

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Expert Judgement

Expert Judgement Kuesioner WLBS

Aitem	Versi Bahasa Indonesia	Aitem Setelah <i>Expert Judgement</i>
1	Saya pulang ke rumah dari tempat kerja dalam keadaan terlalu lelah untuk melakukan berbagai hal-hal yang ingin saya lakukan.	OK
2	Pekerjaan saya membuat saya sulit mempertahankan jenis kehidupan pribadi yang saya inginkan.	OK
3	Saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi saya karena tuntutan pekerjaan saya.	OK
4	Kehidupan pribadi saya memburuk karena pekerjaan saya.	OK
5	Saya harus melewatkan aktivitas pribadi yang penting karena waktu yang saya habiskan untuk di tempat kerja.	OK
6	Kehidupan pribadi saya menguras energi yang saya butuhkan, untuk melakukan pekerjaan saya.	Energi saya untuk bekerja terkuras habis karena kehidupan pribadi saya
7	Pekerjaan saya memburuk karena semua hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya.	OK
8	Saya akan mendedikasikan lebih banyak waktu untuk bekerja jika tidak banyak hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya.	OK
9	Saya terlalu lelah untuk bisa efektif di pekerjaan saya karena hal-hal yang terjadi di dalam kehidupan pribadi saya.	OK
10	Saat sedang bekerja, saya mengkhawatirkan hal-hal yang harus saya lakukan di luar pekerjaan.	OK
11	Saya sulit menyelesaikan pekerjaan kantor saya karena saya terlalu kewalahan dengan urusan-urusan pribadi di tempat kerja.	OK
12	Pekerjaan saya memberi saya tenaga untuk melakukan aktivitas di luar pekerjaan yang penting bagi saya.	OK
13	Karena pekerjaan saya, saya memiliki suasana hati yang lebih baik di rumah.	OK
14	Hal yang saya lakukan di tempat kerja membantu saya mengatasi masalah-masalah pribadi dan masalah di rumah.	OK
15	Kegiatan yang saya lakukan dalam kehidupan pribadi saya membuat suasana hati saya menjadi lebih baik di tempat kerja.	OK
16	Kehidupan pribadi saya memberi saya energi untuk melakukan pekerjaan saya.	OK
17	Kehidupan pribadi saya membantu saya menjadi santai dan memberi saya kesiapan untuk melakukan pekerjaan keesokan harinya.	OK

Expert Judgement Kuesioner The Brief COPE

Dimensi	Sub-dimensi	Versi Bahasa Inggris	Versi Bahasa Indonesia	Aitem Setelah Expert Judgement
Problem-focus coping	Active Coping	2. <i>I've been concentrating my efforts on doing something about the situation I'm in.</i>	2. Saya memfokuskan upaya saya untuk melakukan sesuatu terhadap situasi yang sedang dihadapi.	OK
	Instrumental support	7. <i>I've been taking action to try make the situation better.</i> 23. <i>I've been trying to get advice or help from other people about what to do.</i>	7. Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat situasi menjadi lebih baik. 23. Saya mencari nasehat atau bantuan dari orang lain tentang apa yang seharusnya dilakukan.	OK
	Planning	14. <i>I've been trying to come up with a strategy about what to do.</i> 25. <i>I've been thinking hard about what steps to take.</i>	14. Saya berusaha membuat strategi tentang apa yang harus dilakukan. 25. Saya berpikir keras tentang langkah-langkah yang harus diambil.	OK
Emotion-focused coping	Emotional support	5. <i>I've been getting emotional support from others.</i> 15. <i>I've been getting comfort and understanding from someone.</i>	5. Saya mendapatkan dukungan emosional (pembenaran dan penghiburan) dari orang lain. 15. Saya mendapatkan penghiburan dan pengertian dari orang lain.	OK
	Positive Reframing	12. <i>I've been trying to find comfort in my religion or spiritual beliefs</i>	12. Saya mencoba memandang masalah berbeda agar terlihat lebih positif. 17. Saya berusaha mencari hal baik dalam	OK

