....	vii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xv
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Tujuan Penelitian</b> .....	7
<b>C. Manfaat Penelitian</b> .....	7
1.Manfaat Teoritis .....	7
2.Manfaat Praktis.....	7
<b>D. Keaslian Penelitian</b> .....	8
<b>BAB II</b> .....	15
<b>DASAR TEORI</b> .....	15
<b>A. Stres</b> .....	15
1.Pengertian Stres .....	15
2.Aspek Stres.....	15
3.Faktor yang Mempengaruhi Stres.....	16
<b>B. Koping Religius Positif</b> .....	17
1.Pengertian Koping Religius Positif.....	17
2.Aspek Koping Religius Positif .....	19
<b>C. Ibu Bekerja</b> .....	20
<b>D. Dinamika Hubungan Koping Religius Positif dan Stres pada Ibu Bekerja yang Mendampingi Anak Sekolah Daring selama Masa Pandemi Covid-19</b> .....	21

<b>E. Hipotesis</b> .....	25
<b>BAB III</b> .....	26
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	26
<b>A. Desain Penelitian</b> .....	26
<b>B. Identifikasi Variabel Penelitian</b> .....	26
<b>C. Definisi Operasional Variabel Penelitian</b> .....	27
1. Stres .....	27
2. Koping Religius Positif.....	27
<b>D. Populasi dan Sampel Penelitian</b> .....	28
<b>E. Metode dan Alat Pengumpulan Data</b> .....	29
1. Skala Stres .....	29
2. Skala Koping Religius Positif .....	31
<b>F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur</b> .....	33
1. Validitas Alat Ukur .....	33
2. Seleksi Aitem .....	34
3. Reliabilitas Alat Ukur .....	39
<b>G. Metode Analisis Data</b> .....	39
1. Uji Asumsi .....	39
2. Uji Hipotesis.....	40
<b>BAB IV</b> .....	41
<b>HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN</b> .....	41
<b>A. Orientasi Kancan</b> .....	41
<b>B. Persiapan Penelitian</b> .....	42
<b>C. Pelaksanaan Penelitian</b> .....	42
<b>D. Hasil Analisis Data</b> .....	43
<b>E. Pembahasan</b> .....	48
<b>BAB V</b> .....	52
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	52
<b>A. Kesimpulan</b> .....	52
<b>B. Saran</b> .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	54
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue print skala stres .....	30
Tabel 2. Sebaran skala stres .....	30
Tabel 3. Blue print skala koping religius positif .....	32
Tabel 4. Sebaran skala koping religius positif .....	33
Tabel 5. Sebaran aitem lolos dan aitem gugur skala stres.....	34
Tabel 6. Sebaran aitem yang digunakan pada skala stres .....	35
Tabel 7. Sebaran aitem lolos dan aitem gugur skala koping religius positif.....	37
Tabel 8. Sebaran aitem yang digunakan pada skala koping religius positif .....	38
Tabel 9. Reliabilitas skala stres dan skala koping religius positif .....	39
Tabel 10. Daftar Penyebaran Partisipan berdasarkan Kecamatan .....	41
Tabel 11. Deskripsi data hasil penelitian .....	43
Tabel 12. Rumus kategorisasi.....	44
Tabel 13. Kategorisasi Stres .....	44
Tabel 14. Kategorisasi Koping Religius Positif .....	45
Tabel 15. Hasil uji normalitas .....	46
Tabel 16. Hasil uji linieritas .....	46
Tabel 17. Hasil uji hipotesis .....	47
Tabel 18. Model Summary .....	47

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Hubungan stres dengan coping religius positif pada ibu bekerja yang mendampingi anak sekolah daring pada masa pandemi Covid-19 ....24



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di berbagai penjuru dunia termasuk Indonesia saat ini sedang menghadapi kondisi merebaknya penyakit menular yang menyerang sistem pernafasan, Covid-19 (*Coronavirus disease 2019*). Penyakit yang pertama kali diketahui terjadi di Wuhan, Tiongkok pada akhir tahun 2019 ini menjadi wabah yang kemudian disebut sebagai pandemi Covid-19. Tidak dapat dipungkiri bahwa pandemi Covid-19 mempengaruhi seluruh sektor kehidupan di Indonesia. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengemukakan bahwa pendidikan merupakan salah satu sektor yang mendapatkan dampak besar dari adanya pandemi yang dipicu oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV2) ini (Purwanto dkk, 2020).

Dampak pandemi Covid-19 yang mengakibatkan perubahan besar di sektor pendidikan salah satunya adalah diberlakukannya kebijakan-kebijakan baru mengenai proses pembelajaran. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nadiem Anwar Makarim melalui Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang “Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus disease* (Covid-19)” menyampaikan bahwa proses pembelajaran dilaksanakan secara daring. Staf Ahli Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Bidang Regulasi, Chatarina Muliana Girsang memberikan penjelasan bahwa kebijakan ini kemudian diperkuat dengan diterbitkannya Surat Edaran Sekretaris Jendral Nomor 15 Tahun 2020 tentang “Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19” (<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>, diakses pada 23 September 2020).

Kebijakan sekolah daring yang saat ini tengah dilaksanakan oleh sebagian besar pelajar di Indonesia ini secara tidak langsung mengembalikan hakikat keluarga sebagai sekolah pertama, serta orang tua sebagai guru utama bagi anak. Yunianto (2020) menjelaskan bahwa urgensi pendidikan dalam keluarga tidak hanya akan mendatangkan orang tua dan anak menuju kesuksesan dunia, namun

juga kesuksesan akhirat. Orang tua berperan sebagai pemberi sarana dan metode yang dapat membentuk anak tumbuh menjadi pribadi yang baik jasmani, rohani, serta akalunya.

