

**GAMBARAN *COPING STRES* PADA STAF DINAS
PERHUBUNGAN KOTA MEDAN**

SKRIPSI

Oleh :

KHAIRUNNISA DAMAYANTI PUTRI

208600149



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2024

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 26/9/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)26/9/24

GAMBARAN *COPING STRES* PADA STAF DINAS PERHUBUNGAN KOTA MEDAN

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Universitas Medan Area

KHAIRUNNISA DAMAYANTI PUTRI

208600149

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2024

i

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area


Document Accepted 26/9/24

Access From (repository.uma.ac.id)26/9/24


HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Gambaran *Coping Stres* Pada Staf Dinas Perhubungan Kota
Medan
Nama : Khairunnisa Damayanti Putri
NPM : 208600149
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing


Zuhdi Budiman S.Psi, M.Psi
Pembimbing


Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan


Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ketua Prodi Psikologi

Tanggal disetujui : 28 Agustus 2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 28 Agustus 2024



Khairunnisa Damayanti Putri

208600149

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khairunnisa Damayanti Putri
NPM : 208600149
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Medan,

Pada Tanggal : 28 Agustus 2024

Yang menyatakan



Khairunnisa Damayanti Putri

208600149

ABSTRAK

Gambaran *Coping Stres* pada Staf Dinas Perhubungan Kota Medan

Oleh

Khairunnisa Damayanti Putri

208600149

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran *coping stres* pada staf Dinas Perhubungan Kota Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif. Adapun populasi dalam penelitian ini staf sebanyak 85 orang. Maka dari itu teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling. *Coping stres* diukur berdasarkan aspek menurut Lazarus & Folkman. Berdasarkan hasil uji kontribusi dapat diperoleh bahwa *Emotion focused coping* dengan skor 49%, selanjutnya *Problem focused coping* memperoleh hasil sebesar 51 %. Hasil dari uji mean dapat dilihat bahwa *Emotion focused coping* memperoleh hasil rendah dengan nilai mean hipotetik sebesar 50 dan mean empirik sebesar 35,977. Selanjutnya *Problem focused coping* memperoleh hasil sedang dengan mean hipotetik sebesar 40 dan mean empirik sebesar 36,471. Dapat disimpulkan bahwa adanya gambaran *coping stres* pada staf Dinas Perhubungan Kota Medan.

Kata Kunci: Coping Stres, Staff

Description of Coping with Stress in Medan City Transportation Service Staff

Khairunnisa Damayanti Putri

208600149

Abstract

This research aims to determine the description of stress coping among Medan city transportation service staff. The research method used is a descriptive quantitative method. The population in this study was 85 staff. Therefore, the sampling technique in this study used a total sampling technique. Stress coping is measured based on aspects according to Lazarus & Folkman. Based on the results of the contribution test, it can be seen that Emotion focused coping with a score of 49%, then Problem focused coping obtained a result of 51%. The results of the mean test can be seen that Emotion focused coping obtained low results with a hypothetical mean value of 50 and an empirical mean of 35.977. Furthermore, Problem focused coping obtained medium results with a hypothetical mean of 40 and an empirical mean of 36.471. It can be concluded that there is a picture of stress coping in the staff of the Medan City Transportation Department.

Keywords: Coping Stress, Staff



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di medan pada 17 juni 2001 dari Almarhum ayahnya bernama (Alm) Timbul Nasution.SE dan ibunya bernama Tuti Handayani. Penulis merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara kakak perempuannya bernama Sangga Widia Putri S,S dan adik permpuan nya bernama Adelia Ninda khairani .

Tahun 2019 penulis lulus dari sma Al-Ulum pada tahun 2020 terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Adapun status penulis adalah Phl di Dinas Perhubungan Kota Medan sejak tahun 2022 hingg saat ini. Tahun 2024 penulis menyelesaikan sekolah sarjana dan lulus tepat waktu.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat ALLH SWT Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmatnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan kepada bapak Zuhdi Budiman,S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing atas terimakasih juga kepada ibu Shirley Melita Sembiring Melia la ,S.Psi,M.Psi selaku dosen penguji saya dan terimakasih juga kepada ibu Anggi Tri Lestari Purba ,S.Psi,M.Psi selaku dosen sekretaris saya Terimakasih juga kepada bapak Kepala Dinas Perhubungan Kota Medan DR.Iswar ,S.SIT.M.T memberi kesempatan dan izin untuk melakukan penelitian. Terimakasih juga kepada ibu KASUBBAG. Ibu Melda Herlina,SH,MSi atas arahan dalam penelitian skripsi kepada penulis.

Terimakasih kepada cinta pertama dan panutan anak perempuan nya kepada alm :bapak Timbul Nasution SE ayah yang sudah mendidik saya dari saya kecil sampai saya bisa sarjana walaupun beliau tidak bisa mendampingi saya sampai sarjana ,tetapi ayah saya masi menemani kuliah saya di semester 3 dan ketika itu beliau meninggal dunia ketika saya naik semester 4.

Terimakasih penulis ucapkan kepada mama saya tersayang mama yang hebat mama yang kuat ,mama yang selalu mendoakan saya sampai saya bisa sarjana sampai saat ini ,mama yang selalu *support* saya tiap hari mama tempat pulang saya tiap hari ketika saya perlu bertukar pikiran ,mama yang mengajarin anak nya biar bisa lebih kuat dan hebat.

Terimakasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, semoga Allah membalas segala perbuatan baik dengan hal yang jauh lebih baik.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Coping Stress</i>	8
2.1.1 Pengertian <i>Coping Stress</i>	8
2.1.2 Faktor-faktor <i>Coping Stress</i>	9
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Coping Stress</i>	11
2.1.4 Ciri-Ciri <i>Coping Stress</i>	14

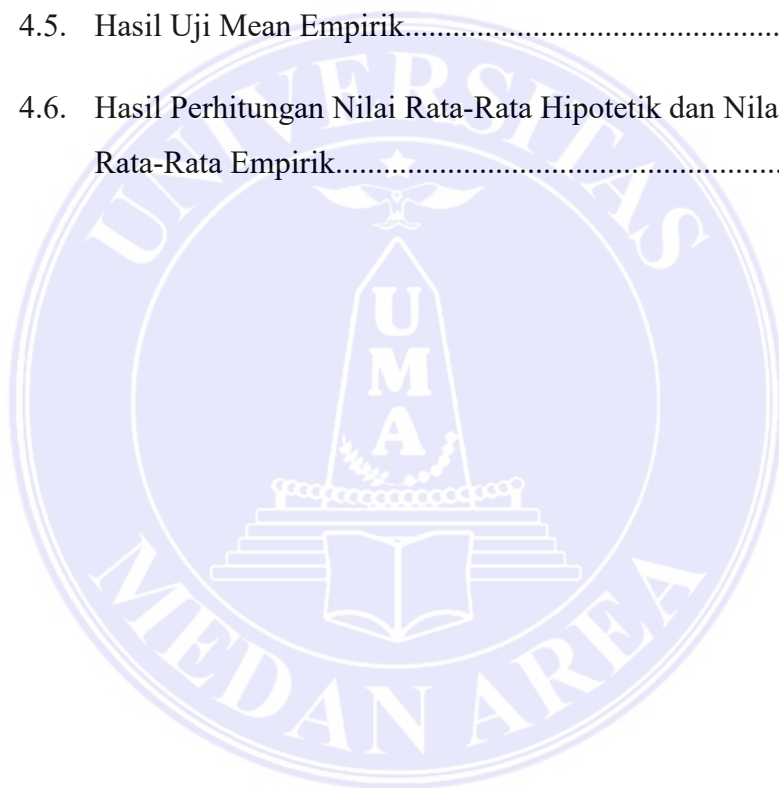
2.2	Gambaran <i>Coping Stress</i>	15
2.3	Kerangka Konseptual	16
BAB III.	METODE PENELITIAN	17
3.1	Tipe Penelitian	17
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	17
3.3	Metodologi Penelitian	17
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	18
3.4.1	Pengertian <i>Coping Stress</i>	18
3.4.2	Faktor-faktor <i>Coping Stress</i>	18
3.5	Prosedur Penelitian	19
3.5.1	Persiapan Penelitian	19
3.5.2	Persiapan Alat Ukur Penelitian	19
3.5.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	20
3.5.4	Metode Analisis Data	21
BAB IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	22
4.1	Hasil Penelitian	22
4.1.1	Uji Validitas	22
4.1.2	Uji Normalitas	23
4.1.3	Uji Analisis Kontribusi	24
4.1.4	Analisis Deskriptif	25
4.2	Pembahasan	26
BAB V.	SIMPULAN DAN SARAN	28

