

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN STRES PADA IBU
RUMAH TANGGA SELAMA MENDAMPINGI ANAK
BELAJAR DARING PADA TINGKAT SD**

SKRIPSI

OLEH :

INDAH RACHMAWATI JELITA

201610515139



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

BEKASI

2021

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Stres
Pada Ibu Rumah Tangga Selama Mendampingi
Anak Belajar Daring Paada Tingkat SD

Nama Mahasiswa : Indah Rachmawati Jelita

Nomor Pokok Mahasiswa : 201610515139

Program Studi/Fakultas : Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 November 2021

Bekasi, 8 Desember 2021

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog

NIDN 0317018701



Budi Sarasati, SKM., M.Si

NIDN 0420106702

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Stres
Pada Ibu Rumah Tangga Selama Mendampingi
Anak Belajar Daring Paada Tingkat SD

Nama Mahasiswa : Indah Rachmawati Jelita

Nomor Pokok Mahasiswa : 201610515139

Program Studi/Fakultas : Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 November 2021

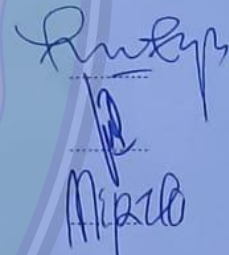
Bekasi, 8 Desember 2021

MENGESAHKAN

Ketua Tim Penguji : Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog
NIDN 0326107706

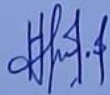
Penguji I : Budi Sarasti, SKM., M.Si
NIDN 0420106702

Penguji II : Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog
NIDN 0317018701

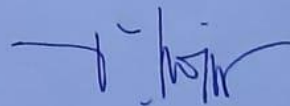


Ketua Program Studi
Psikologi

Dekan
Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
NIDN 0314078503



Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog
NIDN 0317128504

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Stres Pada Ibu Rumah Tangga Selama Mendampingi Anak Belajar Daring Pada Tingkat SD Yang Menyusun Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan digandakan melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui Internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 8 Desember 2021

Yang membuat pernyataan,



Indah Rachmawati Jelita

201610515139

ABSTRACT

Indah Rachmawati Jelita.201610515139. The Relationship Between Self-Control and Stress (Correlational Study on the Relationship of Self-Control and Stress in Housewives While Assisting Children in Online Learning at Elementary School).

This study is about the relationship between self-control and stress in housewives while accompanying children to learn online at the elementary level. The constraints experienced by school students during online learning are also felt by housewives. In addition to obstacles such as not understanding children's learning materials, mothers also have an additional role during the pandemic, namely being a teacher. This additional role makes the workload of housewives increase and stresses the mother. The aim is to see whether or not there is a relationship between self-control and stress on housewives while accompanying children to learn online at the elementary level. The method used in this study is a quantitative approach with a sample of 102 housewives who do not work. The data collection method uses Spearman's rho correlation. The results of this study indicate that there is no relationship between self-control and stress in housewives while accompanying children to learn online at the elementary level ($r=0.122$, $p=0.000$). Thus, the hypothesis that there is a relationship between self-control variables and stress is rejected. while the hypothesis which states that there is no relationship between the two variables is accepted. Suggestions from related research are that the making of item statements is more adapted to the context of the subjects who will participate in the research and pay more attention to the choice of sentences in making items so that they do not direct people to give good answers.

Keywords (sentence case): self-control, stress, housewife.

ABSTRAK

Indah Rachmawati Jelita.201610515139. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Stres (Studi Korelasional tentang Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Pada Ibu Rumah Tangga Selama Mendampingi Anak Belajar Daring Pada Tingkat SD).

Penelitian ini tentang Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Pada Ibu Rumah Tangga Selama Mendampingi Anak Belajar Daring Pada Tingkat SD. Kendala-kendala yang dialami murid sekolah selama belajar daring juga dirasakan oleh ibu rumah tangga. Selain kendala seperti kurang memahami materi belajar anak, ibu juga memiliki peran tambahan selama pandemi yaitu menjadi guru. Peran tambahan ini membuat beban pekerjaan ibu rumah tangga bertambah dan membuat ibu menjadi stres. Tujuannya untuk melihat apakah ada hubungan atau tidak antara kontrol diri dengan stress pada ibu rumah tangga selama mendampingi anak belajar daring pada tingkat SD. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan sampel 102 ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Metode pengambilan data menggunakan korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Kontrol Diri Dengan Stres Pada Ibu Rumah Tangga Selama Mendampingi Anak Belajar Daring Pada Tingkat SD ($r=0.122$, $p= 0.000$) dengan demikian hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara variabel kontrol diri dengan stress di tolak, sedangkan hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kedua variabel di terima. Saran dari penelitian terkait adalah Pembuatan pernyataan aitem lebih disesuaikan dengan konteks subyek yang akan mengikuti penelitian dan lebih memperhatikan pemilihan kalimat dalam membuat aitem sehingga tidak mengarahkan orang untuk menjawab yang baik.