Pada pandemi Covid-19 ini, ibu memiliki peran penting terkait pendidikan anak di rumah, yaitu sebagai teman sekaligus guru bagi anak ketika melakukan sekolah daring. Ahli pendidikan yang juga sebagai dosen di Universitas Negeri Malang, Ellyn Sugeng Desyanti dalam webinar *parenting* dengan tema “Bagaimana Mendampingi Anak Belajar dan Bermain di Rumah Selama New Normal” pada 27 Juli 2020 memaparkan hasil survei singkat yang telah dilakukannya. Dari hasil survei tersebut diketahui bahwa ibu dianggap sebagai pendamping utama terbanyak bagi anak ketika belajar di rumah dengan presentase 81,4%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan sangat dipengaruhi oleh peran ibu, walaupun tentunya pihak lainnya juga ikut andil baik secara langsung maupun tidak.

Maksimal atau tidaknya peran ibu sangat berpengaruh pada efektivitas belajar anak selama sekolah daring. Peran ibu dalam mendidik anak menurut Musjtari (nd) adalah sebagai pemenuhan kebutuhan anak khususnya berupa waktu, sebagai teladan, dan stimulus atas perkembangan anak. Dalam hal ini ibu memiliki tanggungjawab besar untuk memberikan edukasi, bimbingan belajar, memantau perkembangan kemampuan akademik, sikap, kepribadian, moral, dan perilaku anak, serta mengontrol waktu dan cara belajar anak selama sekolah daring (Kamila, 2020). Pada ibu bekerja, masa pandemi ini mengharuskan ibu dapat melakukan perannya sebagai pekerja dan sekaligus mendampingi anak sekolah daring dengan baik (Marliani dkk, 2020).

Ketidaknyamanan dapat dirasakan pada ibu yang memiliki peran ganda di luar keluarga. Sarafino (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014) menjelaskan bahwa ibu yang berperan sebagai pekerja rentan mengalami stres dibandingkan ibu yang tidak bekerja karena memiliki lingkungan selain keluarga. Dengan kata lain, akan lebih banyak kemungkinan adanya stimulus yang menyebabkan ibu yang bekerja mengalami tekanan. Rasa tidak nyaman yang terjadi pada jangka waktu yang lama akan berkembang menjadi ketegangan, stres, dan depresi yang tentunya malah menjauhkan individu dari solusi. Utami & Wijaya (2018) menjelaskan bahwa ibu

yang bekerja mengalami kendala baik yang bersumber dari keluarga maupun pekerjaan, yang kemudian menyebabkan terbentuknya kondisi yang simultan dalam melaksanakan suatu peran. Hal ini berpotensi menyebabkan kesulitan pada ibu dalam melaksanakan peran lainnya.

Istilah “anak sekolah daring, *emak-emak darting* (darah tinggi)” banyak dilontarkan baik secara langsung maupun melalui media sosial oleh para ibu yang mengalami stres dalam mendampingi anaknya sekolah daring. Harjdana (Handayani & Abdullah, 2016) menjelaskan bahwa stres merupakan hasil penilaian individu terhadap lingkungan yang menyebabkan individu mengalami ketegangan, yang kemudian mempengaruhi kondisi emosi serta proses pikiran individu tersebut. Sedangkan Oltmanns & Emery (2012) dalam bukunya mendefinisikan stres sebagai respon atas peristiwa menantang yang mengarahkan individu untuk dapat beradaptasi, baik secara kognitif, perilaku, maupun fisiologis.

Harjdana (Sari dkk, 2016) memaparkan bahwa gejala stres dapat terlihat dari aspek fisik, emosi, intelektual, serta aspek interpersonal. Aspek fisik yang dapat dialami adalah pusing, gangguan pola tidur, tekanan darah tinggi yang bahkan menyebabkan serangan jantung, mudah lelah, dan berkeringat berlebihan. Aspek emosi yang dapat dirasakan adalah sedih, *moody*, cemas, gelisah, gugup, mudah marah, mudah menangis, mudah tersinggung, kepekaan meningkat, dan merasa dirinya tidak aman. Kemudian, aspek intelektual meliputi menurunnya daya ingat dan konsentrasi, sulit mengambil keputusan, pikiran kacau, kualitas kerja rendah, dan melamun berlebihan. Sedangkan aspek interpersonal meliputi mudah menyalahkan orang lain, mudah mengingkari atau membatalkan janji, kepercayaan kepada orang lain menurun, suka melontarkan cacian kepada orang lain, dan sering mendiamkan orang lain.

Hasil penelitian Sumakul & Ruata (2020) menunjukkan bahwa ibu yang memiliki peran ganda dan memiliki anak usia sekolah dasar pada masa pandemi Covid-19 mengalami stres, cemas, dan takut yang kemudian mempengaruhi kondisi fisiknya. Ketua Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), Susanto menyampaikan bahwa pada masa pandemi Covid-19 ibu memiliki peran pengasuhan dengan beban internal ganda.