5.1 Simpulan	28
5.2 Saran	28
5.2.1 Saran Kepada Subjek Penelitian	28
5.2.2 Saran Kepada Instansi	29
5.2.3 Saran Kepada Peneliti Berikutnya	29
DAFTAR PUSTAKA	30



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.	Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Strategi Coping Setelah Uji Validitas.....	23
Tabel 4.2.	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	24
Tabel 4.3.	Kontribusi Aspek Strategi Coping.....	24
Tabel 4.4.	Hasil Uji Mean Hipotetik.....	25
Tabel 4.5.	Hasil Uji Mean Empirik.....	25
Tabel 4.6.	Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik dan Nilai Rata-Rata Empirik.....	26



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	ALAT UKUR PENELITIAN.....	32
LAMPIRAN B	SEBARAN DATA PENELITIAN.....	35
LAMPIRAN C	HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN.....	44
LAMPIRAN D	SURAT PENELITIAN.....	51



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pegawai merupakan orang yang mendedikasikan dirinya bekerja di suatu badan usaha atau pemerintahan yang menghasilkan karya melalui potensi yang dimiliki untuk tujuan organisasi sehingga mendapatkan upah sesuai dengan yang dikerjakan. Orang yang berada di sebuah organisasi memegang peranan penting dalam berjalannya sebuah organisasi.

Sumber Daya Manusia adalah faktor sentral dalam suatu organisasi, apapun bentuk serta tujuannya, organisasi dibuat berbagai visi, misi dan tujuan untuk kepentingan manusia dan dalam pelaksanaan misinya dikelola dan diurus oleh manusia, jadi manusia merupakan faktor strategis dalam semua kegiatan institusi/organisasi (Larasati, 2018).

Tercapainya tujuan suatu lembaga atau organisasi tidak hanya tergantung pada peralatan modern, sarana dan prasarana yang lengkap, betapapun sempurnanya aspek teknologi dan ekonomi, tanpa aspek manusia sulit kiranya tujuan-tujuan organisasi dapat dicapai, tergantung pada manusia yang melaksanakan pekerjaan tersebut. Manusia merupakan sumber daya paling penting dalam usaha organisasi mencapai keberhasilan. Sumber daya manusia dalam penelitian ini diambil dari Aparatur Sipil Negara.

Aparatur Sipil Negara merupakan Profesi bagi Pegawai Negeri Sipil dan Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja yang bekerja pada Instansi

Pemerintah, sesuai dengan Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara. Pelaksanaan tugas sebagai ASN selain diatur di dalam UU Nomor 5 Tahun 2014, juga diatur dalam UU kepegawaian. Kepegawaian merupakan segala hal-hal mengenai kedudukan, kewajiban, hak dan pembinaan pegawai negeri.

Tidak jarang dunia pekerjaan akan membuat pegawai merasa stres karena tuntutan agar terus meningkatkan kinerja semaksimal mungkin. Rasa was-was, tegang, dan stres mungkin telah menjadi bagian dari pegawai dalam menjalani aktivitas untuk memenuhi tanggungjawab mereka terhadap tugas-tugas yang harus dijalankan. Stres kerja merupakan kondisi yang dialami oleh pekerja atas interaksinya dengan pekerjaannya, biasanya stres terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara pekerjaan dengan pegawai sehingga menimbulkan ketegangan dan rasa cemas.

Dalam melaksanakan pekerjaan, pegawai diharapkan mampu melaksanakan kewajiban dan mentaati peraturan yang sudah ditetapkan. Akan tetapi, tidak semua pegawai mampu melaksanakan tugas dengan baik. Beberapa pegawai mengalami stres dalam bekerja. Adanya stres yang terjadi pada pegawai dibutuhkan coping stress. Coping stress menurut (Lazarus, 2014) adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull*.

French, dkk (2010) mendefinisikan coping sebagai suatu proses yang tertuju untuk menyelesaikan tuntutan baik dari pribadi atau lingkungan yang memiliki tuntutan yang besar dan melebihi kapasitas kemampuan pribadi. Coping memiliki tujuan untuk mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek pemulihan, menjaga kesadaran diri, untuk dapat menyesuaikan diri pada kejadian atau kenyataan yang negatif, untuk menjaga keseimbangan emosional, dan menjaga hubungan yang baik terhadap orang lain.

Stres merupakan pengalaman subjektif, sehingga setiap individu dapat memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stres. Stres dapat berdampak secara fisik maupun psikologis, stres yang dialami individu biasanya disertai dengan ketegangan emosi dan ketegangan fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan. Situasi seperti ini, diperlukanlah coping pada setiap individu yang berarti merupakan suatu tindakan mental dan fisik untuk mengontrol, mengatur, mengurangi atau membuat pengaruh stres baik dari eksternal maupun internal (Ekasari dan Yuliyana, 2012).

Agar tidak timbul stres kerja diperlukan suatu upaya untuk menanggulangnya antara lain dengan strategi coping. Strategi coping merupakan suatu upaya mengatasi stres yang memerlukan proses kognitif dan afektif untuk menyesuaikan diri terhadap stres dan bukan memberantas stres. Jenis strategi coping yang biasa dilakukan menghadapi stres yaitu strategi coping fokus masalah (*problem focus coping*) dan strategi coping fokus emosi (*emotional focus coping*). Strategi coping fokus masalah adalah pengendalian dalam mengatasi stres dengan mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan, sedangkan strategi coping fokus emosi adalah usaha mengatasi

stres dengan cara mengatur emosi dalam menyesuaikan diri dari dampak yang ditimbulkan oleh suatu kondisi dan situasi yang dianggap penuh tekanan.

Adapun gambaran berdasarkan hasil observasi dan wawancara di dinas perhubungan di lalu lintas ada dinamakan wilayah. Dari wilayah 1 hingga wilayah 11 bagian pekerjaan dalam ruang lingkup lalu lintas itu ada nya emosional ketika dihadapi dengan pejalan lalu lintas ketika macet, dan penjagaan lalu lintas itu penjaga adanya emosi nya tinggi ketika pengendalian tidak beraturan sehingga mereka memberi himbauan kepada pengguna jalan agar taat lalu lintas. Dalam dijalan terdapat banyak pro dan kontra banyak nya emosi. Staf terlihat panas - panas ketika ada petinggi lewat dengan cuaca panas dan juga pengendara tidak bisa di atur agar jalan lancar

Saat bekerja, pegawai dinas perhubungan ada setiap wilayah di atur oleh komandan ataupun wadan /wakil komandan. Mereka suda di atur jadwal piket ketika suatu saat ada yang lewat yang piket itu yang turun untuk penertipan walaupun ada yang tidak piket ketika ada perbantuan di suruh komndan anggota harus turun semua. Dinas perhubungan ada juga piket malam untuk lalu lintas di setiap wilayah. Perintahnya adalah mereka harus stanbay ketika ada banjir ada petinggi lewat mereka harus siap turun dengan jadwal yang di kasi komandan setiap wilayah dan anggota siap harus turun ketika ada perintah.

