

**LAPORAN PENELITIAN**

**PERAN EMOTION FOCUS COPING TERHADAP  
RESILIENSI IBU BEKERJA DALAM MENGHADAPI  
PANDEMIK COVID-19**



**Ketua:**

[5811993133] Dra. EMILIANA PRIMASTUTI, M.Si.

**Anggota:**

[5811987028] Dr. ENDANG WIDYORINI, MS

[5811992118] Dra. MARIA YANG ROSWITA, M.S.I.

**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

# PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN

1. Judul : Peran Emotion Focus Coping Terhadap Resiliensi Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19
2. Ketua Tim
  - a. Nama : Dra. EMILIANA PRIMASTUTI, M.Si.
  - b. NPP : 5811993133
  - c. Program Studi : Psikologi
  - d. Perguruan Tinggi : Unika Soegijapranata
  - e. Alamat Kantor/Telp/Faks/surel : ima@unika.ac.id
3. Anggota Tim
  - a. Jumlah Anggota : Dosen 2 orang  
Mahasiswa 0 orang
4. Biaya Total : Rp. 5.000.000,00

Mengetahui,  
Dekan Psikologi,

Semarang, Januari 2021  
Ketua Tim Pengusul

Dr. Dra. MARGARETHA SIH SETIJA  
UTAMI, M.Kes.  
NPP : 5811990068

Dra. EMILIANA PRIMASTUTI, M.Si.  
NPP : 5811993133

Menyetujui,  
Kepala LPPM

Dr. BERTA BEKTI RETNAWATI, S.E., M.Si.

**Anggota Dosen:**

[5811987028]Dr. ENDANG WIDYORINI, MS, [5811992118]Dra. MARIA YANG ROSWITA, M.S.I.,



Catatan:

- 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'
- Dokumen ini telah diberi tanda tangan digital, tidak memerlukan tanda tangan dan cap basah
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

# BERITA ACARA REVIEW

Program Studi Psikologi - Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Pada hari ini, 25 Oktober 2020 telah diadakan review kegiatan penelitian/pengabdian dengan judul:

## **Peran Emotion Focus Coping Terhadap Resiliensi Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19**

Dengan catatan review sebagai berikut:

- Tata tulis: seharusnya peneliti melakukan copas hanya sub judul bukan template lppm lengkap. Tahap penelitian dibuat deskripsi singkat singkat saja dan dilengkapi dengan teknik pengolahan data. Tentukan luaran penelitian: jurnal nasional sinta berapa atau prosiding. Latar belakang: dilengkapi studi pendahuluan yang dapat menggambarkan masalah ibu bekerja secara empiris dalam menghadapi pandemi covid 19. Tinjauan pustaka: lengkapi dengan literatur yang menjelaskan multitasking ibu bekerja. Sub judul C: belum muncul dinamika peran emotional focused coping terhadap resiliensi ibu bekerja dalam pandemi 19. Secara umum temuan penelitian 10 thn sebelumnya tentang emotional focused coping dan resiliensi di bagian ini kurang. Ada gambar namun tidak ada penjelasan, perlu ditambah penjelasan. State of the art dan roadmap silakan ditambahkan. Metode: tetapkan karakteristik populasi. Bagaimana menentukan sampel. Jenis randomnya? Penelitian ini nampak terlalu sederhana dengan 1 var bebas dan 1 var tergantung. Pertimbangkan penggunaan mixed method (metode kuantitatif dan kualitatif).
  - Rencana tidak lanjut belum dijelaskan. Silakan dituliskan
  - Silakan proposal dilanjutkan menjadi penelitian. Biaya sesuai keputusan WDAU dan Ko. Penelitian dan pengabdian.
  - tambahkan variabel lain shg tdk hanya 2 variabel (demografi, problem focus coping, adaptasi). konsep adaptasi dalam diagram/skema tidak bisa tiba-tiba muncul, harus ada dasar uraiannya, dan bila memang menjadi mediator (ada data dukung) maka akan menjadi lebih baik. bab 1 perlu ditambah bahasan ttg resiliensi sbg variabel penelitian, bukan hanya fenomena multi tasking ibu. tambahkan jurnal ttg resiliensi sbg variabel bebas (menguatkan urgensinya), dan riset ttg resiliensi dikaitkan dg apa saja, agar nampak kekhasan riset dg riset sebelumnya. cek lagi anggaran agar lebih bisa dimengerti. pelaksanaan 10 bulan.
  - - Tambahkan rentang indeks validitas aitem yang digunakan dalam alat ukur (aitem yg valid), tidak hanya sekedar jumlah aitem valid - Berapa jumlah subjek penelitian belum ada dalam laporan, apakah ini penelitian dengan pengambilan data sekaligus dg ujicob alat ukur atau dua kali pengambilan data. Mungkin perlu diperjelas, termasuk waktu pelaksanaan pengambilan data. - Bisa ditambahkan data deskripsi subjek penelitian, link penelitian saat pengambilan data bila secara online. - Hasil penelitian bisa dilengkapi atau dirangkum dalam bentuk tabel agar lebih mudah dipahami - Pada pembahasan hasil penelitian, sertakan uraian tentang keterbatasan penelitian, - Tabahkan kesimpulan dan saran. - Kalau memang akan diterbitkan di jurnal ilmiah, mungkin akan lebih bagus bila disertai artikel pembahasannya.
- Dokumen ini telah diberi tanda tangan digital, tidak memerlukan tanda tangan dan cap basah  
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia



Reviewer 1

Reviewer 2

Dr.,Dra. LUCIA HERNAWATI, M.S.

Dr SUPARMI, M.S.I.