(<https://republika.co.id/berita/qdx0qf366/ibu-alamibebab-berlipat-saat-pandemi-covid19>, diakses pada tanggal 28 September 2020). Kemudian psikolog keluarga, Probowatie Tjondronegoro menuturkan bahwa ibu memiliki potensi mengalami stres pada saat mendampingi anak sekolah daring, terlebih pada ibu yang tidak memiliki ketrampilan mengajar layaknya guru (<https://www.google.com/amp/s/amp.ayosemarang.com/read/2020/06/30/59519/ibu-rumah-tangga-berpotensi-alami-stres-saat-pandemi-covid-19>, diakses pada tanggal 28 September 2020).

Menurut Rita Pranawati, Wakil Ketua Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), kondisi psikis ibu, salah satunya terjadinya rasa tertekan yang menyebabkan stres pada masa pandemi Covid-19 ini memicu adanya kekerasan kepada anak (<https://www.liputan6.com/news/read/4358298/kpai-sebut-kondisi-psikologis-orangtua-saat-pandemi-covid-19-pengaruhi-kekerasan-pada-anak>, diakses pada tanggal 11 November 2020). Hasil survei yang telah dilakukan oleh KPAI mengenai pemenuhan hak serta perlindungan anak selama masa pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa 60,4% ibu melakukan kekerasan kepada anak. Kekerasan yang dilakukan tidak hanya bersifat fisik, namun juga psikis seperti memarahi, membentak, dan membandingkan anaknya dengan orang lain (<https://m.kumparan.com/amp/kumparannews/survei-kpai-60-4-ibu-lakukan-kekerasan-ke-anak-selama-masa-pandemi-1tr1jgFOWmG>, diakses pada tanggal 24 September 2020).

Kekerasan yang dilakukan ibu kepada anak pada masa pandemi Covid-19 terlihat dari beberapa kasus yang telah dilaporkan melalui berbagai laman berita online. Seorang ibu di Kota Parepare, Sulawesi Selatan memukul anaknya yang berusia 10 tahun menggunakan balok kayu lantaran sang ibu kesal setelah mengetahui bahwa anaknya tersebut membolos sekolah daring (<https://papua.tribunnews.com/amp/2020/09/21/kaget-anaknya-bolos-sekolah-daring-ibu-aniaya-buah-hatinya-dan-mengirimkan-videonya-ke-keluarga>, diakses pada tanggal 24 September 2020). Selain itu, kasus yang sangat memprihatinkan terjadi di Kabupaten Lebak, Banten. Yang mana seorang ibu memukul anaknya yang duduk di kelas 1 sekolah dasar hingga meninggal dunia pada 26 Agustus 2020.



Kekerasan tersebut dilakukan karena ibu merasa kesal ketika anaknya susah memahami pelajaran saat sekolah daring (<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200915125435-12-546655/ibu-di-banten-pukul-anak-hingga-tewas-saat-belajar-online>, diakses pada tanggal 24 September 2020).

Kasus-kasus di atas adalah beberapa dari banyaknya kasus yang mungkin tidak terungkap dan terekspos. Orang tua khususnya ibu yang mana memiliki peran besar dalam mendampingi anak sekolah daring merupakan yang rentan menemui kendala, yang bila terjadi terus menerus dan tidak ditangani akan berpotensi mengalami stres. Sehingga dirasa perlu adanya pengelolaan stres. Menurut Suswati & Panggalih (2017) pengelolaan stres berkaitan dengan adanya strategi koping. Sedangkan Supradewi (2019) menyampaikan bahwa koping termasuk dalam seperangkat daya dukung dalam pengelolaan stres yang dimiliki oleh setiap individu.

Faktor yang dapat mempengaruhi stres menurut Smet (Mu'jizatullah, 2019) adalah faktor dalam diri individu, kepribadian, sosial-kognitif, hubungan dengan lingkungan, dan strategi koping. Sedangkan Oltmanns & Emery (2012) menjelaskan bahwa yang dapat menurunkan tingkat stres pada individu adalah prediktabilitas dan pengendalian peristiwa, adanya "ruang" untuk frustrasi, represi, optimisme, dan agama sebagai koping, yang dalam hal ini disebut sebagai koping religius. Religius menurut Pargament (Utami, 2012) dapat menjadi pusat bagian dari struktur koping. Dalam hal ini, individu dapat mengangkat peristiwa, penilaian, kegiatan, dan tujuan religius dalam konteks koping. Religius dapat memberikan kontribusi pada proses koping dalam menghadapi permasalahan, seperti penyesuaian individu dalam menghadapi *stressor*.

Menurut Abraido-Lanza (Supradewi, 2019), koping religius adalah salah satu bentuk koping yang dapat dilakukan, yang mana merupakan suatu strategi perilaku yang didasari pada praktik-praktik religi dan kepercayaan seperti berdoa, serta mencari kekuatan dan ketenangan dari Tuhan. Koping religius terdiri dari berbagai cara individu dalam menggunakan agama dan keyakinannya untuk mengelola situasi stres (Alflakseir & Coleman, 2011). Koping religius menurut



Kencana (2019) adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang berbasis pada keTuhanan, karena individu dengan keyakinan atas Tuhannya akan selalu melibatkan Tuhan ketika berhadapan dengan tekanan (*stressor*). Bagi Muslim, agama yang dalam hal ini sebagai sebuah kepercayaan merupakan sumber daya yang penting dalam kehidupan, baik pada tingkat intervensi psikososial individu maupun sosial-politik (Adam & Ward, 2016).

Koping religius tersebut menurut Pargament, dkk (1998) terbukti sebagai prediktor yang lebih kuat dalam menghadapi *stressor*. Dalam hal ini, agama memiliki peran penting sebagai pengelola stres, karena agama dapat memberikan bimbingan, arahan, harapan, serta dukungan kepada individu. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Supradewi (2019) bahwa studi mengungkap adanya efek positif bagi kesehatan mental dari koping religius selama berada pada kondisi *stressor*.