Berdasarkan hasil wawancara di wilyah 1 : Wilayah 1 porsedur kerjanya mereka di Tengah kota mereka banyak lintasan orang penting seperti walikota, kadis, kabid dll. Selanjutnya di wilayah 2 : Wilayah 2 juga sama seperti wilayah 1 tetapi wilayah 2 mereka menjaga dari jalani kantor kota dan mereka juga selalu

membekap lintasan bapak walikota ketika mau ke kantor ataupun mau ke lintasan lainya ketika bapak walikota melewati lintasan wilayah 2 dimana wilayah 2 wajib selalu stanbay ketika bapak walikota mau lewat ataupun Kadis dll. Selain itu juga dilakukan di wilayah 4: Wilayah ini merupakan wilayah yang tidak jauh dari Tengah kota, yang dimulai dr jl. Sutomo. Wilayah ini merupakan wilayah aktif yang sering dilalui karena merupakan pusat Kota. Sehingga semua anggota harus stanbay dan harus siap mengatur jalan tersebut.

Lazarus & Folkman (1984; dalam Ismiati, 2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa coping adalah bentuk dari proses dalam mengatur atau mengatasi tekanan yang dialaminya baik secara internal maupun eksternal yang dianggap membebani batas kemampuan individu itu sendiri. Greenberg (2002) juga menyebutkan bahwa seseorang yang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu akan terdorong untuk melakukan perilaku coping.

Coping stress menurut Sarafino (Mariyanti, dkk, 2015) merupakan proses individu dalam usaha mengatur situasi yang dipersepsikan dengan adanya kesenjangan melalui usaha serta kemampuan yang dinilai sebagai penyebab timbulnya situasi stress. Coping stress adalah percobaan dalam menemukan cara yang dapat mengurangi faktor stress yang ada, coping stress dilakukan tidak hanya untuk mengurangi stres dalam jangka sementara, namun juga percobaan dalam menemukan cara guna menghentikan stres yang ada (Frydenberg, 1999; dalam Subandy,2020).

Lazarus dan pada koleganya mengidentifikasi dua strategi *coping* (Lazarus, 2014) , yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem focused coping*. Staf harus mampu mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang mereka hadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. *Emotion-focused coping*, yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan. Adapun gambaran stres yang terjadi pada staf seperti: sulitnya menghadapi lingkungan kerja fisik yang ramai dan berada di lapangan. Cuaca yang kurang mendukung, serta terkadang masyarakat sekitar lingkungan kerja mempengaruhi kondisi pekerjaan staff. Dinas perhubungan mempunyai tugas pokok merumuskan, membina, dan mengendalikan kebijakan dibidang perhubungan meliputi lalu lintas, angkutan, pengendalian operasional dan teknik sarana dan prasarana, penguji kendaraan bermotor serta tugas lainnya yang berkaitan dengan perhubungan yang di berikan oleh walikota, sesuai dengan tugas dan fungsinya. Dinas perhubungan mempunyai visi yaitu: terwujudnya pelayanan transportasi perkotaan yang terpadu, handal dan nyaman. Oleh karena itu di butukan kerja sama yang ekstra dalam mewujudkan visi sehingga mereka di tuntun untuk memberikan layanan terbaik bagi masyarakat. Untuk memberikan layanan terbaik bagi masyarakat kepala dinas perhubungan di harapkan memperhatikan kondisi pegawai yang bekerja pada lembaga tersebut dan memberikan gaji dan insentif sesuai yang mereka harapkan sehingga mereka rasa di hargai dalam pekerjaan dan produktif lagi dalam bekerja

Dasar inilah yang membuat saya tertarik untuk meneliti tentang Gambaran coping stres pada staf dinas perhubungan kota medan.

1.2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini bagaimana Gambaran coping stres pada staf dinas perhubungan kota medan?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran coping stres pada staf dinas perhubungan kota medan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada kajian teori terutama di bidang Psikologi Industri dan Organisasi guna menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada Staf Dinas Perhubungan Kota Medan.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para pembaca mengenai Gambaran *Coping Stres* pada Staf Dinas Perhubungan Kota Medan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Coping Stress*

2.1.1. Pengertian *Coping Stress*

(Erdinalita, 2016) mendefinisikan *coping* sebagai respon terhadap tuntutan–tuntutan eksternal kehidupan, yang ditujukan untuk mencegah, menghindari atau mengontrol distress emosional.

Ross & Aitmaier (Erdinalita, 2006) mengemukakan bahwa *coping* adalah tindakan yang dilakukan seseorang sebagai respon terhadap sumber stress, baik yang bersifat nyata (real) maupun hal-hal yang dipersiapkan individu sebagai sumber stress.

Coping stress menurut (Lazarus, 2014) adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull* (Bart, 2014).

Menurut (Sarafino, 2014) *coping stress* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stress.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat ditarik kesimpulan, *coping*

stress adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi *stress*.

2.1.2. Faktor-Faktor *Coping Stress*

Reaksi terhadap *stress* bervariasi antara orang yang satu dengan orang yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama. Perbedaan ini disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang tampaknya dapat merubah dampak stressor bagi individu. Menurut (Mu'tadin, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* yaitu :

a. Kesehatan Fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan disini berkaitan dengan karakter kepribadian dan harapan umum individu tentang hal-hal positif yang akan dicapai dalam menyelesaikan suatu masalah dan dalam pencapaian kehidupan di masa depan.

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini berkaitan erat dengan kemampuan individu

menganalisis masalah sehingga dapat dipecahkan. Kemampuan ini meliputi ketrampilan mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah sehingga memunculkan alternatif tindakan dan mempertimbangkan apakah tindakan tersebut sesuai dengan hasil yang akan dicapai.

d. Ketrampilan sosial

Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu tersebut membangun hubungan dengan orang lain beserta norma dan peraturan yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial juga berarti pemenuhan secara emosional dan informasi dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman atau saudara.

f. Materi disini sangat jelas berkaitan dengan keuangan, barang-barang penunjang ang atau layanan yang dapat dibeli.

Menurut (Robbins, 2015) faktor yang mempengaruhi *coping stress* terbagi dalam 3 kategori:

a. Faktor pribadi mencakup permasalahan keluarga, masalah ekonomi, dan kepribadian individu.

b. Faktor organisasi berupa tuntutan tugas yang terlampau berat, masalah peran dalam organisasi, serta hubungan antar karyawan di perusahaan baik itu kepadaatasan, rekan, maupun bawahan.

- c. Faktor lingkungan dapat berupa perubahan serta perkembangan teknologi dan ekonomi.

(Mashudi, 2014) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* sebagai upaya mereduksi atau mengatasi stress adalah:

- a. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stress dari orang lain yang memiliki hubungan dekat (saudara atau teman).

- b. Kepribadian

Tipe atau karakteristik kepribadian seseorang mempunyai pengaruh yang cukup berarti terhadap *coping* seperti hardiness, optimism, dan humoris.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada 2 (dua) faktor yang mempengaruhi *coping stress* yaitu faktor internal seperti kepribadian, kognitif, dan emosi, serta faktor eksternal seperti budaya, tuntutan situasi, dan peran sosial.

