

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *COPING STRESS* PADA PENSIUNAN

SKRIPSI



OLEH:
Fellyciano Lorenzo Waworuntu
NRP 7103020091

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2024**

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *COPING STRESS* PADA PENSIUNAN

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi

OLEH:
Fellyciano Lorenzo Waworuntu
NRP 7103020091

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2024**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Fellyciano Lorenzo Waworuntu

NRP : 7103020091

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *COPING STRESS* PADA PENSIUNAN

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak maupun, Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 7 Oktober 2024



Fellyciano Lorenzo Waworuntu

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Nama : Fellyciano Lorenzo Waworuntu

NRP : 7103020091

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *COPING STRESS* PADA PENSIUNAN

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 7 Oktober 2024



Fellyciano Lorenzo Waworuntu

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN *COPING STRESS* PADA PENSIUNAN

Oleh:

Fellyciano Lorenzo Waworuntu

NRP 7103020091

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing: Florentina. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog

NIDN : 0717067305

Email : yuni@ukwms.ac.id



Surabaya, 7 Oktober 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Studi Deskriptif Gambaran *Coping Stress* Pada Pensiunan"
oleh Fellyciano Lorenzo Waworuntu (7103020091) telah dipertahankan di depan

Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 7 Oktober 2024



Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi,

(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog
2. Sekretaris: Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog
3. Anggota : Gratianus Edwi Nugrohadi, SS., M.A
4. Anggota : Florentina. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog
NIDN : 0717067305

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini saya persembahkan kepada

Tuhan Yesus Kristus
Papa, Mama & Adik tercinta

Yang sudah memberikan dukungan, doa, dan semangat selama saya melakukan pengerjaan skripsi.

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan teman-teman mahasiswa yang sudah mendukung dan membantu saya selama proses penelitian ini.

Subjek atau responden yang sudah ikut serta dalam penelitian ini

HALAMAN MOTTO

"A slow journey is better than never taking a step"

“Bersukacitalah dalam pengharapan, bersabarlah dalam kesengsaraan, bertekunlah dalam doa”

(Roma 12:12)

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur di panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan rahmatnya peneliti bisa menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan baik. Selain itu, peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu dan mendukung peneliti sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik.

1. Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sudah membimbing dan mendukung saya selama perkuliahan sehingga saya bisa menyelesaikan tugas dan skripsi saya dengan baik.
2. Ibu Florentina Yuni Apsari, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi saya yang sudah meluangkan waktunya, beliau tetap membimbing saya walaupun beliau banyak kesibukan dan mengarahkan saya mulai dari awal pembuatan skripsi sampai selesainya proses skripsi ini. Saya sebagai peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada bu Yuni yang sudah membantu mengoreksi skripsi, mengecek alat ukur yang akan dipakai, memberikan masukan, serta semangat kepada peneliti, dan memeriksa kelengkapan skripsi sehingga penelitian ini dapat selesai dengan tepat waktu.
3. Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji saya yang sudah memberikan masukan, pengarahan dan bimbingan mengenai pengolahan data sehingga skripsi saya menjadi lebih baik. Saya mengucapkan terima kasih banyak.
4. Bapak Gratianus Edwi Nugrohadhi, SS., M.A selaku dosen penguji saya yang juga sudah mengarahkan saya dalam menyusun skripsi dan apa saja yang harus dimasukkan kedalam skripsi saya sehingga skripsi saya menjadi lebih baik. Saya mengucapkan terima kasih banyak.
5. Kepada Bapak Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Psikologi yang sudah memberikan masukan kepada saya sehingga penelitian skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Kepada seluruh subjek atau responden, saya sebagai peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada subjek atau responden karena sudah meluangkan waktunya untuk bersedia mengisi kuesioner penelitian saya sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik.
7. Ibu Agustina Engry, M. Psi., Psikolog selaku penasihat akademik peneliti yang sudah mengajari dan membimbing saya selama berkuliah sehingga saya dapat menyelesaikan tugas dan penelitian skripsi saya dengan tepat waktu.
8. Kepada tenaga administrasi atau tata usaha yang telah memberikan informasi serta semangat kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian skripsi saya.
9. Kepada Ibu dr. Gladdy L. Waworuntu, M.S. selaku tante dari keluarga peneliti yang sudah menyediakan fasilitas bagi saya untuk mengerjakan penelitian skripsi saya dan memberikan masukan serta motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian skripsi saya dengan tepat waktu.
10. Kepada orangtua yaitu: mama tercinta yang sudah memberikan dukungan, doa, serta membantu dalam mencari responden sehingga penelitian skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.
11. Kepada teman-teman terdekat peneliti yaitu: Yuvaro Brilianto, Theresia Joseline Jayardi, dan Natalia Maharani Widodo yang sudah mendukung dan mengarahkan saya dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini.