Pargament, dkk (Utami, 2012) membagi pola koping religius menjadi dua, yaitu positif dan negatif. Pola koping religius positif menggambarkan terjalinnya hubungan yang baik kepada Tuhan, dimana individu memiliki keyakinan terdapat sesuatu yang berarti baik di balik suatu hal, serta adanya rasa spiritual ketika bersosialisasi dengan individu lain. Sedangkan koping religius negatif menggambarkan mengenai ekspresi kurang baik kepada Tuhan, serta memandang dunia adalah sesuatu yang melelahkan dan tidak menyenangkan. Pargament, dkk (1998) menjelaskan bahwa secara umum, konsep koping religius positif berperan dalam meminimalisir gejala psikologis hasil dari kondisi yang berpotensi menyebabkan stres. Artinya individu yang religius dan memiliki strategi koping akan mampu menghadapi stres dalam kehidupannya (Juniarly & Hadjam, 2012).

Banyak peneliti yang telah meneliti tentang dinamika koping religius positif dengan stres. Penelitian Alflakseir & Coleman (2011) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara koping religius positif dengan kesejahteraan psikologis. Dengan adanya koping religius positif, individu dapat lebih berkembang karena melihat stres sebagai sebuah peluang positif. Penelitian Mumbaasithoh (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara koping religius positif dengan stres pada narapidana non residivis. Kemudian, Suswati & Panggalih (2017) dalam

penelitiannya menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat coping religius positif maka semakin rendah kecenderungan stres pada mahasiswa kedokteran tahun pertama, begitu pula sebaliknya. Dengan kata lain terdapat hubungan negatif antara coping religius positif dengan stres pada mahasiswa kedokteran tahun pertama.

Berdasarkan pemaparan di atas, dirasa penting adanya upaya coping, dalam hal ini adalah coping religius positif guna meminimalisir stres yang dialami oleh ibu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara coping religius positif dan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak sekolah daring selama masa pandemi Covid-19. Sehingga rumusan masalah pada penelitian ini adalah adakah hubungan antara coping religius positif dan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak sekolah daring selama masa pandemi Covid-19?

### **B. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan coping religius positif dan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak sekolah daring selama masa pandemi Covid-19.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi literasi ilmiah pada lingkup psikologi pendidikan, psikologi keluarga, dan psikologi Islam, khususnya terkait dengan coping religius positif dan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak sekolah daring selama masa pandemi Covid-19.

#### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

##### a. Bagi Ibu Bekerja

Ibu bekerja diharapkan dapat menerapkan coping religius positif seperti dengan melakukan kegiatan keagamaan, menilai kembali sumber stres sebagai kehendak Allah, serta berserah diri kepada Allah setelah berjuang sekuat tenaga, guna mencegah dan atau menurunkan tingkat stres dalam mendampingi anak sekolah daring selama masa pandemi Covid-19.

b. Bagi Ayah

Ayah diharapkan dapat memahami tingkat stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak sekolah daring pada masa pandemi Covid-19, sehingga dapat merancang strategi seperti koping religius positif bersama ibu dalam upaya meminimalisir potensi terjadinya stres ibu.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi terkait topik koping religius positif dan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak sekolah daring, khususnya ketika berada pada pandemi Covid-19 atau masa sulit lainnya.

#### D. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini merujuk pada beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki karakteristik relatif sama dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Peneliti akan melakukan penelitian kuantitatif korelasional mengenai hubungan koping religius positif dengan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak sekolah *daring* selama masa pandemi Covid-19 di Yogyakarta. Stres pada penelitian yang akan dilakukan ini merupakan variabel tergantung, sedangkan koping religius positif adalah variabel bebas. Penelitian ini relatif memiliki persamaan seperti penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, baik dari segi topik, teori, alat ukur, maupun subjek penelitian. Namun, di samping itu terdapat pula perbedaan yang membuat penelitian ini dapat dikatakan asli. Berikut adalah penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan ini :

1. Myers, dkk (2012) melakukan penelitian dengan judul “*Self –Care Practices and Perceived Stress Levels among Psychology Graduate Student*” yang bertujuan untuk mengidentifikasi di antara 488 mahasiswa pascasarjana psikologi klinis yang rentan mengalami stres, dan kemudian mengembangkan program pencegahan dan pengurangan stres tersebut dengan edukasi praktik merawat diri. Myers, dkk (2012) menggunakan *Perceived Stress Scale* dari Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983) dengan koefisien reliabilitas pada

seluruh studi adalah  $r = 0.84$  dan  $0.86$  untuk mengukur variabel stres. Data yang didapat pada penelitian ini dianalisis menggunakan analisis *multiple regression* yang menghasilkan kesimpulan bahwa edukasi praktik merawat diri dapat membantu mahasiswa pascasarjana psikologi klinis dalam mengelola stres.