2.1.3. Aspek-aspek *Coping Stress*

Adapun aspek-aspek *coping stress* yang dapat dilakukan oleh seseorang dapat diuraikan sebagai berikut (Carver, 2019):

- a. Strategi *coping* aktif

Adalah proses pengambilan langkah-langkah aktif sebagai usaha untuk memindahkan atau menyalurkan sumber stress, maupun mengurangi efek yang ditimbulkan oleh sumber stress tersebut. Dalam melakukan coping aktif, seseorang akan berinisiatif untuk mengambil tindakan langsung, meningkatkan usaha yang dilakukan dan mencoba memunculkan perilaku coping secara otomatis.

b. Strategi perencanaan

Yaitu usaha berfikir mengenai bagaimana caranya mengatasi sumber stress. Strategi perencanaan melibatkan pemikiran mengenai strategi aksi yang akan digunakan, langkah-langkah apa yang harus diambil dan bagaimanakah cara yang terbaik untuk mengendalikan masalah yang sedang dihadapi.

c. Melakukan tindakan lain untuk menghindari *stressor*

Adalah usaha untuk menghindari hal-hal lain yang sekiranya tidak berkaitan ataupun dapat mengganggu jalannya proses coping. Menemukan waktu yang tepat yaitu menunggu datangnya kesempatan yang tepat untuk bertindak dan tidak memunculkan aksi sebelum waktu yang dirasakan benar-benar tepat itu tiba. Strategi ini disebut juga dengan restraint coping dan dapat digolongkan sebagai coping aktif, karena melibatkan tindakan langsung untuk menghadapi sumber stress, namun dapat juga dikatakan sebagai coping pasif karena melakukan penundaan aksi dan bukan pemunculan aksi.

d. Mencari dukungan sosial

Biasanya aspek ini bertujuan untuk alasan instrumental. Perilaku yang tercakup dalam strategi coping ini adalah mencari saran, bantuan atau informasi yang diperlukan untuk mengatasi sumber stress.

Aspek dari *coping stress* menurut (Lazarus, 2014) yaitu:

a. *Self Control* (Kontrol Diri)

Usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan perasaan ataupun tindakan terkait masalah.

b. *Distancing* (Menjauh)

Usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seakan tidak terjadi apa-apa, atau menciptakan pandangan positif seperti menganggap masalah sebagai lelucon.

c. *Positive Reappraisal* (Penilaian Kembali Secara Positif)

Usaha individu untuk menciptakan arti positif dari situasi yang dihadapi dengan fokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal bersifat religius.

d. *Accepting Responsibility* (Penerimaan Tanggung Jawab)

Usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima agar semua menjadi lebih baik.

e. *Escape* atau *Avoidance* (Melarikan Diri atau Menghindar)

Usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

Berdasarkan uraian di atas terdapat aspek *coping*, pertama, *coping* praktis aktif yaitu *coping* berorientasi tugas dan menekankan pada respon proaktif terhadap stress, kedua, aktif- *distractive coping* skala yaitu strategi *coping* seperti; semakin larut dalam olahraga, kegiatan rekreasi dan mengalihkan diri dari tugas tersebut, ketiga, *coping* menghindar yaitu merupakan perilaku penarikan dan pengalihan sumber daya pribadi terhadap jalur yang berbeda, keempat, *coping* keagamaan, mendapatkan diri terlibat dalam kegiatan keagamaan dan ritual.

2.1.4. Ciri-ciri *Coping Stress*

Adapun ciri-ciri dari *coping stress* menurut (Lazarus, 2014) yaitu :

- a. Berusaha lebih keras, menjalankan cara *coping stress* secara bertahap atau perlahan.
- b. Berusaha untuk mencari dukungan yang terdapat pada lingkungan sekitarnya.
- c. Menangani sumber terjadinya stress.
- d. Menganggap atau menafsirkan suatu hal dan situasi yang membuat stress akan menjadi suatu hal yang positif dan terdapat

- e. Merencanakan suatu hal untuk mengatasi sumber stress.

Adapun ciri dari *coping stress* menurut (Carver, 2019):

- a. Mencari rasa nyaman untuk menghilangkan tekanan yang sedang dirasakan
- b. Individu fokus pada hal yang mengganguya dan mengeluarkan perasaan maupun emosi tersebut.
- c. Usaha individu dalam mengatasi permasalahan dengan mengalihkan perhatian dari pikiran yang menggangu.
- d. Individu yang berusaha untuk tidak percaya bahwa terdapat stresor dan tidak percaya bahwa stresor itu ada.
- e. Mengelola stres dengan menggunakan atau mengonsumsi suatu zat atau bahkan narkoba dengan alasan untuk menghindari pikiran yang menggangu.
- f. Mencari dukungan emosional berupa dukungan simpati dan moral dari lingkungan individu sekitar.
- g. Individu melakukan aktivitas seperti menceritakan atau mendapati suatu hal yang lucu dalam rangka mengurangi pikiran yang menggangu.
- h. Individu berusaha untuk lebih menerima keadaan dan situasi yang sedang terjadi dan dapat menimbulkan stres.
- i. Individu lebih banyak mempelajari tentang keagamaan dan lebih dekat kepada agamanya saat sedang stres dengan harapan dapat menjadi sumber dukungan emosional.

- j. Individu mengkritik diri sendiri sebagai bentuk bahwa dirinya memiliki tanggung jawab yang besar dalam situasi yang terjadi.

2.2. Gambaran *Coping Stress*

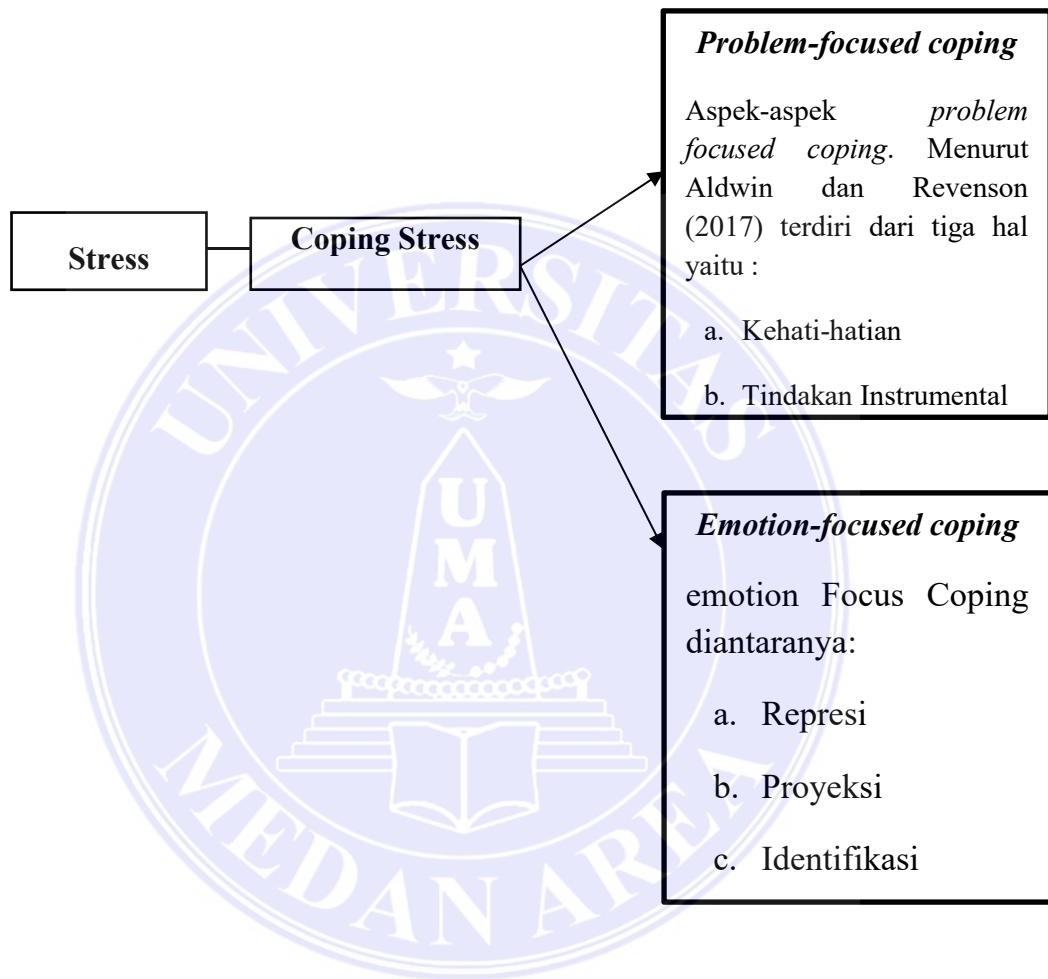
Stres kerja merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh karyawan dalam lingkungan kerjanya, sumber stres dapat terjadi karena pengaruh internal perusahaan maupun eksternal perusahaan. Stres kerja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang yang dialami oleh karyawan karena beberapa sumber stres yang dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan, relasi antar karyawan, dan tuntutan eksternal (seperti masalah rumah tangga) yang dipengaruhi oleh lingkungan pekerjaannya (lingkungan perusahaan). Terdapat banyak sumber yang membuat para karyawan sehingga mengalami stres kerja.