Catatan:

- 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'

- Dokumen ini telah diberi tanda tangan digital, tidak memerlukan tanda tangan dan cap basah

- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

C. **JUDUL:** Tuliskan Judul Penelitian.

HUBUNGAN STRATEGI *COPING* DENGAN RESILIENSI IBU BEKERJA DALAM MENGHADAPI PANDEMIK-COVID 19

B. **RINGKASAN:** Tuliskan Ringkasan/Abstrak Kegiatan Penelitian

Situasi pandemik *covid-19* yang terjadi hampir di seluruh negara bukan merupakan situasi yang diharapkan, karena mempengaruhi aspek kehidupan manusia: aspek keluarga, aspek finansial, aspek sosial, aspek psikologis dan emosi, juga aspek spiritual. Dampak bagi individu, ada yang mampu bangkit dari kondisi tersebut dan ada yang tidak mampu bangkit sampai mengalami masalah dengan kesehatan mentalnya. Dampak tersebut lebih terlihat pada seorang ibu yang bekerja di luar rumah. Peran ganda sebagai seorang ibu sekaligus pekerja, pasti tidaklah mudah, terutama untuk ibu-ibu yang memiliki anak yang masih sekolah di Sekolah Dasar dan atau Sekolah Menengah Pertama. Apalagi bila harus bekerja di rumah karena *work for home* dan anak juga harus mengikuti pembelajaran jarak jauh (secara daring). Seorang ibu dituntut untuk dapat mengoptimalkan perannya, baik sebagai seorang ibu ataupun sebagai pekerja. Seorang Ibu diharapkan juga mampu bertahan, teguh dan ulet dalam menghadapi situasi pandemik. Maka seorang ibu diharapkan memiliki resilien dalam menghadapi situasi saat ini. Resiliensi ini dibutuhkan individu sebagai sumber kekuatan supaya mampu bertahan hidup dalam situasi dan kondisi apapun.

Usaha untuk mengembangkan resiliensi salah satunya adalah *coping*. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 2006) *coping* adalah usaha kognitif maupun perilaku yang dilakukan untuk mengatur tekanan yang dialami secara terus menerus. Agar bisa beradaptasi terhadap stress seseorang membutuhkan *coping* yang merupakan faktor penting dalam kesejahteraan hidup. Bentuk coping ada dua, yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. *Problem focused coping* merupakan strategi *coping* untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres. *Emotion focus coping*, yaitu strategi untuk meredakan emosi yang timbul dari sumber stres dan tanpa harus berusaha merubah masalah yang menjadi sumber stres secara langsung. Strategi *coping* ini efektif digunakan untuk individu yang tidak bisa sering keluar dan melakukan aktifitas di luar rumah secara bebas, tidak bisa bertemu dengan teman-teman dan melakukan *social distancing* karena ketakutan tertular, perintah dari orang tua atau bahkan karena kebijakan yang diberlakukan oleh pemerintah. Hal ini yang tidak bisa dikontrol atau dihindari.

Berdasar uraian di atas, resiliensi seorang ibu merupakan kunci kesejahteraan kehidupan keluarga dalam menghadapi pandemik *covid-19*. Maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam, apakah Strategi *Coping*, yaitu *Problem Focus Coping* dan *Emotion Focus Coping* berperan terhadap Resiliensi Ibu yang bekerja dalam menghadapi Pandemi Covid-19, terutama untuk ibu yang memiliki anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar dan di Sekolah Menengah Pertama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Strategi *Coping* dengan Resiliensi Ibu yang bekerja dalam menghadapi Pandemi Covid-19.

Penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan *google-form* (g-form) yang dibagikan kepada ibu bekerja yang memiliki anak SD dan Anak SMP. Teknik pengambilan sampel ditentukan sebagai *accidental sampling* yaitu g-form dikirimkan kepada ibu yang bekerja dan memiliki anak SD dan SMP yang dikenal oleh peneliti.

Berdasarkan uji hipotesis diketahui bahwa Ada hubungan positif yang signifikan antara *Emotional Focus Coping* dan *Problem Focus Coping* ibu bekerja yang memiliki anak SD dan SMP.

Kata kunci : Resiliensi, Strategi *Coping*, Covid-19

**C. HASIL PELAKSANAAN PENELITIAN:** Tuliskan secara ringkas hasil pelaksanaan penelitian yang telah dicapai sesuai tahun pelaksanaan penelitian. Penyajian dapat berupa data, hasil analisis, dan capaian luaran (wajib dan atau tambahan). Seluruh hasil atau capaian yang dilaporkan harus berkaitan dengan tahapan pelaksanaan penelitian sebagaimana direncanakan pada proposal. Penyajian data dapat berupa gambar, tabel, grafik, dan sejenisnya, serta analisis didukung dengan sumber pustaka primer yang relevan dan terkini.

Hasil penelitian Hubungan Strategi Coping dengan Resiliensi Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 adalah sebagai berikut :

Sebelum penelitian skala yang dipakai untuk mengukur variabel bebas yaitu skala *Emotional Focus coping*, skala *Problem Focus Coping* dan skala yang mengukur variabel tergantung yaitu skala Resiliensi diuji validitas dan reliabilitasnya diperoleh hasil bahwa : bahwa :

Skala	Jumlah aitem valid	Reliabilitas
Resiliensi	20	0,886
Problem Focus Coping	15	0,605
Emosional Focus Coping	14	0,762

Uji hipotesis telah dilakukan menggunakan tehnik korelasi Pearson antara *Emotional Focus Coping* dengan resiliensi ibu yang bekerja yang memiliki anak SD, diketahui bahwa  $r : 0,762$  dengan  $p < 0,00$  berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Emotional Focus Coping* dengan Resiliensi pada ibu yang bekerja yang memiliki anak SD dalam menghadapi pandemi covid-19, artinya bahwa semakin tinggi *Emotional Focus Coping* maka akan semakin tinggi Resiliensi ibu yang bekerja yang memiliki anak SD dalam menghadapi pandemi covid-19. Demikian juga hasil uji hipotesis dengan menggunakan tehnik korelasi Pearson antara *Problem Focus Coping* dengan resiliensi ibu yang bekerja yang memiliki anak SD, diketahui bahwa  $r : 0,539$  dengan  $p < 0,00$  berarti ada hubungan positif yang signifikan antara *Problem Focus Coping* dengan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SD dalam menghadapi pandemi covid-19, artinya semakin tinggi *Problem Focus Coping* semakin tinggi pula resiliensi pada ibu bekerja yang memiliki anak SD menghadapi pandemi covid-19.