2. Safaria (2011) melakukan penelitian yang berjudul “*Peran Religious Coping sebagai Moderator dari Job Insecurity terhadap Stres Kerja pada Staf Akademik*” yang bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *religious coping* dan *job insecurity* sebagai moderator dari stres kerja pada 155 staf akademik di salah satu universitas di Yogyakarta. Variabel stres pada penelitian tersebut diukur menggunakan skala stres kerja yang disusun oleh Safaria (2011) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) serta Gibson, dkk (2006) dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.920. Analisis data yang digunakan adalah teknik *moderated regression* yang menghasilkan kesimpulan bahwa *job insecurity* memiliki peran dalam meningkatkan stres kerja, dan *religious coping* berperan signifikan sebagai moderator atas stres kerja pada staf akademik di salah satu universitas di Yogyakarta.
3. Penelitian Zainuddin, dkk (2015) yang berjudul “*Hubungan Stres dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2*” bertujuan untuk mengetahui korelasi antara stres dengan kualitas hidup pada 30 penderita diabetes mellitus tipe 2 yang melakukan rawat inap di RSUD Arifin Achmad. Penelitian ini menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* untuk mengukur tingkat stres. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan *univariate* dan *bivariate analysis* menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas hidup dengan stres pada penderita diabetes mellitus tipe 2.
4. Wibawa & Wideasavitri (2013) melakukan penelitian dengan judul “*Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres*” yang bertujuan untuk menguji korelasi antara gaya hidup sehat dengan tingkat stres pada 317 siswa kelas XII SMA negeri di Denpasar menjelang ujian nasional berdasar pada strategi coping stres kelompok *problem focused coping*

(berorientasi pada masalah) dan kelompok *emotion focuse coping* (berorientasi pada emosi). Variabel stres pada penelitian tersebut diukur menggunakan skala stres dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.913 adaptasi dari Hamdiana (2009) yang menyatakan bahwa aspek-aspek stres adalah fisiologis, perilaku, emosional, kognitif, dan interpersonal. Analisis data yang digunakan adalah metode analisis regresi linier sederhana yang menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup sehat dan stres pada siswa kelas XII SMA negeri di Denpasar menjelang ujian nasional baik pada kelompok *problem focused coping* maupun kelompok *emotion focuse coping*. Kelompok mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* lebih efektif mengurangi stres daripada *emotion focuse coping*.

5. Penelitian Adam & Ward (2016) yang berjudul “*Stress, Religious Coping and Wellbeing in Acculturating Muslims*” bertujuan untuk mengetahui interaksi *acculturative stress* dan coping religius sebagai prediktor atas kesejahteraan subjektif pada 167 warga Selandia Baru yang beragama Islam. *Acculturative stress* pada penelitian tersebut diukur menggunakan skala yang dikompilasi dari skala milik Jose, dkk (2007) dengan reliabilitas internal sebesar  $\alpha = 0.87$  dan skala Stuart (2012) dengan konsistensi internal  $\alpha = 0.87-0.90$  serta  $r = 0.52$ . Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa praktik keagamaan dalam hal ini coping religius berperan dalam meminimalisir dampak negatif dari *acculturative stress*.
6. Mu’jizatullah (2019) melakukan penelitian dengan judul “*Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres pada Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita (di Rutan Kelas II B Balikpapan)*” yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres pada 103 narapidana wanita Rutan Kelas II B Kota Balikpapan. Variabel stres digambarkan sesuai dengan aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Taylor (2003). Metode pengumpulan data pada penelitian tersebut adalah dengan skala penyesuaian dan dukungan sosial terhadap stres. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dan analisis regresi parsial dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan



antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres pada narapidana wanita Rutan Kelas II B Kota Balikpapan.

7. Penelitian Supradewi (2019) yang berjudul “*Stres Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius*” bertujuan untuk menguji hubungan koping religius dengan stres pada 77 mahasiswa semester 6 (enam) Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Variabel stres pada penelitian ini diukur menggunakan skala stres dengan reliabilitas  $\alpha = 0.913$  yang disusun oleh Supradewi (2019) dengan berdasar pada respon-respon stres yang dikemukakan oleh Crider (1983), yaitu respon emosi, fisiologis, dan kognitif. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis non parametrik dari Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara koping religius dengan stres pada mahasiswa.
8. Pada penelitian lainnya, Supradewi (2019) melakukan penelitian yang berjudul “*Koping Religius dan Stres pada Guru Sekolah Islam*” yang bertujuan untuk menguji korelasi koping religius dengan stres pada 71 guru sekolah Islam yang terdiri dari SMU Sultan Agung 1 dan SMU Sultan Agung 3 Semarang secara empiris. Variabel stres pada penelitian ini diukur menggunakan skala stres kerja dengan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0.890$  yang disusun oleh Supradewi (2019) berdasarkan aspek-aspek stres dari Loekmowo (1999), yaitu etos kerja, tekanan waktu, perilaku peserta didik, dan suasana pekerjaan. Data yang didapatkan kemudian dianalisis dengan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara koping religius dengan stres pada guru sekolah Islam.
9. Penelitian Juniarly & Hadjam (2012) yang berjudul “*Peran Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif terhadap Stres pada Anggota Bintara Polisi di Polres Kebumen*” bertujuan untuk mengetahui peran koping religius dan kesejahteraan subjektif terhadap stres pada 55 anggota polisi berpangkat Bripda di Polres Kebumen. Juniarly & Hadjam (2012) menyusun skala stres berdasarkan gejala-gejala stres pada polisi yang dikemukakan oleh Boyce (2006), yaitu gangguan tidur, depresi, penyalahgunaan zat, terjadinya penyakit fisik, dan sinisme. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis



korelasi parsial. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara stres dengan koping religius jika variabel kesejahteraan subjektif dikontrol.