Pada dasarnya setiap manusia akan melakukan berbagai upaya untuk membuat dirinya nyaman dalam situasi yang menurutnya tidak sesuai dengan keinginannya. Karyawan yang mengalami stres kerja akan melakukan coping untuk mengurangi tekanan yang dialaminya, coping yang dilakukan oleh karyawan dapat berbentuk positif maupun negatif. Coping yang cenderung kearah yang negatif akan merugikan diri karyawan maupun perusahaan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) terdapat dua bentuk *coping stres* yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* adalah upaya seseorang dalam mengatasi rasa stresnya yang hanya sebatas mencari makna yang terjadi pada dirinya atau melakukan sesuatu yang dianggap dapat mengurangi rasa stresnya tanpa berusaha mengubah keadaan atau masalah yang sedang dialaminya.

Problem-focused coping adalah upaya seseorang untuk mengatasi masalahnya dengan berusaha mencari jalan keluar atau solusi atau strategi untuk mengubah situasi yang dianggapnya sebagai sumber stres.

2.3 Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Tipe Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Adapun penelitian kuantitatif deskriptif menurut Azwar (2009) penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimen, dimana peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Adapun variabel yang menjadi pokok bahasan dalam penelitian ini adalah *coping stres*.

3.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Didalam melaksanakan penelitian, istilah variabel merupakan istilah yang tidak dapat ditinggalkan. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga memperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini terdapat satu variabel yaitu *coping stres*.

Coping stress adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi *stress*.

3.3. Metodologi Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Adapun penelitian kuantitatif deskriptif menurut Azwar (2009) penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimen, dimana peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Defenisi operasional variabel penelitian agar pengukuran variabel-variabel penelitian dapat terarah sesuai dengan metode pengukuran yang dipersiapkan. Adapun defenisi operasional variabel penelitian ini adalah sebagai berikut : *Coping stress* adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan segala konflik yang muncul, baik yang berasal dari individu maupun lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress. Skala *coping stress* disusun berdasarkan aspek-aspek coping stress sebagai berikut (Carver, 2019): Strategi coping aktif, Strategi perencanaan, Melakukan tindakan lain untuk menghindari stressor, Mencari dukungan sosial.

3.4. Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1. Populasi Penelitian

Setiap penelitian, masalah populasi dan sampel yang dipakai merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan. (Sugiyono, 2016) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subjek yang mempunyai kuantitas & karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini staf sebanyak 85 orang.

3.4.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki

oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016) . Sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi yang berjumlah 85 orang. Menurut (Sugiyono, 2016) total sampling merupakan teknik penentuan sampel yang diambil berdasarkan jumlah keseluruhan dari populasi. Maka dari itu teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling.

3.5. Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini, prosedur atau langkah pada penelitian ini yang akan dijalankan yaitu :

3.5.1. Persiapan Penelitian

Persiapan yang dilakukan, pertama kali dilakukan persiapan administrasi, sebelum dilakukan penyebaran data pada staf dinas perhubungan yang sedang berkuliah. elanjutnya. Pihak Universitas Medan Area mengeluarkan surat penelitian sebagai penghantar dan selanjutnya Pihak Dinas Perhubungan Kota Medan mengeluarkan surat selesai penelitian dari.

3.5.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Persiapan alat ukur penelitian dalam penelitian ini menggunakan Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala coping stres. Adapun tabel alat ukur sebagai berikut

Strategi Coping	INDIKATOR	PERNYATAAN		TOTAL
		FAVOURABLE	UNFAVOURABLE	
Problem-focused coping	Menghindari hal pemicu stres	13,15	16,22	8
	Mengatur waktu	23,31	14,24	
	Mencari saran	21,25	28,30	8
	Mencari informasi	27,29	26,32	
Emotion-focused coping	Adanya Tindakan	3,9	2,8	8
	Tetap berusaha	1,11	6,12	
	Adanya tujuan yang ingin dicapai	7,19	4,20	8
Mengontrol diri	5,17	10,18		
Total		16	16	32

3.5.3. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Kata valid diartikan juga sebagai sah. Uji ini digunakan agar instrumen yang digunakan benar-benar berfungsi sebagai alat ukur baik, akhirnya mampu mengukur variabel yang akan diuji dengan tepat sehingga dapat menjadi tolak ukur yang baik untuk memprediksi nilai suatu variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini untuk mengetahui validitas instrumen, digunakan korelasi antara skor setiap item dengan skor total keseluruhan item yang perhitungannya dengan *SPSS Viewer 24.01*.

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan hasil pengeluaran yang dilakukan untuk mengetahui derajat kepandaian ketelitian atas keakuratan

yang di tunjukan pada instrutment pengukuran. Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat di percaya atau diandalkan jika alat ukur tersebut digunakan dua kali untuk konsisten. Menurut (Umar, 2015) untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 0-1, tetapi merupakan rentangan antara beberapa nilai, misalnya 0-10 atau 0-100 atau bentuk skala 1-3, 1-5 atau 1-7 dan seterusnya dapat menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*.

Untuk mengetahui tiap instrumen pernyataan reliabel atau tidak, maka nilai koefisien reliabilitas (*Alpha*) tersebut dibandingkan dengan 0,6. dimana jika nilai *Alpha* lebih besar dari 0,6 maka, intrumen tersebut dinyatakan reliabel, begitu pulasebaliknya.

Sebagaimana yang dinyatakan (Usman., 2016) , Jika koefisien reliabilitas (*Alpha*) mendekati 1 sangat baik, jika berada diatas 0,8 baik, tetapi bila berada di bawah nilai 0,6 tidak baik. Artinya, bila nilai *Alpha* berada di bawah 0,6, maka dapat dikatakan bahwa pengukuran yang dilakukan tidak konsisten atau pengukuran kita tidak reliabel.

3.5.4. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *analisis deskriptif*. Statistika deskriptif adalah metode-metode yang berkaitan dengan pengumpulan dan penyajian suatu data sehingga memberikan informasi yang berguna. Statistik deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi (Sugiyono, 2017). Data yang

disajikan dalam statistik deskriptif biasanya dalam bentuk ukuran pemusatan data.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil uji kontribusi dapat diperoleh bahwa *Problem focused coping* memperoleh hasil sebesar 51 %. Selanjutnya *Emotion focused coping* dengan skor 49%, Hasil dari uji mean dapat dilihat bahwa *Emotion focused coping* memperoleh hasil rendah dengan nilai mean hipotetik sebesar 50 dan mean empiric sebesar 35,977. Selanjutnya *Problem focused coping* memperoleh hasil sedang dengan mean hipotetik sebesar 40 dan mean empiric sebesar 36,471.

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa di Dinas Perhubungan Kot Medan lebih dominan dalam mengatur waktu kerja. Staff yang mengalami kesulitan dalam membagi waktu terlihat pada saat mengatur jam kerja yang terkadang berubah waktu dan tempat yang diinformasikan secara mendadak. Dengan menerapkan manajemen waktu diharapkan ada manfaat yang bisa diperoleh. Manajemen waktu adalah cara bagaimana membuat waktu menjadi terkendali sehingga menjamin terciptanya sebuah efektifitas dan efisiensi juga produktivitas.

