

**PERBEDAAN STRATEGI KOPING PADA REMAJA AKHIR  
DAN DEWASA AWAL SAAT MENGHADAPI *PHYSICAL  
DISTANCING* MASA PANDEMI COVID-19 DI JABODETABEK**



Oleh

Olda Anita Feronika

1125160847

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS 2020

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIASIDANG SKRIPSI**

**"PERBEDAAN STRATEGI KOPING PADA REMAJA AKHIR DAN DEWASA AWAL  
SAAT MENGHADAPI *PHYSICAL DISTANCING* MASA PANDEMI COVID-19 DI  
JABODETABEK"**

Nama Mahasiswa : Olda Anita Feronika  
Nomor Registrasi : 1125160847  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 12 Agustus 2020

Pembimbing I





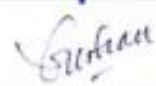

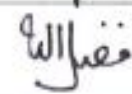
Mira Ariyani, PhD  
NIP. 197512012006042001

Pembimbing II



Ernita Zakiah, M.Psi  
NIDK. 8891680018

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA. (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020
Dr, R.A. Fadhallah, M.Si (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Olda Anita Feronika

Nomor Registrasi : 1125160847

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa sripsi yang dibuat dengan judul **“Perbedaan Strategi Koping Pada Remaja Akhir Dan Dewasa Awal Saat Menghadapi *Physical distancing* Masa Pandemi Covid-19 Di Jabodetabek”** adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang penuh dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 09 Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan



Olda Anita Feronika

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Olda Anita Feronika  
NIM : 1125160847  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Perbedaan Strategi Koping Pada Remaja Akhir Dan Dewasa Awal Saat Menghadapi *Physical distancing* Masa Pandemi Covid-19 Di Jabodetabek”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 09 Agustus 2020

Yang menyatakan



OLDA ANITA FERONIKA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : OLDA ANITA FERONIKA  
NIM : 1125160847  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : olda.anita.ca@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PERBEDAAN STRATEGI KOPING PADA REMAJA AKHIR DAN DEWASA  
AWAL SAAT MENGHADAPI PHYSICAL DISTANCING MASA PANDEMI  
COVID-19 DI JABODETABEK

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 15 September 2020

Penulis

(OLDA ANITA FERONIKA )  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“The Joy of The Lord is My Strength”

-Wanita Bijak Indonesia-

“Only be Strong and Very Courageous”

-Cross Am Mission-

Skripsi ini dipersembahkan oleh peneliti untuk Mami, keluarga, dan semua orang yang mendukung peneliti sampai saat ini.

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

**Olda Anita Feronika**

**“Perbedaan Strategi Koping Pada Remaja Akhir Dan Dewasa Awal Saat Menghadapi *Physical distancing* Masa Pandemi Covid-19 Di Jabodetabek”**

**Skripsi**

**Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi**

**Universitas Negeri Jakarta**

**2020**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan strategi koping pada remaja akhir dan dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode statistika inferensial. Sampel pada penelitian ini berjumlah 101 orang dari domisili Jabodetabek usia 17-40 tahun dan menggunakan teknik pengambilan sample *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria. Sample pada penelitian ini didominasi oleh remaja akhir, untuk kriteria remaja akhir sebanyak 22 orang (22%) dan dewasa awal 79 orang (78%) Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Ways of Koping Questioner Revised* dari Lazarus dan Folkman 1985 yang telah diadaptasi oleh Damanik dan diadopsi oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan uji beda non parametrik *Mann Whitney* dengan nilai *Asymp Sig* yaitu 0,973. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan strategi koping antara remaja akhir dan dewasa awal saat menghadapi *Physical distancing*.

Kata Kunci : Strategi koping, remaja akhir, dewasa awal, *Physical distancing*

**Olda Anita Feronika**

***“The Differences Of Coping Strategies For Late Adolescence And Early Adulthood  
When Dealing With Physical distancing Covid-19 Pandemic In Jabodetabek”***

***Thesis***

***Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education,***

***State University of Jakarta***

***2020***

**ABSTRACT**

*The research purpose is to find out about the differences of coping strategies for late adolescence and early adulthood. This research used a quantitative approach with statistics inferential method. The amount of the sample object is 101 people from Jabodetabek area with a range of ages around 17 to 40 years old. In order to collect the sample, this research used sample purposive sampling for the technic by considering with age criteria. The sample dominated by late adolescence-22 people for early adolescence (22%) and 79 people for late adolescence (78%). Moreover, the instrument is using Ways of Koping Questioner Revised from Lazarus and Folkman 1985 which has been adapted by Damanik and adopted by the researcher. This research used different test non-parametric Mann Whitney to determine if there is a significant difference between the means of two groups, with 0,973 as an Asymp Sig value. The result shows that there are no differences of koping strategies for late adolescence and early adulthood when dealing with Physical distancing covid-19 pandemic in Jabodetabek*

***Key Words : coping strategies, late adolescence, early adulthood, Physical distancing***



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat, hikmat dan kebaikanNya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi. Keberhasilan peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini tidak luput dari bantuan berbagai pihak yang tidak pernah berhenti mendukung peneliti. Maka dari itu, peneliti mengucapkan terimakasih yang tulus kepada:

1. Ibu Gantina Komalasari, M. Psi selaku Dekan dan Bapak Gumgum Gumelar, M. Si. selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M. Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang telah banyak membantu mahasiswa dalam melaksanakan Pendidikan di Prodi psikologi
3. Ibu Mira Ariyani, PhD selaku pembimbing pertama peneliti dalam skripsi ini yang telah banyak berkontribusi dalam membantu peneliti baik dari segi waktu tenaga, ataupun pikiran dan membimbing peneliti sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi selaku pembimbing kedua peneliti, yang sudah meberikan waktu, tenaga, dan pemikirannya dalam membimbing peneliti, serta memberikan banyak masukan kepada peneliti.
5. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph. D selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu peneliti dalam memilih matakuliah dan memberi arahan selama peneliti berkuliah.
6. Seluruh Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi yang memberikan ilmu dan mengajarkan banyak hal kepada peneliti semasa peneliti berkuliah.
7. Seluruh staf administrasi dan karyawan Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi selama perkuliahan.
8. Mamiku yang selalu mendukung dan mengingatkan ku untuk segera menyelesaikan skripsi dan segera wisuda, juga kakakku, Ka Debora yang

memberikanku banyak hiburan di tengah-tengah kesuntukanku, juga adikku Putri yang menjadi penyemangatku untuk segera menyelesaikan skripsiku

9. Tim Pengembalaan Om Tamto, Tante Marie, Ka Ester, Ci Ellen dan Ka Pongki yang selalu mendoakan dan mensupportku serta memberikan banyak saran.
10. Untuk sahabat-sahabat CS Cihuyyku Tasya, Laria, dan Sharon yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi semangat menjalani hari-hari peneliti
11. Kakak rohaniku Ka Henny yang tidak pernah berhenti memberiku motivasi dan semangat juga menemani masa-masa kesulitanku.
12. Untuk keluarga GBI Kabar Baik, teman-teman Youth Community, rekan pelayanan Profetik dan rekan pelayanan CAM Dancer yang mendukung, mendoakan, dan membantu dalam penyebaran kuesioner sehingga dapat memperoleh responden.
13. Sahabatku di kampus, wanita perkasa Asa, Ara, Sayi yang setia menemani perjuangan 4 tahun dan melewati suka duka bersama.
14. Teman kelas D dan PMK secara khusus PKK Ka Elisa dan teman-teman kelompok kecil yang menjadi komunitas kecil di kampus yang membuat hari-hari peneliti berwarna
15. Para responden dan seluruh pihak yang tidak bisa peneliti sebut, yang telah berjasa selama masa perkuliahan peneliti hingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga penelitian ini bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang psikologi dan bagi pembaca pada umumnya.

Jakarta, 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi masalah.....	12
1.3 Pembatasan Masalah .....	12
1.4. Rumusan Masalah .....	12
1.5 Tujuan Penelitian.....	13
1.6 Manfaat Penelitian.....	13

BAB 2 .....	15
KAJIAN PUSTAKA.....	15
2.1 Tinjauan Pustaka Stres .....	15
2.1.1 Definisi Stress .....	15
2.1.2 Jenis stress.....	16
2.1.3 Sumber Stres (Stresor) .....	16
2.1.4 Dampak atau Akibat Stres .....	17
2.2 Tinjauan Pustaka Stratehgi Koping Stres .....	18
2.2.1 Pengertian Koping .....	18
2.2.2 Jenis Strategi Koping.....	18
2.2.3 Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Strategi Koping.....	21
2.3 <i>Physical distancing</i> (Pembatasan Fisik).....	23
2.3.1 Pengertian <i>Physical distancing</i> .....	23
2.3.2 Dampak <i>Physical Distancing</i> .....	23
2.4 Remaja dan Dewasa .....	24
2.4.1 Masa Remaja.....	24
2.4.2 Masa Dewasa .....	26
2.4.3 Hubungan antara Strategi koping dengan remaja dan dewasa .....	28
2.5 Kerangka Pemikiran.....	30
2.6 Hipotesis.....	31
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
BAB III .....	35
METODOLOGI PENELITIAN.....	35
3.1 Tipe Penelitian.....	35

3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	35
3.2.1. Definisi Konseptual .....	36
3.2.2 Definisi Operasional .....	36
3.3 Populasi dan Sample .....	37
3.3.1 Populasi.....	37
3.3.2 Sample .....	37
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	37
3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	40
3.6 Analisis Data .....	41
<b>BAB IV</b> .....	42
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	42
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	42
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Kriteria Usia .....	42
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Pengelompokan Usia.....	44
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	45
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	46
4.2 Prosedur Penelitian.....	47
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	47
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	48
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian .....	49
4.3.1 Data Deskriptif <i>Strategi koping</i> .....	49
4.3.2 Hasil Uji Normalitas .....	50
4.3.3 Hasil Perbedaan Strategi koping Remaja Akhir dan Dewasa Awal .....	50
4.4 Pembahasan .....	51

4.5 Keterbatasan Penelitian .....	54
BAB V .....	55
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Implikasi .....	55
5.3 Saran .....	56
5.3.1 Saran Bagi Masyarakat .....	56
5.3.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	57



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Bobot Nilai.....	38
Tabel 3. 2 Blue Print Strategi Koping.....	39
Tabel 4. 1 Usia Responden.....	42
Tabel 4. 2 Pengelompokan Usia.....	44
Tabel 4. 3 Pengelompokan Jenis Kelamin .....	45
Tabel 4. 4 Pengelompokan Berdasarkan Domisili .....	46
Tabel 4. 5 Data Deskriptif Strategi Koping .....	49
Tabel 4. 6 Uji Normalitas.....	50
Tabel 4. 7 Mann Whitney.....	51



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran.....	31
Gambar 4. 1 Pengelompokan Usia.....	45
Gambar 4. 2 Pengelompokan Jenis Kelamin .....	46
Gambar 4. 3 Pengelompokan Berdasarkan Domisili .....	47





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Strategi Koping .....	62
Lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	66
Lampiran 3 Hasil Analisis Statistik .....	82

