

## **SKRIPSI**

# **PENGALAMAN MANAJEMEN STRESS PADA IBU BEKERJA DALAM ADAPTASI SELAMA PANDEMI COVID-19**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh  
**FITRI MELANIE**  
**20180320091**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2022**

## **SKRIPSI**

# **PENGALAMAN MANAJEMEN STRESS PADA IBU BEKERJA DALAM ADAPTASI SELAMA PANDEMI COVID-19**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh  
**FITRI MELANIE**  
**20180320091**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitri Melanie

NIM : 20180320091

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 20 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Fitri Melanie

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Assalamu'alaikumwarahmatullahiwabarakatuh*

Puji syukur saya peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan rahmat dan karunia-Nya peneliti mampu menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengalaman Manejemen Stress pada Ibu Bekerja dalam Beradaptasi Selama Pandemi”.

Tak lupa shalawat serta salam kepada junjungan Nabi besar kita Muhammad SAW karena telah membimbing kita menuju jalan yang penuh kebenaran. Adapun tujuan dari penulisan proposal penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. dr. Sri Sundari, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Sutantri. S.Kep., Ns., M.Sc selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Jiwa., Ph. D. selaku dosen pembimbing yang memberikan arahan, bantuan, nasihat dan bimbingan dalam pembuatan proposal skripsi ini.
4. Kellyana Irawati, M.Kep., Ns., Sp. Kep. Jiwa selaku dosen penguji yang memberikan arahan, bantuan, nasihat, dan bimbingan dalam pembuatan proposal skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang tidak dapat saya sebutkan satu-satu.
6. Bapak Dukuh Rukeman dan Pak RT Perum Griya Mukti yang telah memebrikan izin untuk melakukan pelelitian.
7. Kedua Orang Tua saya tercinta yang menjadi motivator terbesar dalam hidup saya, yang selalu memberikan semangat, dukungan serta doa yang tiada henti.
8. Keluarga besar PSIK 2018 UMY yang selalu memberikan semangat maupun dukungan kepada penulis.

Terima kasih telah banyak berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini. Semoga menjadikan amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT. Peneliti berharap proposal skripsi ini dapat menjadi referensi dan bermanfaat bagi seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan maupun yang membaca. Peneliti sangat menyadari bahwa dalam penulisan masih banyak terdapat kekurangan karena keterbatasan pengetahuan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan di kemudian hari. Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 20 Juni 2022



Fitri Melanie

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
ABSTRAK .....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Pertanyaan penelitian .....	8
D. Tujuan .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Peneliatian Terkait .....	9
BAB II.....	14
TINJAUAN PUSTAKA .....	14
A. LANDASAN TEORI.....	14
1. Pengalaman .....	14
2. Stress .....	16
3. Manajemen Stres .....	31
4. Ibu.....	37
5. Adaptasi Selama Pandemi Covid-19.....	38
B. KERANGKA TEORI .....	39
BAB III .....	40
METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian .....	40
B. Partisipan Penelitian.....	40
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	42
D. Cara Pengumpulan Data.....	42
E. Uji Keabsahan Data.....	43
F. Pengolahan dan Metode Analisa Data .....	47
G. Prosedur Penelitian.....	49

H. Etika Penelitian .....	51
BAB IV .....	54
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Penelitian .....	54
B. Pembahasan Penelitian.....	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V.....	77
KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA .....	79
LAMPIRAN.....	90

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	39
Gambar 2 Hasil Penelitian .....	58



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Partisipan.....	56
--	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

LAMPIRAN 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	58
LAMPIRAN 2. Surat Pernyataan Kebersediaan Menjadi Informan Penelitian....	59
LAMPIRAN 3. Panduan Pertanyaan Wawancara.....	60