5.2. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain :

5.2.1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil nilai rata-rata empirik dan hipotetik maka dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* sedang maka disarankan agar staff mampu belajar dan tetapkan keyakinan untuk menyukai diri sendiri. Menikmati diri sendiri berarti menerima diri apa adanya. dan belajar untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Diharapkan kepada rekan agar mampu memberi penilaian baik kepada sesama staff tetap mendukung dan meluangkan waktu untuk saling sharing dan memberikan nasehat, mengikuti pelatihan *Management Coping*, dan menyediakan waktu untuk dapat *sharing* dengan rekan kerja.

5.2.2. Saran Kepada Intansi

Disarankan kepada intansi agar menciptakan suasana dan fasilitas kerja yang lengkap agar dapat mengatasi munculnya stres dalam bekerja.

5.2.3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Menyadari bahwa penelitian ini memiliki berbagai kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk membuat kategori data secara homegenitas, memperbaiki metode yang berhubungan dengan sampel seperti: intruksi dalam pengisian skala dan memperhatikan item-item pernyataan mempertimbangkan sampel berdasarkan pendidikan, usia serta masa jabatan yang baru dan melihat faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bart, S. (2014). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia.
- Baron, R. A. (2016). *Social Psychology*. Boston: Pearson Education.
- Bryman, A. &. (2015). *Business Research Methods (3rd Edition)*. New York: Oxford University Press Inc.
- Carver, C. S. (2019). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267 – 283.
- Cohen, S. &. (2014). *Social Support Theory and Measurement*. In S.
- Cohen, S. &. (2015). *Social Support Theory and Measurement*. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb, *Social Support Measurement and Intervention: a guide for health and social scientists (pp. 29-46)*. New York: Oxford University Press.
- Erdinalita, P. (2016). Strategi Coping Stress Pada Waria. *Skripsi: Fakultas Psikologi Unair Surabaya*.
- Gottlieb, B. H. (2015). *Social Support Strategies, Guidelines for Mental Health Practice*. London: Sage Publications.
- Hasan N & Rufaidah, E. R. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Strategi Coping pada Penderita Stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Psikologi. Fakultas ilmu kesehatan*, Vol II, No. 1.

Johnson, J. d. (2016). *Cooperative Learning. Two Heads Learn Better Than One*.
[Http://www.conveys.org/elib/c.18/Johnson.htm](http://www.conveys.org/elib/c.18/Johnson.htm).

Lazarus, R. &. (2014). *Stress, appraisal, and koping*. New York: McGraw-Hill, Inc.

Mashudi, F. (2014). *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: IRCiSoD.

Myers. G, D. (2012). *Psikologi Sosial Edisi 10 buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.

McCubbin, H. I. (2015). Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment and adaptation in response to stress and crises. *Family assessment: resiliency, coping and adaptation– Inventories for research and practice*, 1(1), .

Mu'tadin, Z. (2012). *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Robbins, S. P. (2015). *Perilaku Organisasi (Organizational Behavior) Terj: Ratna Saraswati Dan Febriella Sirait Edisi 16*. Jakarta: Salemba Empat.

Sitepu, J. &. (2017). *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa Fai Umsu*. Medan.

Sarafino, E. (2014). *“Health Psychology: Biopsychosocial Interactions”*. Fourth Edition. HN Wiley: New Jersey.

Sarwono. (2019). *Buku Acuan Nasional pelayanan kesehatan Maternal dan neonatal*. Jakarta: YBP-SP.

- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian administrasi*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sears, L. A. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Taylor, S. E. (2019). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tao, C. e. (2016). Clinical Value of Neutrophil to Lymphocyte and Platelet to Lymphocyte Ratio After Aneurysmal Subarachnoid Hemorrhage⁴, *Neurocritical Care*. 26(3), pp. 393–401.
- Umar, H. (2015). *Metode Penelitian Untuk Tesis Dan Bisnis*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Usman., N. d. (2016). *Proses Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ekonomi UI.
- Yasin, A. S. (2016). The relationship between social support and psychological problems among students. *International Journal of Business and Social Science*.
- Yudra, F. F. (2018). Hubungan antara Religiusitas Dengan Stres Kerja Pada Anggota Brimob Polda Riau. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 12-21.

LAMPIRAN A

ALAT UKUR PENELITIAN



KUESIONER PENELITIAN

1. Nama Inisial :

2. Jenis kelamin :

3. Usia :

C. PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

Saudara diminta mengisi pernyataan yang sesuai dengan saudara sekalian, dengan cara memberikan tanda silang (X) pada kolom yang sudah disediakan dibawah ini. Setiap jawaban saudara tidak mewujudkan salah atau benar.

BENTUK PERNYATAAN

SS : SANGAT SETUJU

S : SETUJU

TS : TIDAK SETUJU

STS : SANGAT TIDAK SETUJU Contoh pengisian kuesioner

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya akan berusaha melakukan hal yang bermanfaat untuk diri saya sendiri				X
2	Saya tidak mempedulikan Kesehatan saya		X		

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya akan berusaha melakukan hal yang bermanfaat untuk diri saya sendiri	SS	S	TS	STS
2.	Saya akan membiarkan masalah saya berlarut-larut	SS	S	TS	STS
3.	Saya akan menyelesaikan masalah yang datang kepada saya	SS	S	TS	STS
4.	Saya tidak mempedulikan Kesehatan saya	SS	S	TS	STS
5.	Saya mengendalikan amarah saya dengan beristiqfar	SS	S	TS	STS
6.	Saya merasa kantor tidak lagi membutuhkan saya	SS	S	TS	STS
7.	Saya memiliki rancangan kegiatan setiap hari	SS	S	TS	STS
8.	Saya merasa hidup saya sudah tidak berguna	SS	S	TS	STS
9.	Saya berusaha untuk tidak membuang-buang waktu saya	SS	S	TS	STS
10.	Saya mudah tersinggung karena omongan orang lain	SS	S	TS	STS
11.	Saya tetap berusaha memberikan yang terbaik untuk karir	SS	S	TS	STS
12.	Menurut saya hal yang saya lakukan setiap hari tidak ada manfaatnya	SS	S	TS	STS
13.	Saya senang mendengarkan music agar lebih tenang	SS	S	TS	STS
14.	Saya tidak pernah berolahraga	SS	S	TS	STS
15.	Saya memiliki cara tersendiri dalam menghadapi masalah	SS	S	TS	STS
16.	Saya sulit menghindari permasalahan yang saya hadapi disaat bekerja	SS	S	TS	STS
17.	Saya berusaha untuk tidak tersinggung karena ucapan orang lain	SS	S	TS	STS
18.	Saya sering marah-marah	SS	S	TS	STS
19.	Saya berusaha hidup sehat dan mengatur pola makan saya	SS	S	TS	STS
20.	Saya tidak pernah merencanakan kegiatan yang akan saya lakukan	SS	S	TS	STS
21.	Ketika merasa kecewa saya akan mengajak teman untuk bertukar pikiran	SS	S	TS	STS

22.	Saat dihadapkan pada permasalahan saya menjadi pusing	SS	S	TS	STS
23.	Saya memanfaatkan waktu untuk beristirahat	SS	S	TS	STS
24.	Saya sulit untuk tidur	SS	S	TS	STS
25.	Saya senang mendengarkan ceramah untuk menenangkan hati saya	SS	S	TS	STS
26.	Saya lebih senang beraktivitas di dalam rumah	SS	S	TS	STS
27.	Saya mengikuti aktivitas di luar rumah demi mendapatkan pengalaman	SS	S	TS	STS
28.	Ketika merasa kecewa saya memilih menyendiri	SS	S	TS	STS
29.	Saya akan menanyakan kerabat saya tentang kegiatan positif yang bisa saya lakukan	SS	S	TS	STS
30.	Saya susah untuk mengungkapkan perasaan saya demi mendapatkan nasehat dari orang lain	SS	S	TS	STS
31.	Saya tetap berolahraga agar mengurangi pikiran negatif	SS	S	TS	STS
32.	Ketika diajak kerabat untuk mengikuti kegiatan seminar saya menolak	SS	S	TS	STS