Uji hipotesis dengan menggunakan korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara *Emotional Focus Coping* dan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SMP dalam menghadapi pandemi covid-19, diketahui bahwa  $r : 0,722$  dengan  $p < 0,00$  , berarti ada hubungan positif yang signifikan antara *Emotional Focus Coping* dan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SMP. Demikian juga hasil uji hipotesis hubungan antara *Problem Focus Coping* dengan resiliensi pada wanita bekerja yang memiliki anak SMP dalam menghadapi pandemi covid-19, diketahui  $r : 0,575$  dengan  $p < 0,00$  berarti ada hubungan positif yang signifikan antara *Emotional Focus Coping* dan *Problem Focus Coping* dengan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SMP dalam menghadapi Pandemi covid-19.

Uji Hipotesis dengan menggunakan korelasi Pearson antara Emosional Focus Coping dan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SD dan SMP dalam menghadapi pandemi covid-19 diketahui bahwa  $r : 0,813$  dengan  $p < 0,00$  Artinya bahwa *Emotional focus coping*

memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi, makin tinggi skor *Emotional Focus Coping* maka akan semakin tinggi resiliensi pada ibu bekerja yang memiliki anak SD dan SMP. Demikian juga uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara *Problem Focus Coping* dengan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SD dan SMP diketahui bahwa  $r = 0,477$  dengan  $p < 0,00$ , berarti ada hubungan positif yang signifikan antara *Problem Focus Coping* dengan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SD dan SMP.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan pendapat Kumpfer (1999) mengatakan *coping* memiliki peran yang signifikan dalam proses mengembangkan resiliensi. Sehingga dapat dikatakan bahwa *coping* mempengaruhi resiliensi seseorang. Li (2008) mengatakan bahwa resiliensi merupakan hasil dari penggunaan *active coping* seperti mencari bantuan dan menyelesaikan masalah. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Pratiwi dan Hermaningsih (2016) bahwa terdapat hubungan antara *coping* dengan resiliensi pada perempuan rumah tangga miskin. Taylor 2012, (dalam Pratiwi dan Hermaningsih, 2016) juga mendukung hasil penelitian ini *coping* merupakan salah satu sumber resiliensi untuk melawan stress bila *coping* meningkat maka resiliensi seseorang juga akan meningkat. Hasil penelitian Stanley dan Mettilda (2020) menemukan ada hubungan positif yang signifikan antara *Emotional Focus Coping* dan *Problem Focus Coping* dengan resiliensi pada mahasiswa. Penelitian ini menyatakan bahwa *Emotional Focus coping* dan *Problem Focus Coping* merupakan prediktor dari resiliensi.

Rutter dan Rutter dalam Ditriya 2012 mengatakan *coping* memiliki peran yang signifikan dalam interaksi antara situasi stress dan resilien. Disisi lain Taylor mengatakan *coping* merupakan salah satu sumber resiliensi untuk melawan stress, apabila *coping* meningkat, maka resiliensi juga akan meningkat (Stenhard dan Dolbier dalam Ditriya 2012). Menurut Lazarus dan Folkman (1984), tidak semua strategi *coping* tepat digunakan dalam segala situasi, penggunaan strategi *coping* itu tergantung dari siapa yang menggunakan, kapan dan bagaimana strategi *coping* itu digunakan. Wachs (2006) jenis mekanisme *coping* yang digunakan oleh individu dapat mempengaruhi resiliensi. Dalam penelitian ini dianalisis hubungan *emotional Focus coping* dan *problem focus coping* dengan resiliensi ditemukan bahwa kedua *coping* ini memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi. *Emosional focus coping* menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan cara meredakan emosi yang ditimbulkan karena stress, tanpa berusaha menyelesaikan sumber stress secara langsung. Pada wanita yang bekerja *emosional focus coping* digunakan ketika dihadapkan pada permasalahan yang tidak bisa diselesaikan dengan usaha untuk melakukan perubahan situasi, sebagai contoh situasi pandemi covid-19 kadang harus diterima oleh seorang wanita dengan meregulasi emosinya dari emosi negatif menjadi positif tanpa dapat melakukan perubahan pada situasi yang dihadapi. *Problem focus coping* digunakan ketika situasi dan sumber daya yang dimiliki dapat dikendalikan dan diatasi maka seseorang akan menggunakan *problem focus coping* dalam mengatasi situasi pandemi yang dihadapi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) seorang akan memilih *problem focus coping* bila merasa bahwa situasi yang dihadapinya bisa diubah atau memiliki tingkat ancaman yang tergolong sedang. Li (2008) mengatakan bahwa resiliensi merupakan hasil dari penggunaan *active coping* seperti mencari bantuan dan menyelesaikan masalah.

Ibu yang bekerja pastilah memerlukan strategi *coping* yang tepat untuk dapat resilien dalam masa pandemic covid-19 seperti saat ini, karena harus mengatur rumah tangga, kehidupan sehari-hari, mengatur keluarga dan bekerja. Hal ini pasti juga akan semakin menimbulkan banyak tekanan terutama pada ibu yang memiliki anak yang masih duduk di Sekolah Dasar dan atau yang duduk di Sekolah Menengah Pertama. Jadi banyak tekanan yang harus dihadapi dan harus diatasi oleh seorang ibu yang bekerja. Namun seorang ibu diharapkan juga tetap bertahan dalam menghadapi situasi tersebut. Sehingga dapat dikatakan bahwa ibu harus resilien.

Masa pandemi covid-19 berdasarkan penelitian Rinaldi dan Yuniasanti dalam Septiansyah dan Fitriana (2021) akan meningkatkan gangguan psikologis dan kecemasan, wanita lebih rentan dibandingkan laki-laki. Karena itu agar terhindar dari kondisi psikologis yang lebih buruk, pekerja wanita diharapkan mampu meningkatkan kemampuan resiliensi yang lebih baik. Individu dapat mencapai resiliensi yang baik dengan memanfaatkan aspek yang ada serta menetralkan stress yang terjadi dengan strategi coping.