10. Suswati & Panggalih (2017) melakukan penelitian yang berjudul “*Stress and Religious Coping among Medical Student*” dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antara koping religius dengan stres pada 78 mahasiswa kedokteran tahun pertama di Universitas Muhammadiyah Malang yang mengalami sakit fisik, didiagnosis mengalami gangguan psikologis, dan pernah menjadi mahasiswa kedokteran di universitas lain. Variabel stres pada penelitian ini diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10*. Data yang didapatkan dari penelitian ini dianalisis menggunakan analisis korelasi Spearman yang menunjukkan kesimpulan bahwa terdapat korelasi signifikan antara koping religius dengan stres pada mahasiswa kedokteran tahun pertama.
11. Terakhir, penelitian Sari, dkk (2016) berjudul “*Hubungan antara Social Support dan Self Efficacy dengan Stress pada Ibu Rumah Tangga yang Berpendidikan Tinggi*” bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *social support* dan *self efficacy* dengan *stress* pada 200 ibu rumah tangga dengan latar belakang pendidikan yang tinggi dan tidak bekerja. Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres merupakan skala stres yang disusun oleh Sari, dkk (2016) berdasarkan gejala-gejala stres yang dipaparkan oleh Hardjana (1994), yang terdiri dari gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Data yang didapat pada penelitian ini dianalisis menggunakan analisis regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *social support* dan *self efficacy* dengan *stress* pada ibu rumah tangga yang berpendidikan tinggi.

Berdasarkan pemaparan mengenai penelitian-penelitian sebelumnya di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan baik dari sisi topik, teori, subjek, maupun alat ukur yang digunakan.

## 1. Keaslian topik

Dilihat dari sisi topik, terdapat variabel-variabel bebas pada penelitian-penelitian terdahulu yang disandingkan dengan stres yang mana merupakan variabel tergantung, atau variabel-variabel yang memiliki pengaruh/berhubungan dengan variabel stres. Variabel-variabel tersebut adalah edukasi praktik merawat diri oleh Myers, dkk (2012), penyesuaian diri dan dukungan sosial oleh Mu'jizatullah (2019), coping religius baik positif maupun negatif oleh Safaria (2011), Supradewi (2019), Juniarily & Hadjam (2012), dan Suswati & Panggalih (2017), gaya hidup sehat oleh Wibawa & Widiasavitri (2013), praktik keagamaan oleh Adam & Ward (2016), serta *social support* dan *self efficacy* oleh Sari dkk (2016). Sebuah penelitian dapat dikatakan asli secara topik ketika penelitian-penelitian terdahulu memiliki variabel bebas yang berbeda dengan variabel bebas yang akan diteliti. Dengan begitu, penelitian yang akan dilakukan ini memiliki kesamaan topik dengan penelitian milik Safaria (2011), Supradewi (2019), Juniarily & Hadjam (2012), dan Suswati & Panggalih (2017).

## 2. Keaslian teori

Dilihat dari sisi teori, penelitian-penelitian terdahulu memiliki aspek-aspek untuk menjelaskan variabel stres yang berbeda-beda jika dibandingkan dengan aspek stres pada penelitian yang akan dilakukan ini, seperti teori dari Handiana (2019), Taylor (2003), Taylor (2009), Crider (1983), Loekmowo (1999), dan Boyce (2006). Namun, terdapat pula penelitian yang menggunakan teori yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan ini, yaitu aspek-aspek stres dari teori Harjana (1994) dalam penelitian Sari (2016). Suatu penelitian dikatakan asli dari sisi teori ketika teori yang digunakan untuk mengembangkan alat ukur pada penelitian tersebut berbeda dengan yang digunakan pada penelitian-penelitian terdahulu, atau teori tersebut merupakan paduan dari beberapa teori. Dengan kata lain, teori yang digunakan dalam pengembangan alat ukur pada penelitian ini memiliki kesamaan dengan teori yang digunakan dalam penelitian milik Sari, dkk (2016).

### 3. Keaslian alat ukur

Dilihat dari sisi alat ukur, penelitian-penelitian sebelumnya menggunakan instrumen yang berbeda dengan alat ukur yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan dalam mengukur variabel stres. Sebuah penelitian dapat dianggap asli dari sisi alat ukur ketika peneliti membuat sendiri alat ukur yang akan digunakan atau mengadaptasi alat ukur pada penelitian terdahulu. Pada penelitian yang akan dilakukan ini, peneliti membuat sendiri instrumen baik untuk mengukur variabel tergantung (stres) maupun variabel bebas (koping religius positif) dengan berdasar pada teori. Dengan kata lain, alat ukur yang akan digunakan pada penelitian yang akan dilakukan ini disusun sendiri oleh peneliti.

### 4. Keaslian subjek

Terkait subjek penelitian, dari semua penelitian yang telah disebutkan di atas tidak ada yang sama dengan subjek pada penelitian yang akan dilakukan ini. Dengan kata lain, penelitian-penelitian terdahulu dengan topik penelitian yang sama dengan penelitian ini tidak ada yang menggunakan subjek dengan karakteristik ibu yang mendampingi anak sekolah daring. Penelitian dikatakan asli dari sisi subjek ketika karakteristik subjek pada penelitiannya berbeda dengan karakteristik pada subjek penelitian-penelitian terdahulu meskipun memiliki topik sama. Berdasarkan pengetahuan dan literasi peneliti sejauh ini, subjek pada penelitian yang akan dilakukan ini belum pernah mengikuti penelitian dengan tema yang serupa sebelumnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, meskipun telah ada penelitian terdahulu yang mengangkat topik dan teori yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan, namun dari sisi subjek dan alat ukurnya berbeda. Dengan demikian, keaslian penelitian ini berada pada subjek dan alat ukur.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian seperti yang telah dipaparkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara coping religius positif dan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak sekolah daring selama masa pandemi Covid-19. Semakin tinggi coping religius positif, maka semakin rendah stres. Dan sebaliknya, semakin rendah coping religius positif, maka semakin tinggi stres.
2. Sumbangan efektif variabel coping religius positif terhadap variabel stres sebesar 6,9%, sedangkan 93,1% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain, seperti penyesuaian diri, dukungan sosial, *social support* dan *self efficacy*.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