LAMPIRAN B

SEBARAN DATA PENELITIAN



Tabel 1

NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	17	18	19	20	36	13	14	15	16	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Total	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	36	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	37	73	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	34	66	
3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	40	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	39	79	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	34	68		
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
7	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	40	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	39	79	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	33	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	34	67	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	35	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	82	
11	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	41	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	41	82	
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	36	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	43	79	
13	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	39	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	39	78	
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	

15	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	37	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	41	78
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	33	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	34	67
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
19	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	38	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	42	80
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
21	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	34	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	30	64	
22	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	94
23	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	43	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	41	84	
24	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	45	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	43	88	
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
26	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	41	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	38	79	
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
28	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	34	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	34	68	
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
30	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	40	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	40	80

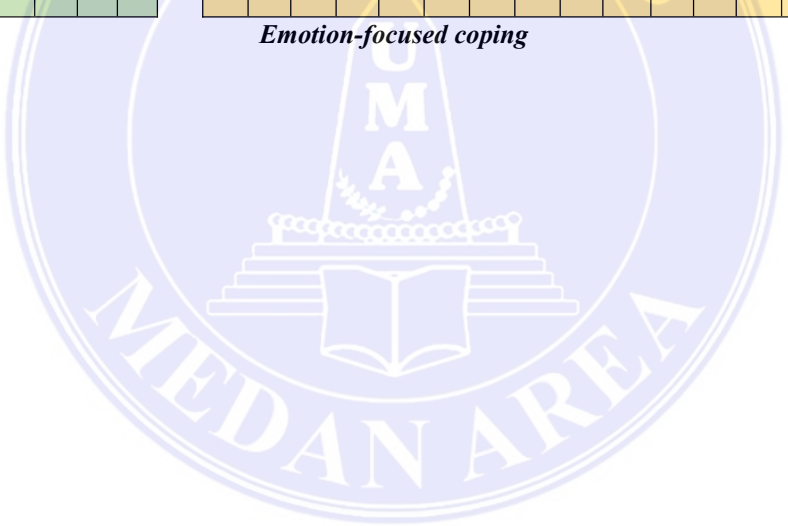
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
32	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	35	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	35	70		
33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	33	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	33	68	
34	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	41	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	41	82		
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	33	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	33	70	
36	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	40	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	40	79		
37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
38	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	40	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	40	79		
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	32	70		
41	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	39	76		
42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
43	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	35	79		
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
45	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	40	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	40	76	
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	

47	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	36	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	35	71
48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	33	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33	66
49	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	40	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	44	84	
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	33	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	67	
51	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	40	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	37	77	
52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
53	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	38	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	36	74	
54	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	36	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	35	71	
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
56	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	42	87	
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
58	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	33	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	31	64		
59	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	46	93	
60	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	45	87	
61	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	44	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	43	87		
62	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	

63	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	38	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	42	80
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	31	63	
65	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	36	70	
66	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	33	65	
67	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	39	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	40	79
68	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	33	65	
69	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	36	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	38	74	
70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	34	66	
71	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	41	86
72	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
73	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	33	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	32	65
74	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	45	92
75	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	46	88
76	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	44	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	43	87
77	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	33	65	
78	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	38	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	42	80

79	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64		
80	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	36	70	
81	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
82	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	39	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	39	78	
83	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
84	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	37	73
85	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64

Emotion-focused coping



NO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	17	18	19	20	36	13	14	15	16	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	total	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	36	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	37	73
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	34	66
3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	40	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	39	79	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	34	68	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
7	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	40	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	39	79	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	33	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	34	67	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	35	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	82	
11	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	41	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	41	82	
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	36	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	43	79	
13	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	39	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	39	78	
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	

15	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	37	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	41	78
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	33	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	34	67	
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
19	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	38	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	42	80
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
21	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	34	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	30	64
22	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	94
23	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	43	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	41	84
24	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	45	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	43	88
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
26	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	41	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	38	79	
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
28	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	34	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	34	68	
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
30	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	40	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	40	80

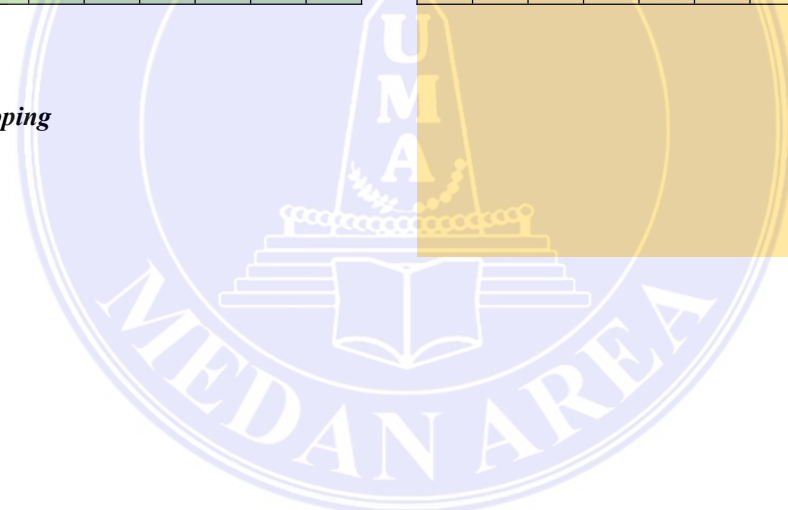
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
32	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	35	70
33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	33	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	35	68
34	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	41	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	41	82
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	33	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	37	70
36	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	40	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	39	79
37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
38	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	40	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	39	79
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	38	70
41	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	39	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	37	76	
42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
43	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	35	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	44	79	
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
45	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	40	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	36	76	
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	

47	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	36	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	35	71
48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	33	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33	66
49	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	40	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	44	84	
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	33	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	67	
51	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	40	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	37	77
52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
53	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	38	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	36	74
54	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	36	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	35	71
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
56	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	42	87
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
58	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	33	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	31	64
59	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	46	93
60	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	45	87
61	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	44	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	43	87
62	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64

63	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	38	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	42	80
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	31	63	
65	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	36	70	
66	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	33	65	
67	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	39	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	40	79	
68	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	33	65		
69	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	36	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	38	74	
70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	34	66	
71	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	41	86	
72	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
73	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	33	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	32	65	
74	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	45	92	
75	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	46	88	
76	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	44	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	43	87		
77	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	33	65		
78	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	38	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	42	80	

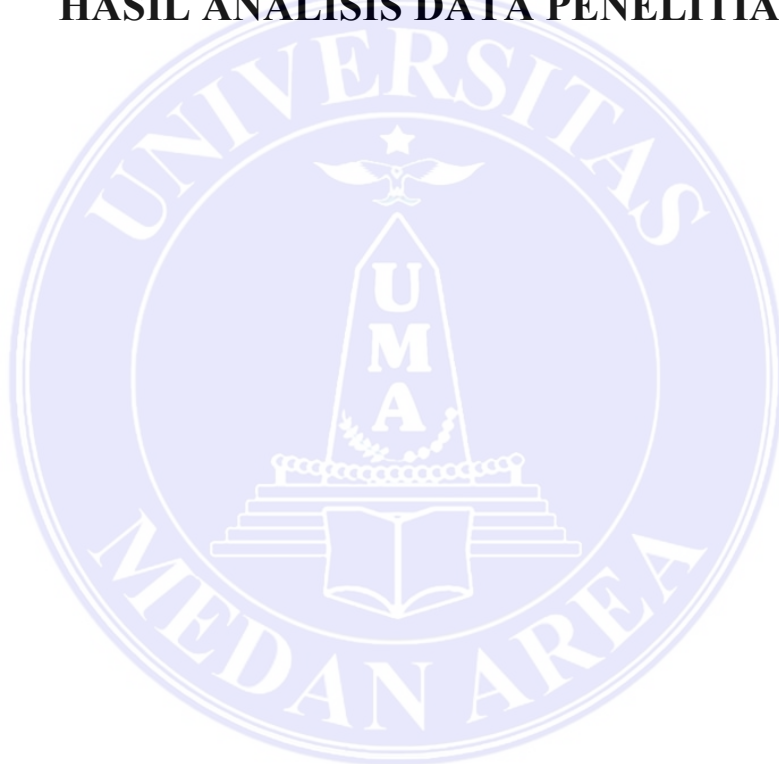
79	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	
80	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	34	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36	70
81	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
82	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	39	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39	78	
83	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64
84	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	36	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37	73
85	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	64	