**D. STATUS LUARAN:** Tuliskan jenis, identitas/deskripsi dan status ketercapaian setiap luaran wajib dan luaran tambahan (jika ada) yang dijanjikan pada tahun pelaksanaan penelitian. Jenis luaran dapat berupa publikasi, perolehan kekayaan intelektual, hasil pengujian atau luaran lainnya yang telah dijanjikan pada proposal. Uraian status luaran harus didukung dengan bukti kemajuan ketercapaian luaran sesuai dengan luaran yang dijanjikan. Bukti Luaran dimasukkan dalam bagian lampiran

No	Jenis Luaran	Deskripsi Luaran	Status/Progress Ketercapaian
1	Manuscript	Jurnal Intuisi sinta 4	<b>Rencana terbit Juli 2021 atau November 2021, draft terlampir</b>

**E. PERAN MITRA (JIKA ADA MITRA):** Tuliskan realisasi kerjasama dan kontribusi Mitra baik *in-kind* maupun *in-cash* (jika ada). Bukti pendukung realisasi kerjasama dan realisasi kontribusi mitra dilaporkan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Tidak ada

**F. KENDALA PELAKSANAAN PENELITIAN:** Tuliskan kesulitan atau hambatan yang dihadapi selama melakukan penelitian dan mencapai luaran yang dijanjikan, termasuk penjelasan jika pelaksanaan penelitian dan luaran penelitian tidak sesuai dengan yang direncanakan atau dijanjikan.

Selama melakukan penelitian, pastinya tidak akan terlepas dari adanya suatu kendala. Demikian juga dalam pencapaian luaran. Kendala tersebut adalah dimasa pandemi (karena covid-19) seperti ini pasti kita juga kesulitan dalam mencari responden dan jika sudah menemukan responden belum tentu mereka akan mengisi serta mengirimkan google form yang sudah kita kirim ke responden. Apalagi kita hanya bisa menggunakan g-form, tidak bisa ketemu langsung, sehingga kita juga kesulitan untuk memperkirakan berapa responden yang mau mengisi. Selain itu dengan g-form kita juga kesulitan untuk mendekati responden supaya berkenan mengisi g-form, karena responden dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja, sehingga mereka memiliki kesibukan ganda, yaitu harus bekerja dan mengawasi belajar anak yang pastinya lebih ekstra karena anak sekolah secara daring.

**G. RENCANA TINDAKLANJUT PENELITIAN:** Tuliskan dan uraikan rencana tindak lanjut penelitian selanjutnya dengan melihat hasil penelitian yang telah diperoleh. Jika ada target yang belum diselesaikan pada akhir tahun pelaksanaan penelitian, pada bagian ini dapat dituliskan rencana penyelesaian target yang belum tercapai tersebut.

Berdasar hasil penelitian yang telah dilakukan, maka rencana tindak lanjut penelitian selanjutnya adalah memperluas factor demografi pada ibu yang bekerja (dapat dilihat dari tingkat pendidikan ibu, ibu masih bersuami atau 'single mother', juga usia ibu), jadi tidak hanya dilihat dari ibu bekerja atau tidak. Selain itu ternyata resiliensi dari ibu memang sangat diperlukan, maka perlu ditindaklanjuti juga, setelah resilien, bagaimana stress pengasuhan ibu itu sendiri dalam situasi pandemi seperti saat ini, dengan mempertimbangkan berbagai faktor demografi dari ibu itu sendiri. Psikoedukasi juga dapat dilakukan dengan kegiatan pengabdian pada masyarakat.

**H. DAFTAR PUSTAKA:** Penyusunan Daftar Pustaka berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada laporan akhir yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

- Amir, M. (2018). Hubungan Antara Stresor Kerja Dengan Mekanisme Koping Emotion Focused Coping (Efc) Pada Pedagang Kaki Lima Di Pasar Lawang, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- CNN.Indonesia, (2020, 01 April). Pentingnya Kelola Stres Saat Hadapi Wabah Corona. Diakses pada 09 April 2020 dari, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200330110138-284-488185/pentingnya-kelola-stres-saat-hadapi-wabah-corona>
- Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Depression and Anxiety, 18, 76- 82.
- Ditriya, (2012), Hubungan antara Resilien dan Coping pada istri yang mengalami kekerasan dalam Rumah Tangga, skripsi, Depok, Universitas Indonesia.
- Everall, R.D., Altrows, K.J., & Paulson, B.L. (2006). Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents, Journal of Counseling & Development, 84, 461-470.
- Hendriani, W. (2019). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Holiday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling and Development*, 75(5), 346–356. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02350.x>
- Karina, C. (2014). Resiliensi Remaja yang Memiliki Orang Tua Bercerai. *Jurnal Online Psikologi*, 2(1).
- [Kompas.com](https://lifestyle.kompas.com/read/2020/04/05/194911420/menjadi-pribadi-yang-resilien-di-tengah-pandemik-covid-19?page=all) dengan judul "Menjadi Pribadi yang Resilien di Tengah Pandemi Covid- 19",Klik untuk baca: <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/04/05/194911420/menjadi-pribadi-yang-resilien-di-tengah-pandemik-covid-19?page=all>.
- Kumpfer, L. K. (1999). Factors and Processes to resilience: The Resilience Framework. New York: Academic /Plenum.
- Lazarus, R, S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Journal of Psychosomatic Medicine*. 55: 234-247
- Listyandini, R.A. & Akmal, S.A. (2015). Hubungan antara Kekuatan Karakter dan Resiliensi pada Mahasiswa, Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi, Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pancasila
- Pratiwi, A. C., & Hirmaningsih, H. (2017). Hubungan Coping dan Resiliensi pada Perempuan Kepala Rumah Tangga Miskin. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 68-73.
- Revich, K., & Shatte, A. (2002). The resilience factor. New York: Broad Bools.
- Stenly & Mettilda (2020), Do, Stress and Coping Influence Resilience in Social Work Students ? A Longitudinal & Comparative study From India, *International Social Work*

Septiyansah & Fitriana(2021) Proceeding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian 2021, *Penelitian dan Pengabdian Inovatif* pada masa Pandemi covid-19 ISBN: 978-623-6535-49-3

I. LAMPIRAN LAMPIRAN: Lampirkan Bukti Output yang dihasilkan, dan dokumen lain yang dianggap perlu

Draft Manuskrip untuk Jurnal Intuisi Fakultas Psikologi Unnes, Gunung Pati , Semarang

## STRATEGI *COPING* DENGAN RESILIENSI IBU BEKERJA DALAM MENGHADAPI PANDEMIK-COVID 19

**Emiliana Primastuti<sup>1</sup>, Endang Widyorini<sup>2</sup>, M. Yang Roswita<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang Indonesia

<sup>2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang Indonesia

author [Emiliana@unika.ac.id](mailto:Emiliana@unika.ac.id)<sup>1</sup>, [widyorini@unika.ac.id](mailto:widyorini@unika.ac.id)<sup>2</sup>, [ita@unika.ac.id](mailto:ita@unika.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Situasi pandemik *covid-19* yang terjadi hampir di seluruh negara bukan merupakan situasi yang diharapkan, karena mempengaruhi aspek kehidupan manusia: aspek keluarga, aspek finansial, aspek sosial, aspek psikologis dan emosi, juga aspek spiritual. Dampak bagi individu, ada yang mampu bangkit dari kondisi tersebut dan ada yang tidak mampu bangkit sehingga mengalami masalah dengan kesehatan mental. Dampak juga terjadi pada ibu yang bekerja di luar rumah. Peran ganda sebagai seorang ibu sekaligus pekerja, pasti tidaklah mudah, terutama untuk ibu yang memiliki anak yang masih sekolah di Sekolah Dasar dan atau Sekolah Menengah Pertama. Ibu diharapkan juga mampu bertahan, teguh dan ulet dalam menghadapi situasi pandemik. Ibu diharapkan memiliki resilien dalam menghadapi situasi saat ini. Usaha untuk mengembangkan resiliensi salah satunya adalah *coping*. Agar bisa beradaptasi terhadap stress seseorang membutuhkan *coping* yang merupakan faktor penting dalam kesejahteraan hidup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui antara *Problem Focus Coping* dan *Emotion Focus Coping* terhadap Resiliensi Ibu yang bekerja dalam menghadapi Pandemi Covid-19. Partisipan penelitian adalah ibu bekerja yang memiliki anak di Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama. Hasil uji hipotesis menemukan bahwa Ada hubungan positif yang signifikan antara *Emosional Focus Coping* dengan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SD,  $r : 0,762$  dengan  $p < 0,00$ . Ada hubungan positif yang signifikan antara *Problem Focus Coping* dengan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SD,  $r : 0,539$  dengan  $p < 0,00$ . Ada hubungan positif yang signifikan antara *Emotional Focus Coping* dan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SMP,  $r : 0,722$  dengan  $p < 0,00$ . Ada hubungan positif yang signifikan antara *Problem Focus Coping* dan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SMP,  $r : 0,575$  dengan  $p < 0,00$ . Ada hubungan positif yang signifikan antara *Emosional Focus Coping* dengan resiliensi pada wanita bekerja yang memiliki anak SD dan SMP,  $r : 0,575$  dengan  $p < 0,00$ . Ada hubungan positif yang signifikan antara *Problem Focus Coping* dengan resiliensi pada wanita bekerja yang memiliki anak SD dan SMP,  $r : 0,813$  dengan  $p < 0,00$ .

**Kata Kunci:** Resiliensi, Strategi *Coping*, Covid-19

### PENDAHULUAN

Saat ini hampir seluruh negara sedang menghadapi situasi pandemik *covid-19*. Situasi ini bukan merupakan situasi yang diharapkan dan kurang menyenangkan. Pandemi *covid-19* mempengaruhi aspek kehidupan manusia: aspek keluarga, aspek finansial, aspek sosial, aspek psikologis dan emosi, juga aspek spiritual. Dampak bagi individu, ada yang mampu bangkit dari kondisi tersebut dan ada yang tidak mampu bangkit sampai mengalami masalah dengan kesehatan mentalnya. Jadi, pandemi *covid-19* ini dapat memberikan dampak negatif yaitu menurunkan kesejahteraan hidup manusia. Dampak tersebut lebih terlihat pada seorang ibu yang bekerja di luar rumah. Peran ganda sebagai seorang ibu sekaligus pekerja, pasti tidaklah mudah, apalagi bila harus bekerja di rumah karena *work for home* dan anak juga harus mengikuti pembelajaran jarak jauh (secara daring). Seorang ibu dituntut untuk dapat mengoptimalkan perannya, baik sebagai seorang ibu ataupun sebagai pekerja. Dalam perannya tersebut seorang Ibu harus mampu membagi waktu, juga harus mampu mengatur keuangan karena anak-anak di rumah semua, tidak pergi ke mana-mana pastilah makanan juga diharapkan selalu siap. Selain itu, ibu juga harus menyelesaikan pekerjaan kantornya, belum lagi juga harus menjaga stabilitas ketenangan di rumah, supaya anak tidak bosan dengan situasi yang dihadapi, tetap merasa nyaman dan tidak semakin cemas tertular virus. Jadi beban pikiran juga semakin banyak, namun tetap diharapkan mampu mengatur kehidupan dalam keluarganya. Tetapi, apakah seorang ibu harus menyerah dengan situasi seperti ini? Ibu diharapkan terus bertahan dan menjadi ibu yang resilien dalam menghadapi situasi tersebut. Reivich dan Shatte (2002) menyebutkan resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk merespons secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan, hal tersebut penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. Resiliensi ini dibutuhkan individu sebagai sumber kekuatan supaya mampu bertahan hidup dalam situasi dan kondisi apapun. Resiliensi ditandai oleh sejumlah karakteristik, yaitu: adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stress ataupun bangkit dari trauma yang dialami. Jadi, resiliensi itu seperti keuletan atau keteguhan seseorang. Seorang Ibu diharapkan juga mampu bertahan, teguh dan ulet dalam menghadapi situasi pandemik.

Usaha untuk mengembangkan resiliensi salah satunya adalah *coping*. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 2006) *coping* adalah usaha kognitif maupun perilaku yang dilakukan untuk mengatur tekanan yang dialami secara terus menerus untuk mengatur tekanan dari dalam maupun luar diri yang dinilai mengancam. Agar bisa beradaptasi terhadap stress seseorang membutuhkan *coping* yang merupakan faktor penting dalam kesejahteraan hidup. Ada dua bentuk atau jenis coping, yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. *Problem Focused Coping* adalah strategi *coping* untuk menghadapi masalah

secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stress, sedangkan *Emotion focused coping*, yaitu strategi untuk meredakan emosi yang timbul dari sumber stres dan tanpa harus berusaha merubah masalah yang menjadi sumber stres secara langsung. *Coping* ini akan efektif digunakan untuk situasi seperti saat ini, adanya pandemic covid-19, di mana individu tidak bisa sering keluar dan melakukan aktifitas di luar rumah secara bebas, tidak bisa bertemu dengan teman-teman dan melakukan *social distancing* karena ketakutan tertular, hal tersebut karena adanya perintah dari orang tua atau bahkan karena kebijakan yang diberlakukan oleh pemerintah. Hal-hal seperti ini yang tidak bisa dikontrol atau dihindari.

Kumpfer (1999) mengatakan *coping* memiliki peran yang signifikan dalam proses mengembangkan resiliensi. Sehingga dapat dikatakan bahwa coping mempengaruhi resiliensi seseorang. Seperti juga penelitian dari Li (2008) bahwa resiliensi merupakan hasil dari penggunaan *active coping* seperti mencari bantuan dan menyelesaikan masalah. Kemudian penelitian dari Pratiwi dan Hermaningsih (2016) juga dikatakan bahwa terdapat hubungan antara coping dengan resiliensi pada perempuan rumah tangga miskin.

Berdasar uraian di atas, resiliensi sangat dibutuhkan dalam keadaan yang menekan seperti dewasa ini, dengan adanya kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh individu maka dampak seperti cemas, stres, trauma hingga keinginan untuk bunuh diri akan mampu diminimalisir. Terlebih lagi resiliensi seorang ibu merupakan kunci kesejahteraan kehidupan keluarga dalam menghadapi pandemik *covid-19*, terutama untuk ibu yang memiliki anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar dan di Sekolah Menengah Pertama. Maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam, apakah *Strategi Coping* berhubungan dengan Resiliensi Ibu yang bekerja dalam menghadapi Pandemi *Covid-19*, terutama ibu-ibu yang memiliki anak yang masih sekolah di Sekolah Dasar atau Sekolah Menengah Pertama.

## **METODE**

Penelitian yang dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasional. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara Strategi *Coping* (yang terdiri dari dua bentuk, yaitu *ProblemFocused Coping* dan *EmotionFocused Coping*) dengan resiliensi ibu yang bekerja dalam menghadapi pandemik covid-19, dengan mengontrol pendidikan anak yaitu tingkat SD dan SMP. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel penelitian yaitu *ProblemFocused Coping*, *EmotionFocused Coping* sebagai variabel bebas dan resiliensi ibu yang bekerja sebagai variabel tergantung .

### **1. Variabel Penelitian :**

- a. Variabel tergantung : Resiliensi Ibu yang bekerja yang memiliki anak SD dan SMP
- b. Variabel bebas 1 : *Emotion Focused Coping*
- c. Variabel bebas 2 : *Problem Focused Coping*

## 2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

- a. Resiliensi ibu yang bekerja adalah kapasitas untuk mempertahankan kemampuan, untuk berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stressor kehidupan. Resiliensi merupakan proses dinamis yang melibatkan factor individual, keluarga, juga lingkungan social atau masyarakat, yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negative saat menghadapi situasi sulit yang menekan. Resiliensi ibu yang bekerja dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala Likert tentang Resiliensi. Adapun aspek resiliensi ibu yang bekerja adalah ibu adalah *Perseverance, Equanimity, Meaningfulness, self reliance, dan existential aloness*. Semakin tinggi skor skala menunjukkan semakin tinggi resiliensi yang dimiliki ibu bekerja. Semakin rendah skor skala menunjukkan semakin rendah resiliensi yang dimiliki ibu bekerja.
- b. *Emotion Focused Coping* adalah strategi *coping* untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh sumber stres, tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung. *Emotion Focused Coping* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala Likert tentang *Emotion Focused Coping*. Adapun aspek *Emotion Focused Coping* adalah *Self control, Distancing, Positive reappraisal, Accepting responsibility, Escape/avoidance*. Semakin tinggi skor Skala *Emotion Focused Coping* semakin tinggi usaha untuk mengatur emosi dalam menghadapi situasi menekan. Semakin rendah skor skala *Emotion Focused Coping* berarti semakin rendah usaha mengatur emosi dalam menghadapi situasi yang menekan.
- c. *Problem Focused Coping* adalah Strategi *coping* untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stress. *Problem Focused Coping* dalam penelitian ini diukur dengan skala tentang *Problem Focused Coping* yang terdiri dari aspek *Confrontative Coping, seeking social support , planful Problem solving*. Semakin tinggi skor skala *Problem Focused Coping* berarti semakin tinggi usaha untuk menghadapi situasi melalui pemecahan masalah dan sebaliknya.

## 3. Populasi dan Sampel Penelitian :

Populasi penelitian ini adalah Ibu bekerja yang mempunyai anak yang bersekolah di Sekolah Dasar dan atau Sekolah Menengah Pertama di Kota Semarang. Sampel penelitian diambil secara random untuk sekolahnya dan skala akan disebarakan menggunakan *google form*. Partisipan penelitian terdiri dari 247 ibu yang bekerja yang memiliki anak SD dan SMP.

## 4. Skala Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan tiga skala , skala yang pertama adalah Skala Resiliensi dan skala yang kedua adalah skala *Emotion Focused Coping* dan yang ketiga adalah skala *Problem Focused Coping*.

Adapun blue print Skala Resiliensi Ibu Bekerja sebagai berikut :

Aspek	Jumlah Item		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
<i>Perseverance</i>	2	2	4
<i>Equanimity</i>	2	2	4
<i>Meaningfulness</i>	2	2	4
<i>Self Reliance</i>	2	2	4
<i>Eksistensial Aloness</i>	2	2	4
Jumlah	10	10	20

Adapun *blue print* Skala *Emotion Focused Coping* sebagai berikut :

Aspek	Jumlah Item		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
<i>Self Control</i>	2	2	4
<i>Distancing</i>	2	2	4
<i>Positive reappraisal</i>	2	2	4
<i>Acepting Responsibly</i>	2	2	4
<i>Escape/Avoidance</i>	2	2	4
Jumlah	10	10	20

Adapun *blue print* Skala *Problem Focused Coping* sebagai berikut :

<b>Aspek</b>	Jumlah Item		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
<i>Confrontative Coping</i>	3	3	6
<i>seeking social support</i>	3	3	6
<i>planful Problem solving</i>	3	3	6
Jumlah	9	9	18

#### 5. Tehnik Pengumpulan data

Kancah penelitian dalam penelitian ini adalah perkotaan, yaitu Kota Semarang. Alasan dilakukan penelitian di kota karena terkait dengan pendampingan ibu bekerja terhadap anak yang belajar secara daring dalam masa pandemic covid 19. Sampel penelitian diambil secara random. Skala disebarikan kepada partisipan penelitian dengan melalui *google form*

#### 6. Tehnik Analisis data

Pada penelitian ini akan menggunakan *Korelasi Product Moment*. *Korelasi Product Moment* dipakai untuk mencari ada atau tidaknya hubungan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* sebagai variabel bebas dan Resiliensi ibu bekerja sebagai variabel tergantung dengan mengontrol pendidikan anak , khususnya pendidikan anak SD, pendidikan anak SMP

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian Hubungan Strategi Coping dengan Resiliensi Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 adalah sebagai berikut :

Sebelum penelitian skala yang dipakai untuk mengukur variabel bebas yaitu skala Emotional Focus coping, skala Problem Focus Coping dan skala yang mengukur variabel tergantung yaitu skala Resiliensi diuji validitas dan reliabilitasnya diperoleh hasil bahwa : bahwa :

Skala	Jumlah aitem valid	Reliabilitas
Resiliensi	20	0,886
Problem Focus Coping	15	0,605
Emosional Focus Coping	14	0,762

Uji hipotesis telah dilakukan menggunakan tehnik korelasi Pearson antara *Emotional Focus Coping* dengan resiliensi ibu yang bekerja yang memiliki anak SD, diketahui bahwa  $r : 0,762$  dengan  $p < 0,00$  berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Emotional Focus Coping* dengan Resiliensi pada ibu yang bekerja yang memiliki anak SD dalam menghadapi pandemi covid-19, artinya bahwa semakin tinggi *Emotional Focus Coping* maka akan semakin tinggi Resiliensi ibu yang bekerja yang memiliki anak SD dalam menghadapi pandemi covid-19. Demikian juga hasil uji hipotesis dengan menggunakan tehnik korelasi Pearson antara *Problem Focus Coping* dengan resiliensi ibu yang bekerja yang memiliki anak SD, diketahui bahwa  $r : 0,539$  dengan  $p < 0,00$  berarti ada hubungan positif yang signifikan antara *Problem Focus Coping* dengan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SD dalam menghadapi pandemi covid-19, artinya semakin tinggi *Problem Focus Coping* semakin tinggi pula resiliensi pada ibu bekerja yang memiliki anak SD menghadapi pandemi covid-19.

Uji hipotesis dengan menggunakan korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara *Emotional Focus Coping* dan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SMP dalam menghadapi pandemi covid-19, diketahui bahwa  $r : 0,722$  dengan  $p < 0,00$  , berarti ada hubungan positif yang signifikan antara *Emotional Focus Coping* dan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SMP. Demikian juga hasil uji hipotesis hubungan antara *Problem Focus Coping* dengan resiliensi pada wanita bekerja yang memiliki anak SMP dalam menghadapi pandemi covid-19, diketahui  $r : 0,575$  dengan  $p < 0,00$  berarti ada hubungan positif yang

signifikan antara *Emotional Focus Coping* dan *Problem Focus Coping* dengan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SMP dalam menghadapi Pandemi covid-19.

Uji Hipotesis dengan menggunakan korelasi Pearson antara Emosional Focus Coping dan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SD dan SMP dalam menghadapi pandemi covid-19 diketahui bahwa  $r : 0,813$  dengan  $p < 0,00$  Artinya bahwa *Emotional focus coping* memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi, makin tinggi skor *Emotional Focus Coping* maka akan semakin tinggi resiliensi pada ibu bekerja yang memiliki anak SD dan SMP. Demikian juga uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara *Problem Focus Coping* dengan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SD dan SMP diketahui bahwa  $r ; 0,477$  dengan  $p < 0,00$ , berarti ada hubungan positif yang signifikan antara *Problem Focus Coping* dengan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SD dan SMP.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan pendapat Kumpfer (1999) mengatakan *coping* memiliki peran yang signifikan dalam proses mengembangkan resiliensi. Sehingga dapat dikatakan bahwa *coping* mempengaruhi resiliensi seseorang. Li (2008) mengatakan bahwa resiliensi merupakan hasil dari penggunaan *active coping* seperti mencari bantuan dan menyelesaikan masalah. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Pratiwi dan Hermaningsih (2016) bahwa terdapat hubungan antara *coping* dengan resiliensi pada perempuan rumah tangga miskin. Taylor 2012, (dalam Pratiwi dan Hermaningsih , 2016) juga mendukung hasil penelitian ini *coping* merupakan salah satu sumber resiliensi untuk melawan stress bila *coping* meningkat maka resiliensi seseorang juga akan meningkat. Hasil penelitian Stanley dan Mettilda (2020) menemukan ada hubungan positif yang signifikan antara *Emotional Focus Coping* dan *Problem Focus Coping* dengan resiliensi pada mahasiswa. Penelitian ini menyatakan bahwa *Emotional Focus coping* dan *Problem Focus Coping* merupakan prediktor dari resiliensi.

Rutter dan Rutter dalam Ditriya 2012 mengatakan *coping* memiliki peran yang signifikan dalam interaksi antara situasi stress dan resilien . Disisi lain Taylor mengatakan *coping* merupakan salah satu sumber resiliensi untuk melawan stress, apabila *coping* meningkat, maka resiliensi juga akan meningkat (Stenhard dan Dolbier dalam Ditriya 2012). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) , tidak semua strategi *coping* tepat digunakan dalam segala situasi, penggunaan strategi *coping* itu tergantung dari siapa yang menggunakan, kapan dan bagaimana strategi *coping* itu digunakan. Wachs (2006) jenis mekanisme *coping* yang digunakan oleh individu dapat mempengaruhi resiliensi. Dalam penelitian ini dianalisis hubungan *emotional Focus coping* dan *problem focus coping* dengan resiliensi ditemukan bahwa kedua *coping* ini memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi.

Emosional focus coping menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan cara meredakan emosi yang ditimbulkan karena stress, tanpa berusaha menyelesaikan sumber stress secara langsung. Pada wanita yang bekerja emosional focus coping digunakan ketika dihadapkan pada permasalahan yang tidak bisa diselesaikan dengan usaha untuk melakukan perubahan situasi, sebagai contoh situasi pandemi covid -19 kadang harus diterima oleh seorang wanita dengan meregulasi emosinya dari emosi negatif menjadi positif tanpa dapat melakukan perubahan pada situasi yang dihadapi. Problem focus coping digunakan ketika situasi dan sumber daya yang dimiliki dapat dikendalikan dan diatasi maka seseorang akan menggunakan problem focus coping dalam mengatasi situasi pandemi yang dihadapi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) seorang akan memilih problem focus coping bila merasa bahwa situasi yang dihadapinya bisa diubah atau memiliki tingkat ancaman yang tergolong sedang. Li (2008) mengatakan bahwa resiliensi merupakan hasil dari penggunaan *active coping* seperti mencari bantuan dan menyelesaikan masalah.

Ibu yang bekerja pastilah memerlukan strategi coping yang tepat untuk dapat resilien dalam masa pandemic *covid-19* seperti saat ini, karena harus mengatur rumah tangga, kehidupan sehari-hari, mengatur keluarga dan bekerja. Hal ini pasti juga akan semakin menimbulkan banyak tekanan terutama pada ibu yang memiliki anak yang masih duduk di Sekolah Dasar dan atau yang duduk di Sekolah Menengah Pertama. Jadi banyak tekanan yang harus dihadapi dan harus diatasi oleh seorang ibu yang bekerja. Namun seorang ibu diharapkan juga tetap bertahan dalam menghadapi situasi tersebut. Sehingga dapat dikatakan bahwa ibu harus resilien.

Masa pandemi covid-19 berdasarkan penelitian Rinaldi dan Yuniasanti dalam Septiansyah dan Fitriana (2021) akan meningkatkan gangguan psikologis dan kecemasan, wanita lebih rentan dibandingkan laki-laki. Karena itu agar terhindar dari kondisi psikologis yang lebih buruk, pekerja wanita diharapkan mampu meningkatkan kemampuan resiliensi yang lebih baik. Individu dapat mencapai resiliensi yang baik dengan memanfaatkan aspek yang ada serta menetralkan stress yang terjadi dengan strategi coping.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada ibu bekerja yang memiliki anak SD dan SMP, dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara Teknik Coping dengan resiliensi ibu bekerja yang memiliki anak SD dan SMP. Ibu bekerja yang memiliki teknik Coping, baik itu *Emosional Focus Coping* dan *Problem Focus Coping* akan mempengaruhi resiliensi dalam masa pandemic covid-19.

Saran yang dapat diberikan :

1. Bagi keluarga perlu memberikan kesempatan pada ibu untuk melakukan strategi (coping) dalam menghadapi permasalahan pada masa Pandemi Covid-19 agar dapat meningkatkan resiliensi dalam keluarga
2. Bagi keluarga perlu melakukan dukungan pada anggota keluarga untuk mengembangkan resiliensi, karena resiliensi berkaitan dengan kesehatan mental keluarga

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, M. (2018). Hubungan Antara Stresor Kerja Dengan Mekanisme Koping Emotion Focused Coping (Efc) Pada Pedagang Kaki Lima Di Pasar Lawang, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- CNN.Indonesia, (2020, 01 April). Pentingnya Kelola Stres Saat Hadapi Wabah Corona. Diakses pada 09 April 2020 dari, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200330110138-284-488185/pentingnya-kelola-stres-saat-hadapi-wabah-corona>
- Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Depression and Anxiety, 18, 76- 82.
- Ditriya, (2012), Hubungan antara Resilien dan Coping pada istri yang mengalami kekerasan dalam Rumah Tangga, skripsi, Depok, Universitas Indonesia.
- Everall, R.D., Altrows, K.J., & Paulson, B.L. (2006). Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents, Journal of Counseling & Development, 84, 461-470.
- Hendriani, W. (2019). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Holiday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling and Development*, 75(5), 346–356. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02350.x>
- Karina, C. (2014). Resiliensi Remaja yang Memiliki Orang Tua Bercerai. *Jurnal Online Psikologi*, 2(1).
- [Kompas.com](https://lifestyle.kompas.com/read/2020/04/05/194911420/menjadi-pribadi-yang-resilien-di-tengah-pandemik-covid-19?page=all) dengan judul "Menjadi Pribadi yang Resilien di Tengah Pandemi Covid- 19",Klik untuk baca: <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/04/05/194911420/menjadi-pribadi-yang-resilien-di-tengah-pandemik-covid-19?page=all>.
- Kumpfer, L. K. (1999). Factors and Processes to resilience: The Resilience Framework. New York: Academic /Plenum.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Journal of Psychosomatic Medicine*. 55: 234-247

- Listyandini, R.A. & Akmal, S.A. (2015). Hubungan antara Kekuatan Karakter dan Resiliensi pada Mahasiswa, Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi, Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pancasila
- Pratiwi, A. C., & Hirmaningsih, H. (2017). Hubungan Coping dan Resiliensi pada Perempuan Kepala Rumah Tangga Miskin. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 68-73.
- Revich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. New York: Broad Bools.
- Stenly & Mettilda (2020), Do, Stress and Coping Influence Resilience in Social Work Students ? A Longitudinal & Comparative study From India, *International Social Work*
- Septiyansah & Fitriana(2021) Proceeding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian 2021, *Penelitian dan Pengabdian Inovatif* pada masa Pandemi covid-19 ISBN: 978-623-6535-49-3