DAFTAR ISI

STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN <i>COPING STRESS</i> PADA PENSIUNAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	8
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.5.1 Manfaat Teoritis	8
1.5.2 Manfaat Praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1. <i>Coping Stress</i> pada Pensiunan	10
2.1.1. Definisi <i>Coping Stress</i> pada Pensiunan	10
2.1.2. Jenis-jenis <i>Coping Stress</i>	10
2.1.3. Aspek <i>Coping Stress</i>	11
2.1.4. Definisi Stres	12
2.2 Pensiunan	16
2.3 Keterkaitan Antara <i>Coping Stress</i> dan Pensiunan	19

BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Variabel Penelitian	23
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan sampel.....	23
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	24
3.4.1 Skala Strategi <i>Coping Stress</i> terhadap Pensiunan	24
3.5 Validitas dan Reliabilitas	25
3.5.1 Validitas Alat Ukur	25
3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur	26
3.6 Teknik Analisis Data.....	26
3.7 Etika Penelitian.....	27
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	28
4.1 Orientasi Kanca Penelitian.....	28
4.2 Persiapan Penelitian.....	30
4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	30
4.4 Hasil Penelitian	32
4.4.1 Uji Validitas dan Reliabilitas	32
4.4.2 Deskripsi Data Variabel Penelitian	33
4.5 Laporan Pelaksanaan Etika Penelitian.....	35
BAB V PENUTUP.....	37
5.1 Pembahasan	37
5.2 Kesimpulan	39
5.3 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Strategi <i>Coping Stress</i> pada Pensiunan	25
Tabel 4.1 Kesahihan Butir pada Skala <i>Coping Stress</i> pada pensiunan	33

DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1 Kategorisasi Skor Total <i>Coping Stress</i> Pada Pensiunan	35
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Coding Data Subjek atau Responden.....	47
Lampiran B. Hasil Skala Gambaran Coping Stres Pada Pensiunan	51
Lampiran C. Lembar Informen Consent	53
Lampiran D. Bukti ACC Item dari Dosen Pembimbing	55

Fellyciano Lorenzo Waworuntu (2024). “Studi Deskriptif Gambaran *Coping Stress* Pada Pensiunan “. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Pensiun merupakan tahap dimana individu sudah selesai dalam dunia pekerjaannya atau pensiun dari pekerjaannya. Individu yang sudah pensiun harus beradaptasi dengan dunia barunya atau lingkungan baru sehingga tidak jarang ada individu yang sulit untuk beradaptasi dengan dunia yang baru, Ini dapat membuat individu mengalami stres. Stres yang dialami individu yang sudah pensiun seperti: masalah ekonomi, merasa kesepian, tidak ada aktifitas yang bisa dilakukan dan lain sebagainya. Untuk terhindar dari stres maka setiap individu harus memiliki strategi *coping stress*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat *coping stress* pada pensiunan. *coping stress* adalah cara atau strategi individu untuk mengurani stres akan tekanan atau masalah yang dialami. Penelitian ini mendapatkan responden sebanyak 74 subjek yang merupakan pensiunan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti yaitu: *Sampling insidental*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *google form*, tujuannya untuk memudahkan proses pengambilan data serat mempercepat pengolahan data. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan tingkat *coping stress* pada pensiun memiliki skor sangat tepat (30%) dan skor tepat (70%), maka bisa dikatakan subjek atau responden memiliki tingkat *coping stress* yang baik. Oleh karena itu, diharapkan bagi subjek atau responden untuk tetap mempertahankan kemampuan *coping stress* yang dimiliki dan jangan ragu untuk meminta bantuan kepada teman atau orang terdekat.

Kata Kunci: Pensiunan, *coping stress* pada pensiunan.

Fellyciano Lorenzo Waworuntu (2024). *"Descriptive Study of Stress Coping Strategies Among Retirees."* Bachelor's Thesis. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

Retirement is the stage at which an individual has completed his or her work or retired from work. Retired individuals must adapt to their new world or new environment so it is not uncommon for individuals to find it difficult to adapt to a new world, this can make individuals experience stress. Stress experienced by individuals who have retired such as: economic problems, feeling lonely, there is no activity that can be done and so forth. To avoid stress, each individual must have a stress coping strategy. This study aims to determine the picture of the level of coping stress in retirees. coping with stress is an individual's way or strategy to reduce the stress of pressure or problems experienced. This study found respondents as many as 74 subjects who are retirees. Sampling techniques used by researchers are: incidental Sampling. Data retrieval in this study using google form, the goal is to facilitate the process of fiber data retrieval speed up data processing. The results of this study showed the level of coping stress in retirement has a very precise score (30%) and the right score (70%), it can be said the subject or respondent has a good level of coping stress. Therefore, it is expected for the subject or respondent to maintain their stress coping skills and do not hesitate to ask for help from friends or people closest to them.

Keywords: *Retirees, stress coping among retirees.*