##### 1. Bagi partisipan

Ibu bekerja diharapkan dapat menerapkan coping religius positif seperti dengan melakukan kegiatan keagamaan, menilai kembali sumber stres sebagai kehendak Allah, serta berserah diri kepada Allah setelah berjuang sekuat tenaga, guna mencegah dan atau menurunkan tingkat stres dalam mendampingi anak sekolah daring selama masa pandemi Covid-19.

##### 2. Bagi ayah

Ayah diharapkan dapat memahami tingkat stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak sekolah daring pada masa pandemi Covid-19, sehingga dapat merancang strategi seperti coping religius positif bersama ibu dalam upaya meminimalisir potensi terjadinya stres ibu.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meminimalisir adanya *faking good* agar hasil yang didapatkan benar-benar merepresentasikan kondisi partisipan yang sebenarnya. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih memperhatikan serta mempertimbangkan faktor-faktor luar penelitian sehingga dapat meminimalisir potensi untuk mempengaruhi hasil penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengeksplor variabel-variabel lainnya yang mempengaruhi variabel stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Z., & Ward, C. (2016). Stress, Religious Coping and Wellbeing in Acculturating Muslims. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(2), 3-26.
- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial Development of the Irian Religious Coping Scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(1), 44-61.
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58-65.
- Ayu, F., & Gunadi. (2018). Koping Religius pada Skizofrenia. *Jurnal Psikoatri Surabaya*, 7(1), 10-20.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Ketenagakerjaan Daerah Istimewa Yogyakarta 2019-2020*. Yogyakarta : CV Magna Raharja Tama (Mahata).
- Chai, P. P. M., Krageloh, C. U., Shepherd, D., & Billington, R. (2012). Stress and Quality of Life in Internasional and Domestic University Students: Cultur Differences in the Use of Religious Coping. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(3), 265-277, DOI: 10.1080/13674676.2011.571665.
- Chaplin, J.P. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed (Third Edition)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- FAQ. *Kemkes.go.id*. Diakses pada tanggal 23 September 2020 dari (<https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html>).
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. 2009. Statistical Power Analyses using G\*Power 3.1: Tests for Correlation and Regression Analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
- Gardner, T.M., Krageloh, C. U., & Henning, M. A. (2013). Religious Coping, Stress, and Quality of Life Muslim University Students in New Zealand. *Mental*



- Health, Religion & Culture*, 17(4), 327-338, DOI: 10.1080/13674676.2013.804044.
- Geofanny, R. (2016). Perbedaan Kemandirian Anak Usia Dini Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Psikoborneo*, 4(4), 464-471.
- Handayani, S. W. R. I. & Abdullah, A. (2016). Hubungan Stres dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Psikovidya*, 20(1), 32-39.
- Hoolye, J. M., Butcher, J. N., Nock, M. K., & Mineka, S. (2018). *Psikologi Abnormal (Edisi ke-17)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94-105.
- Ibu Alami Beban Berlipat saat Pandemi Covid-19. *Republika.co.id*. Diakses pada tanggal 28 September 2020 dari (<https://republika.co.id/berita/qdx0qf366/ibu-alamibebab-berlipat-saat-pandemi-covid19>).
- Ibu di Banten Pukul Anak Hingga Tewas saat Belajar Online. *CNNIndonesia.com*. Diakses pada tanggal 24 September 2020 dari (<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200915125435-12-546655/ibu-di-banten-pukul-anak-hingga-tewas-saat-belajar-online>).
- Ibu Rumah Tangga Alami Stres saat Pandemi Covid-19. *Ayo Semarang.com*. Diakses pada tanggal 28 September 2020 dari (<https://www.google.com/amp/s/amp.ayosemarang.com/read/2020/06/30/59519/ibu-rumah-tangga-berpotensi-alami-stres-saat-pandemi-covid-19>).
- Jumlah Tenaga Kerja Sektor Industri Kecil dan Besar-Menengah per Kecamatan di Kabupaten Sleman 2015-2017. *Slemankab.bps.go.id*. Diakses pada tanggal 29 Januari 2021 dari (<https://slemankab.bps.go.id/statictable/2018/10/11/349/jumlah-tenaga-kerja-sektor-industri-kecil-dan-besar-menengah-per-kecamatan-di-kabupaten-sleman-2015-2017.html>).
- Juniarly, A., & Hadjam, M.N.R. (2012). Peran Koping Relihius dan Kesejahteraan Subjektif terhadap Stres pada Anggota Bintara Polisi di Polres Kebumen. *Psikologika*, 17(1), 5-16.
- Kaget anaknya Bolos Sekolah Daring, Ibu Aniaya Buah Hatinya dan Mengirimkan Videonya ke Keluarga. *Papua.tribunnews.com*. Diakses pada tanggal 24 September 2020 dari (<https://papua.tribunnews.com/amp/2020/09/21/kaget->

anaknya-bolos-sekolah-daring-ibu-aniaya-buah-hatinya-dan-mengirimkan-videonya-ke-keluarga).