Kata kunci (sentence case): kontrol diri, stres, ibu rumah tangga.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan Kepada ALLAH SWT, atas ridhonya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan di Fakultas Psikologi Universitas Bayangkara Jakarta Raya. Namun disadari karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta disekeliling saya yang mendukung dan membantu. Oleh karenanya, peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. ALLAH SWT, karena telah memberikan kelancaran dan pikiran yang sehat sehingga saya dapat menggunakannya sebaik mungkin.
2. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Sarita Candra Merida, S.Psi., M.Psi. Selaku dosen pembimbing skripsi saya yang sangat sabar membantu peneliti dalam proses penelitian selama 5 Semester saya mengerjakan Skripsi.
4. Ayahanda Samija, Ibunda Supiyati dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa serta dukungan-dukungan dalam berbagai bentuk kepada peneliti.
5. *Support System* saya yang selalu memberikan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi Dasya Fatika Dewi, Miftahul Jannah, Lulu Juliyanti, ..., Ulva Noviana
6. Tak lupa juga idola saya Johnny Seo dan para member NCT serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Bekasi, 8 Desember 2021

Peneliti,

Indah Rachmawati Jelita



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
1.5 Uraian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Stres.....	12
2.1.1 Definisi Stres.....	12
2.1.2 Aspek-aspek Stress.....	12

2.1.3	Faktor-faktor yang mempengaruhi stress	13
2.2	Kontrol Diri	15
2.2.1	Definisi Kontrol Diri	15
2.2.2	Aspek-Aspek Kontrol Diri	16
2.3	Hubungan Antara Stres dan Kontrol Diri.....	17
2.4	Kerangka Berpikir	18
2.5	Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN		21
3.1	Tipe Penelitian	21
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
3.2.1	Variabel Dependen	22
3.2.2	Variabel Independen.....	22
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.4.1	Populasi	23
3.4.2	Sampel	23
3.5	Teknik Pengumpulan Data	24
3.5.1	Instrumen Penelitian	24
3.6	Validitas dan Reliabilitas	27
3.6.1	Validitas.....	27
3.6.2	Reliabilitas.....	28
3.7	Analisis Data	29
3.7.1	Hasil Uji Coba	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian	34
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	34
4.1.2 Subjek Penelitian.....	34
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	34
4.3 Hasil Penelitian	35
4.3.1 Uji Asumsi.....	35
BAB V PENUTUP	47
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	53



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Uraian Keaslian.....	9
Tabel 3. 1 Skor Skala.....	25
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Stres	25
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kontrol 1.....	26
Tabel 3. 4 Klasifikasi Indeks Daya Beda Item	28
Tabel 3. 5 Klasifikasi Skor Reliabilitas	28
Tabel 3. 6 Blue print Stres setelah uji coba	30
Tabel 3. 7 Blue print Kontrol Diri setelah uji coba.....	31
Tabel 4. 1 Hasil Uji Asumsi.....	36
Tabel 4. 2 Test Of Normality.....	36
Tabel 4. 3 Hasil Uji Linearitas.....	38
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel Stres	41
Tabel 4. 5 Deskripsi statistik variabel Kontrol Diri.....	42
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri	44
Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi	45



DAFTAR GRAFIK

Grafik 1.1 Perkembangan Kasus Covid-19	1
Grafik 1.2 Gejala Stres yang Muncul	5



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Butir Aitem Skala Sebelum Tryout	55
Lampiran 2 Uji Reliabilitas Skala Tryout	58
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian	62
Lampiran 4 Uji Asumsi	66
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis.....	66
Lampiran 6 Tabulasi Skala Penelitian.....	69
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 8 Kartu Bimbingan Skripsi.....	77