Emotion-focused coping



LAMPIRAN C

HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN



RELIABILITY

[DataSet0]

Scale: coping stres

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	85	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	85	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.943	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	70.2118	73.574	.634	.941
VAR00002	70.2235	72.890	.696	.940

VAR00003	70.2118	73.740	.610	.941
VAR00004	70.1882	72.845	.632	.941
VAR00005	70.1765	73.242	.647	.941
VAR00006	70.1647	74.020	.535	.942
VAR00007	70.1765	73.457	.582	.941
VAR00008	70.2353	74.634	.506	.942
VAR00009	70.2000	75.043	.421	.943
VAR00010	70.3294	75.057	.575	.942
VAR00011	70.1765	73.528	.609	.941
VAR00012	70.1176	73.438	.584	.941
VAR00013	70.2118	73.859	.593	.941
VAR00014	70.1176	73.486	.578	.942
VAR00015	70.2353	74.134	.538	.942
VAR00016	70.2000	73.662	.572	.942
VAR00017	70.1647	74.782	.386	.944
VAR00018	70.1529	72.822	.584	.941
VAR00019	70.2353	74.301	.515	.942
VAR00020	70.1529	73.774	.560	.942
VAR00021	70.1765	72.623	.731	.940
VAR00022	70.1412	72.075	.775	.940
VAR00023	70.1765	72.766	.712	.940
VAR00024	70.1176	71.510	.789	.939
VAR00025	70.1765	73.171	.657	.941
VAR00026	70.1412	73.170	.566	.942
VAR00027	70.2353	73.968	.561	.942
VAR00028	70.1765	75.076	.403	.943

VAR00029	70.2588	74.385	.568	.942
VAR00030	70.1765	74.314	.473	.943
VAR00031	70.0353	74.511	.338	.945
VAR00032	70.1647	74.687	.421	.943

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
72.4471	78.393	8.85398	32

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		emotion	problem
N		85	85
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	35.9765	36.4706
	Std. Deviation	4.52237	4.69445
Most Extreme Differences	Absolute	.215	.171
	Positive	.215	.171
	Negative	-.190	-.135
Test Statistic		1.333	1.311
Asymp. Sig. (2-tailed)		.052 ^c	.054 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
coping stres	72.4471	8.85398	85
emotion	35.9765	4.52237	85
problem	36.4706	4.69445	85

Correlations

		coping stres	emotion	problem
Pearson Correlation	coping stres	1.000	.959	.962
	emotion	.959	1.000	.846
	problem	.962	.846	1.000
Sig. (1-tailed)	coping stres	.	.000	.000
	emotion	.000	.	.000
	problem	.000	.000	.
N	coping stres	85	85	85
	emotion	85	85	85
	problem	85	85	85

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	problem, emotion ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: coping stres

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	1.000 ^a	1.000	1.000	.00000

a. Predictors: (Constant), problem, emotion

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6585.012	2	3292.506	.	. ^b
	Residual	.000	82	.000		
	Total	6585.012	84			

a. Dependent Variable: coping stres

b. Predictors: (Constant), problem, emotion

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.132E-14	.000		.000	1.000
	emotion	1.000	.000	.511	160756121.376	.000

problem	1.000	.000	.530	166872894.230	.000
---------	-------	------	------	---------------	------

a. Dependent Variable: coping stres



LAMPIRAN D

SURAT PENELITIAN





PEMERINTAH KOTA MEDAN
BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH

Jalan Jenderal Besar A. H. Nasution Nomor 32, Medan Johor, Medan Sumatera Utara 20143,
Telepon (061) 7873439 Faksimile (061) 7873314

Laman brida.pemkomedan.go.id, Pos-el brida@pemkomedan.go.id

SURAT KETERANGAN RISET

Nomor : 000.9/1022

DASAR : 1. Peraturan Daerah Kota Medan Nomor : 8 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Kota Medan Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kota Medan.
2. Peraturan Walikota Medan Nomor : 97 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kota Medan.

MENIMBANG : Surat dari Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor 1123/FPSI/01.10/IV/2024 Tanggal 16 April 2024 Perihal Penelitian.

NAMA : Khairunnisa Damayanti Putri
NIM : 208600149
JURUSAN : Ilmu Psikologi
JUDUL : "Gambaran Coping Stres Pada Staf Dinas Perhubungan Kota Medan"
LOKASI : Dinas Perhubungan Kota Medan
LAMANYA : 1 (satu) Bulan
PENANGGUNG JAWAB : Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Melakukan Riset, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan Riset terlebih dahulu harus melapor kepada pimpinan Perangkat Daerah lokasi Yang ditetapkan.
2. Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di lokasi Riset .
3. Tidak dibenarkan melakukan Riset atau aktivitas lain di luar lokasi yang telah ditetapkan.
4. Hasil Laporan Riset diserahkan kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Riset dalam bentuk *softcopy* atau melalui Email (brida@pemkomedan.go.id).
5. Surat Keterangan Riset dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.
6. Surat Keterangan Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan.

Demikian Surat ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan
Pada Tanggal : 07 Mei 2024



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Badan
Riset dan Inovasi Daerah,

Mansuryah, S, Sos, M. AP
Pembina Tk. I (I/b)
NIP 196805091989091001

Tembusan :

1. Wali Kota Medan.
2. Kepala Dinas Perhubungan Kota Medan.
3. Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E.
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."



PEMERINTAH KOTA MEDAN
BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH

Jalan Jenderal Besar A. H. Nasution Nomor 32, Medan Johor, Medan Sumatera Utara 20143,
Telepon (061) 7873439 Faksimile (061) 7873314
Laman brida.pemkomedan.go.id, Pos-el brida@pemkomedan.go.id

SURAT KETERANGAN RISET

Nomor : 000.9/1022

DASAR : 1. Peraturan Daerah Kota Medan Nomor : 8 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Kota Medan Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kota Medan.
2. Peraturan Walikota Medan Nomor : 97 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kota Medan.

MENIMBANG : Surat dari Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor 1123/FPSI/01.10/IV/2024 Tanggal 16 April 2024 Perihal Penelitian.

NAMA : Khairunnisa Damayanti Putri
NIM : 208600149
JURUSAN : Ilmu Psikologi
JUDUL : "Gambaran Coping Stres Pada Staf Dinas Perhubungan Kota Medan"
LOKASI : Dinas Perhubungan Kota Medan
LAMANYA : 1 (satu) Bulan
PENANGGUNG JAWAB : Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Melakukan Riset, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan Riset terlebih dahulu harus melapor kepada pimpinan Perangkat Daerah lokasi Yang ditetapkan.
2. Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di lokasi Riset .
3. Tidak dibenarkan melakukan Riset atau aktivitas lain di luar lokasi yang telah ditetapkan.
4. Hasil Laporan Riset diserahkan kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Riset dalam bentuk *softcopy* atau melalui Email (brida@pemkomedan.go.id).
5. Surat Keterangan Riset dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.
6. Surat Keterangan Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan.

Demikian Surat ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan
Pada Tanggal : 07 Mei 2024

Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Badan
Riset dan Inovasi Daerah,
Mansuryah, S. Sos. M. AP
Pembina Tk. I (IV/b)
NIP 196805091989091001



Tembusan :

1. Wali Kota Medan.
2. Kepala Dinas Perhubungan Kota Medan.
3. Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."