Kamila, A. (2020). Peran Perempuan sebagai Garda Terdepan dalam Keluarga dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak ditengah Pandemi Covid 19). *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 75-83, ISSN: 2655-9692.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). *Kbbi.web.id*. Diakses pada tanggal 28 September 2020 dari (<https://kbbi.web.id/pandemi.html>).

Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah. *Kemdikbud.go.id*. Diakses pada tanggal 23 September 2020 dari (<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>).

Kencana, T. I. (2019). Hubungan antara Koping Religius dengan Optimisme terhadap Masa Depan pada Siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang. *Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang*.

KPAI Sebut Kondisi Psikologis Orang Tua saat Pandemi Covid-19 Pengaruhi Kekerasan pada Anak. *Liputan6.com*. Diakses pada tanggal 11 November 2020 dari (<https://www.liputan6.com/news/read/4358298/kpai-sebut-kondisi-psikologis-orangtua-saat-pandemi-covid-19-pengaruhi-kekerasan-pada-anak>).

Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramadani, Z. (2020). Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Psychometric Properties of Psychological Constructs, LP2M UIN Sunan Gunung Jati Bandung*.

Mucci, N., Giorgi, G., Roncaioli, M., Perez, J. F., & Arcangeli, G. (2016). The Correlation between Stress and Economic Crisis: A Systematic Review. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*: 12, 983-993, DOI: [10.2147/NDT.S98525](https://doi.org/10.2147/NDT.S98525).

Mu'jizatullah, W. S. (2019). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres pada Warga Binaan Masyarakat Wanita (di Rutan Kelas II B Balikpapan). *Psikoborneo*, 7(2), 340-352.

Mumbaasithoh, L. (2017). Hubungan Koping Religius dengan Stres pada Narapidana Non Residivis di Lembaga Masyarakat Kelas II A Wirogunan Yogyakarta. *Skripsi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*.

- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhunt, R. (2012). Self-Care Practices and Perceived Stress Levels among Psychology Graduate Students. *Training and Rducation in Professional Psychology*, 6(1), 55-66.
- Nama dan Luas Desa Per Kecamatan di Kabupaten Sleman, 2018. *Slemankab.bps.go.id*. Diakses pada tanggal 11 Januari 2021 dari (<https://slemankab.bps.go.id/statictable/2019/07/09/505/nama-dan-luas-desaper-kecamatan-di-kabupaten-sleman-2018.html>).
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid I (Edisi Kelima)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Oltmanns, F. O., & Emery, R. E. (2012). *Abnormal Psychology (Seven<sup>th</sup> Edition)*. New York: Pearson.
- Padli, F., & Rusdi. (2020). Respon Siswa dalam Pembelajaran Online selama Pandemi. *Social Landscape Journal*, 1(3), 1-7.
- Pargament, K.I., Smith, B.W., Koenig, H.G., & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Hyun, C. C., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Edupsycouns Journal: Journal of Education, Phychology, and Counseling*, 2(1), 1-11.
- Safaria, T. (2011). Peran *Religious Coping* sebagai Moderator dari *Job Insecurity* terhadap Stres Kerja Pada Staf Akademik. *Humanitas*, 8(2), 155-170.
- Sari, S. M., Lestari, Y. I., & Yulianti, A. (2016). Hubungan antara *Social Support* dan *Self-Efficacy* dengan *Stress* pada Ibu Rumah Tangga yang Berpendidikan Tinggi. *Psympatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 171-178.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. C. N. (2020). Kesejahteraan Psikologis dalam Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychology "Humanlight"*, 1(1), 1-7.
- Supradewi, R. (2019). Koping Religius dan Stres pada Guru Sekolah Islam. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 150-165, E-ISSN: 2715-002X.

- Supradewi, R. (2019). Stres Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius. *Psychoidea*, 17(1). 9-22.
- Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020 tentang “Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus disease (Covid-19)*”.
- Surat Edaran Sekretaris Jenderal Nomor 15 Tahun 2020 tentang “Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19”.
- Survei KPAI: 60,4% Ibu Lakukan Kekerasan ke Anak Selama Masa Pandemi. *Kumparan.com*. Diakses pada tanggal 24 September 2020 dari (<https://m.kumparan.com/amp/kumparannews/survei-kpai-60-4-ibu-lakukan-kekerasan-ke-anak-selama-masa-pandemi-1tr1jgFOWmG>).
- Suseno, M. N. (2010). *Pedoman Praktikum Statistika*. Yogyakarta: Laboratorium Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika Teori dan Aplikasi untuk Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Suswati, I., & Panggalih, S. P. (2017). Stress and Religious Coping among Medical Students. *Proceeding The First Annual International Conference on Islam and Civilization (UMM-AICIC 2017)*, 95-99.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial (Edisi ke-12)*. Jakarta: Kencana.
- Utami, K. P., & Wijaya, Y. D. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Pasangan dengan Konflik Pekerjaan-Keluarga pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 1-8.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46-66.
- Yunianto, D. (2020). Ketahanan Keluarga sebagai Basis Pendidikan di Tengah Pandemi Covid 19. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 1-12.
- Wibawa, N. A. K., & Widiasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 138-150.

Zainuddin, M., Utomo, W., & Herlina. (2015). Hubungan Stres dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *JOM*, 2(1), 890-898.





# LAMPIRAN-LAMPIRAN

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA