

**STRATEGI *COPING STRESS* PADA DEWASA AWAL
YANG MENGALAMI STRES AKIBAT
KEMATIAN ORANG TUA**

SKRIPSI

Linda Gracella

18.E1.0101



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2023

**STRATEGI *COPING STRESS* PADA DEWASA AWAL
YANG MENGALAMI STRES AKIBAT
KEMATIAN ORANG TUA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Linda Gracella

18.E1.0101



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

SEMARANG

2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai strategi *coping stress* pada dewasa awal yang mengalami stres akibat kematian orang tua. Pengambilan subjek dilakukan menggunakan *purposive sampling* sebanyak tiga subjek dengan kriteria subjek yaitu dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun baik wanita maupun pria yang berdomisili di kota Semarang, pernah atau sedang mengalami kondisi tidak nyaman atau stres karena kematian orang tua (kematian ayah, ibu ataupun keduanya) selama 1 sampai 2 tahun yang terjadi secara tiba-tiba. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara dilakukan melalui *teleconference* dan tatap muka. Keabsahan data juga dilakukan melalui triangulasi sumber dan pengecekan sejawat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek menerapkan *problem focused coping* dengan jenis *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*. Sedangkan *emotion focused coping* yang diterapkan yaitu *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, *self controlling*, dan *escape avoidance*. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga lebih dominan menggunakan *emotion focused coping* daripada *problem focused coping* untuk meminimalisir stres. Ketiga subjek kerap menggunakan *emotion focused coping* jenis *escape avoidance*.

Kata Kunci: *stres, coping stress, dewasa awal*

ABSTRACT

This study aims to provide a review of stress coping strategies in early adulthood who experience stress due the death of their parent. Sampling was conducted using purposive sampling as many as three subject with subject criteria such as, both man or woman on early adulthood aged 18-40 years who lives in Semarang, have experienced or currently experiencing discomfort or stress cause by the death of their parent (death of father, mother, or both) for 1 to 2 years which occured suddenly. A qualitative approach with semi-structured interviews as the method of data collection was used in this study. Interviews were conducted through teleconference and face-to-face. Source triangulation and peer checking were also used to ensure data validity. The result of this study show that the three subjects applied problem focus coping with the types of planful problem soving, confrotative coping, and seeking social support. Meanwhile, emotion focus coping that has been applied is accepting responsibility, positive reappraisal, self controlling, and escape acoidance. This study conclude that the three of them predominantly use emotion focused coping rather than probelrn focused coping to minimize their stress. The three subjects often use emotion focused coping of the escape avoidance type.

Kata Kunci: *stress, coping stress, young adult*