		17. <i>I've been looking for something good in what is happening</i>	hal yang sedang terjadi.	
	Religion	22. <i>I've been trying to find comfort in my religion or spiritual beliefs.</i> 27. <i>I've been praying or meditating.</i>	22. Saya berusaha menemukan hiburan dalam agama atau kepercayaan (keyakinan spiritual) saya. 27. Saya berdoa atau bermeditasi.	OK
	Acceptance	20. <i>I've been accepting the reality of the fact that it has happened.</i> 24. <i>I've been learning to live with it.</i>	22. Saya menerima kenyataan bahwa masalah tersebut telah terjadi. 24. Saya berusaha menerima kenyataan dan hidup dengan hal ini.	OK
Dysfunctional Coping	Self-distraction	1 <i>I've been turning to work or other activities to take my mind off things.</i> 19. <i>I've been doing something to think about it less, such as going to movies, watching TV, sleeping, or shopping.</i>	1. Saya berusaha menerima kenyataan dan hidup dengan hal ini. 19. Saya melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan apa yang sedang terjadi, misalnya dengan menonton, membaca, melamun, tidur, atau berbelanja.	OK
	Denial	3. <i>I've been saying to myself "this isn't real".</i> 8. <i>I've been refusing to believe that it has happened.</i>	3. Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa hal ini tidak mungkin terjadi. 8. Saya enggan menerima fakta bahwa hal ini benar-benar terjadi.	OK
	Self-blame	13. <i>I've been criticizing myself.</i> 26. <i>I've been blaming myself for things that happened.</i>	13. Saya mencela diri sendiri. 26. Saya menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi.	OK
	Substance use	1. <i>I've been using</i>	4. Saya mengonsumsi alkohol atau obat-	OK

		<p><i>alcohol or other drugs to make myself feel better.</i></p> <p>11. <i>I've been using alcohol or other drugs to help me get through it</i></p>	<p>obatan lain untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik.</p> <p>11. Saya mengonsumsi alkohol untuk membantu saya melewati masalah.</p>	
	Venting	<p>9. <i>I've been saying things to let my unpleasant feelings escape.</i></p> <p>21. <i>I've been expressing my negative feelings.</i></p>	<p>9. Saya melampiaskan perasaan frustrasi dan kemarahan saya melalui kata-kata.</p> <p>21. Saya meluapkan perasaan buruk yang saya miliki.</p>	OK
	Humor	<p>18. <i>I've been making jokes about it.</i></p> <p>28. <i>I've been making fun of the situation.</i></p>	<p>18. Saya menjadikan masalah itu sebagai bahan candaan.</p> <p>28. Saya membuat lelucon tentang betapa konyolnya masalah saya.</p>	OK
	Behavioral disengagement	<p>6. <i>I've been giving up trying to deal with it.</i></p> <p>16. <i>I've been giving up the attempt to cope.</i></p>	<p>6. Saya mengambil langkah mundur untuk sementara waktu untuk menenangkan diri.</p> <p>16. Saya sudah menyerah untuk mencoba menghadapi masalah.</p>	OK

Lampiran 2. Hasil Uji Keterbacaan

Berikut ini merupakan hasil uji keterbacaan yang dibagikan kepada lima orang ibu bekerja.

Kuesioner WLBS

Aitem	Versi Bahasa Indonesia	Hasil Review Expert Judgement 1	Hasil Review Expert Judgement 2	Hasil Review Expert Judgement 3	Hasil Review Expert Judgement 4	Hasil Review Expert Judgement 5
1	Saya pulang ke rumah dari tempat kerja dalam keadaan terlalu lelah untuk melakukan berbagai hal-hal yang ingin saya lakukan.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
2	Pekerjaan saya membuat saya sulit mempertahankan jenis kehidupan pribadi yang saya inginkan.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
3	Saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi saya karena tuntutan pekerjaan saya.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
4	Kehidupan pribadi saya memburuk karena pekerjaan saya.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
5	Saya harus melewatkan aktivitas pribadi yang penting karena waktu yang saya habiskan untuk di tempat kerja.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
6	Kehidupan pribadi saya menguras energi yang saya butuhkan, untuk melakukan pekerjaan saya.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami

7	Pekerjaan saya memburuk karena semua hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
8	Saya akan mendedikasikan lebih banyak waktu untuk bekerja jika tidak banyak hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
9	Saya terlalu lelah untuk bisa efektif di pekerjaan saya karena hal-hal yang terjadi di dalam kehidupan pribadi saya.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
10	Saat sedang bekerja, saya mengkhawatirkan hal-hal yang harus saya lakukan di luar pekerjaan.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
11	Saya sulit menyelesaikan pekerjaan kantor saya karena saya terlalu kewalahan dengan urusan-urusan pribadi di tempat kerja.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
12	Pekerjaan saya memberi saya tenaga untuk melakukan aktivitas di luar pekerjaan yang penting bagi saya.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
13	Karena pekerjaan saya, saya memiliki suasana hati yang lebih baik di rumah.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
14	Hal yang saya lakukan di tempat kerja membantu	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami

	saya mengatasi masalah-masalah pribadi dan masalah di rumah.					
15	Kegiatan yang saya lakukan dalam kehidupan pribadi saya membuat suasana hati saya menjadi lebih baik di tempat kerja.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
16	Kehidupan pribadi saya memberi saya energi untuk melakukan pekerjaan saya.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
17	Kehidupan pribadi saya membantu saya menjadi santai dan memberi saya kesiapan untuk melakukan pekerjaan keesokan harinya.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami

Kuesioner Brief COPE

Dimensi	Sub-dimensi	Versi Bahasa Inggris	Versi Bahasa Indonesia	Hasil Review Expert Judgment 1	Hasil Review Expert Judgment 2	Hasil Review Expert Judgment 3	Hasil Review Expert Judgment 4	Hasil Review Expert Judgment 5
Problem-focus coping	Active Coping	2. <i>I've been concentrating my efforts on doing something about the situation I'm in.</i>	2. Saya memfokuskan upaya saya untuk melakukan sesuatu terhadap situasi yang sedang dihadapi.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
	Instrumental support	7. <i>I've been taking action to try make the situation better.</i> 23. <i>I've been trying to get advice or help from other people about what to do.</i>	7. Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat situasi menjadi lebih baik. 23. Saya mencari nasehat atau	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami

			bantuan dari orang lain tentang apa yang seharusnya dilakukan.					
	Planning	14. <i>I've been trying to come up with a strategy about what to do.</i> 25. <i>I've been thinking hard about what steps to take.</i>	14. Saya berusaha membuat strategi tentang apa yang harus dilakukan. 25. Saya berpikir keras tentang langkah-langkah yang harus diambil.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
Emotion-focused coping	Emotional support	5. <i>I've been getting emotional support from others.</i> 15. <i>I've been getting comfort and understanding from someone.</i>	5. Saya mendapatkan dukungan emosional (pembenaran dan penghiburan) dari orang lain. 15. Saya mendapatkan penghiburan dan pengertian dari orang lain.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
	Positive reframing	12. <i>I've been trying to see it in a different light, to make it seem more positive.</i> 17. <i>I've been looking for something good in that its happening.</i>	12. Saya mencoba memandang masalah secara berbeda agar terlihat lebih positif. 17. Saya berusaha mencari hal baik dalam apa yang sedang terjadi.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami

	Religion	<p>22. <i>I've been trying to find comfort in my religion or spiritual beliefs.</i></p> <p>27. <i>I've been praying or meditating.</i></p>	<p>22. Saya berusaha menemukan penghiburan dalam agama atau kepercayaan (keyakinan spiritual) saya.</p> <p>27. Saya berdoa atau bermeditasi.</p>	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
	Acceptance	<p>20. <i>I've been accepting the reality of the fact that it has happened.</i></p> <p>24. <i>I've been learning to live with it.</i></p>	<p>20. Saya menerima kenyataan bahwa masalah tersebut telah terjadi.</p> <p>24. Saya berusaha menerima kenyataan dan hidup dengan hal ini.</p>	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
Dysfunctional coping	Self-distraction	<p>19. <i>I've been turning to work or other activities to take my mind off things.</i></p> <p>19. <i>I've been doing something to think about it less, such as going to movies, watching TV, reading, daydreaming, sleeping, or shopping.</i></p>	<p>1. Saya menerima kenyataan dan hidup dengan hal ini.</p> <p>19. Saya melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan apa yang sedang terjadi, misalnya dengan menonton, membaca, melamun, tidur, atau belanja.</p>	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
		<p>3. <i>I've been saying to myself "this isn't real"</i></p>	<p>3. Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa hal</p>	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami

	Denial	8. <i>I've been refusing to believe that it has happened.</i>	ini tidak mungkin terjadi. 8. Saya enggan menerima fakta bahwa ini benar-benar terjadi.					
	Self-blame	13. <i>I've been criticizing myself.</i> 26. <i>I've been blaming myself for things that happened.</i>	13. Saya mencela diri sendiri. 26. Saya menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
	Substance use	2. <i>I've been using alcohol or other drugs to make myself feel better.</i> 11. <i>I've been using alcohol or other drugs to help me get through it</i>	4. Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lain untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik. 11. Saya mengonsumsi alkohol untuk membantu saya melewati masalah.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
	Venting	9. <i>I've been saying things to let my unpleasant feelings escape.</i> 21. <i>I've been expressing my negative feelings.</i>	9. Saya melampiaskan perasaan frustrasi dan kemarahan saya melalui kata-kata. 21. Saya meluapkan perasaan buruk yang saya miliki.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami
	Humor	18. <i>I've been making jokes about it.</i>	18. Saya menjadikan masalah itu sebagai bahan candaan.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami

		28. <i>I've been making fun of the situation.</i>	28. Saya membuat lelucon tentang betapa konyolnya masalah saya.					
	Behavioral disengagement	6. <i>I've been giving up trying to deal with it.</i> 16. <i>I've been giving up the attempt to cope.</i>	6. Saya mengambil langkah mundur untuk sementara waktu untuk menenangkan diri. 16. Saya sudah menyerah untuk mencoba menghadapi masalah.	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami	Sudah dipahami

Lampiran 3. Intraclass Correlation Coefficient (Siaputra, 2023)

Dimension	Intraclass Correlation (ICC)	95% Confidence Interval		Category
		Lower Bound	Upper Bound	
PF	.828***	.645	.934	Reliable
EF	.640**	.279	.860	Adequate
D	.757***	.529	.904	Reliable

Note. * p < .05 ** p < .01 *** p < .001

Lampiran 4. Hasil Perhitungan JASP Alat Ukur WLB

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
WIPL1	0.866	0.724
WIPL2	0.868	0.680
WIPL3	0.869	0.663
WIPL4	0.874	0.548
WIPL5	0.869	0.650
PLIW6	0.875	0.527
PLIW7	0.870	0.647
PLIW8	0.871	0.609
PLIW9	0.872	0.589
PLIW10	0.875	0.513
PLIW11	0.878	0.453
WEPL12	0.884	0.284
WEPL13	0.878	0.437
WEPL14	0.883	0.293
PLEW15	0.880	0.366
PLEW16	0.881	0.355
PLEW17	0.881	0.328

Lampiran 5. Hasil Perhitungan JASP Alat Ukur Brief COPE (*Problem-Focused Coping*)

Sebelum Eliminasi

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
PFC7	0.528	0.404
PFC10	0.573	0.298
PFC14	0.551	0.348
PFC23	0.489	0.474
PFC25	0.556	0.337
PFC2	0.623	0.154

Lampiran 6. Hasil Perhitungan JASP Alat Ukur Brief COPE (*Problem-Focused Coping*)

Sesudah Eliminasi

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
PFC7	0.532	0.452
PFC10	0.624	0.272
PFC14	0.567	0.380
PFC23	0.531	0.444
PFC25	0.583	0.348

Lampiran 7. Hasil Perhitungan JASP Alat Ukur Brief COPE (*Emotion-Focused Coping*)

Sebelum Eliminasi

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
EFC5	0.513	0.234
EFC15	0.480	0.330
EFC24	0.494	0.283
EFC12	0.504	0.263
EFC20	0.552	0.108
EFC17	0.517	0.217
EFC22	0.478	0.330
EFC27	0.496	0.285

**Lampiran 8. Hasil Perhitungan JASP Alat Ukur Brief COPE (*Emotion-Focused Coping*)
Sesudah Eliminasi**

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
EFC5	0.440	0.306
EFC15	0.431	0.326
EFC24	0.463	0.269
EFC12	0.480	0.255
EFC17	0.466	0.269

Lampiran 9. Hasil Perhitungan JASP Alat Ukur Brief COPE (*Dysfunctional-Focused Coping*) Sebelum Eliminasi

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
DFC1	0.945	0.463
DFC3	0.938	0.741
DFC4	0.935	0.865
DFC6	0.943	0.546
DFC8	0.935	0.837
DFC9	0.940	0.678
DFC11	0.935	0.860
DFC13	0.938	0.759
DFC16	0.936	0.805
DFC18	0.938	0.746
DFC21	0.939	0.719
DFC26	0.936	0.835
DFC28	0.936	0.815
DFC19	0.949	0.203

Lampiran 10. Hasil Perhitungan JASP Alat Ukur Brief COPE (*Dysfunctional -Focused Coping*) Sesudah Eliminasi

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped Cronbach's α	Item-rest correlation
DFC1	0.952	0.458
DFC3	0.945	0.741
DFC4	0.942	0.867
DFC6	0.950	0.534
DFC8	0.942	0.839
DFC9	0.947	0.680
DFC11	0.942	0.866
DFC13	0.945	0.761
DFC16	0.943	0.814
DFC18	0.945	0.748
DFC21	0.946	0.711
DFC26	0.942	0.842
DFC28	0.943	0.815

Lampiran 11. Screenshot Google Form Kuesioner

Section 1 of 6

Survei Kondisi Psikologis Ibu Bekerja

B I U ↻ ✕

Selamat pagi/siang/sore/malam,

Perkenalkan saya Athiyya Rahmani Afiya Tasya merupakan mahasiswi psikologi Universitas Pembangunan Jaya dengan dosen pembimbing yaitu Ibu Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
(Alamat: Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya, Telepon: 021-7455555).

Saya saat ini sedang melakukan survei terkait kondisi psikologis pada Ibu bekerja. Pengisian kuesioner membutuhkan waktu sekitar 5 - 10 menit. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan Ibu untuk mengisi dan melengkapi survei ini.

Survei ini hanya dilakukan untuk kepentingan memenuhi keperluan tugas akhir, seluruh data yang diperoleh dari masing-masing responden pada survei ini akan dijaga kerahasiaannya.

Dalam kuesioner ini tidak terdapat jawaban benar atau salah, sehingga Ibu dapat menjawab sesuai dengan kondisi yang dialami masing-masing.

Apabila dalam mengisi kuesioner ini terdapat beberapa pernyataan yang dirasa kurang jelas, Anda dapat menghubungi saya melalui:
Email: athiyya.afiyatasya@student.upj.ac.id
WhatsApp: 0812-9762-7025

Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

After section 1 Continue to next section

Section 2 of 6

Identitas Diri

Silahkan diisikan sesuai dengan identitas diri masing-masing dan dengan sebenar-benarnya.

Inisial *

(tuliskan huruf depannya saja, contoh: nama Anda adalah Nina, maka cukup tuliskan "N" saja)

Short answer text

.....

Usia *

- 26 - 30 tahun
- 31 - 40 tahun
- 41 - 50 tahun
- 51 - 60 tahun
- Lainnya

After section 2 Continue to next section

Section 3 of 6

Identitas Diri

Silahkan diisikan sesuai dengan identitas diri masing-masing dan dengan sebenarnya.

Waktu bekerja (boleh pilih lebih dari 1) *

- Full-time (40 jam seminggu)
- Part-time (20 jam seminggu)
- Freelance
- Harian

Pekerjaan yang dilakukan *

- Wiraswasta/Wirausaha
- Aparatur Sipil Negara
- Pegawai Swasta
- Content Creator
- Pengajar/Guru/Dosen
- Dokter/Perawat
- Psikolog
- Asisten Rumah Tangga
- Other...

Status pernikahan *

- Menikah
- Cerai mati
- Cerai hidup

Jumlah anak yang dimiliki *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- > 6

Usia anak yang dimiliki *

Misalnya: Anak 1:20 th, Anak 2: 10 th, Anak 3: 10 bulan

Long answer text

Section 4 of 6

Pernyataan Survei Ibu Bekerja

Pada bagian survei ini, silahkan Anda isikan sesuai dengan kondisi yang Anda alami. Anda tidak perlu merasa takut atau ragu dikarenakan keseluruhan jawaban dalam survei ini hanya dilakukan untuk kepentingan penelitian saja.

Menurut Anda, seberapa penting harga diri harus dipertahankan dan diperjuangkan? *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seberapa sering Anda mampu menentukan pilihan dalam menghadapi suatu masalah dalam kehidupan dan pekerjaan Anda? *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seberapa sering Anda selalu berusaha berpegang teguh terhadap pendirian yang Anda miliki? *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seberapa sering Anda merasa cemas ketika menghadapi masalah di kehidupan sehari-hari dan tempat kerja? *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seberapa sering Anda merasa selalu optimis ketika sedang menyelesaikan masalah yang Anda hadapi? *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seberapa sering Anda merasa kehabisan waktu hanya untuk pekerjaan saja? *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seberapa sering Anda merasa stress terhadap pekerjaan Anda sendiri? *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Menurut Anda, seberapa mampu Anda dalam membagi dan menyeimbangkan energi yang Anda miliki dengan peran yang Anda jalani? *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Apakah Anda merasa percaya diri terhadap tindakan yang Anda pilih dalam menyelesaikan suatu masalah dalam kehidupan pribadi maupun pekerjaan Anda? *

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

After section 4 Continue to next section

Section 5 of 6

Pernyataan Survei Ibu Bekerja

Pada bagian survei ini tidak terdapat jawaban benar atau salah, sehingga silahkan diisi sesuai dengan kondisi yang sebenar-benarnya. Pada survei ini terdiri dari 4 rentang jawaban, yaitu:

- 1: Saya tidak melakukan hal ini sama sekali
- 2: Saya terkadang melakukan hal ini
- 3: Saya cenderung melakukan hal ini
- 4: Saya sering melakukan hal ini

1. Saya berusaha menerima kenyataan dan hidup dengan hal ini. *

	1	2	3	4	
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Saya sering melakukan hal ini

2. Saya memfokuskan upaya saya untuk melakukan sesuatu terhadap situasi yang sedang dihadapi. *

	1	2	3	4	
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Saya sering melakukan hal ini

3. Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa hal ini tidak mungkin terjadi. *

	1	2	3	4	
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Saya sering melakukan hal ini

4. Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lain untuk membuat diri sendiri merasa lebih baik. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

5. Saya mendapatkan dukungan emosional (pembenaran & penghiburan) dari orang lain. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

6. Saya mengambil langkah mundur untuk sementara waktu untuk menenangkan diri. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

7. Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat situasi menjadi lebih baik. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

8. Saya enggan menerima fakta bahwa hal ini benar-benar terjadi. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

9. Saya melampiaskan perasaan frustrasi dan kemarahan saya melalui kata-kata. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

10. Saya mendapatkan bantuan dan nasehat dari orang lain. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

11. Saya mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lainnya untuk membantu saya melewati masalah. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

12. Saya mencoba memandang masalah secara berbeda agar terlihat lebih positif. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

13. Saya mencela diri sendiri. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

14. Saya berusaha membuat strategi (rencana yang cermat) tentang apa yang harus dilakukan. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

15. Saya mendapatkan hiburan dan pengertian dari orang lain. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

16. Saya sudah menyerah untuk mencoba menghadapi masalah. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

17. Saya berusaha mencari hal baik dalam apa yang sedang terjadi. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

18. Saya menjadikan masalah itu sebagai bahan candaan. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

19. Saya melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan apa yang sedang terjadi, *
misalnya dengan menonton, membaca, melamun, tidur, atau berbelanja.

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

20. Saya menerima kenyataan bahwa masalah tersebut telah terjadi. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

21. Saya meluapkan perasaan buruk yang saya miliki. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

22. Saya berusaha menemukan penghiburan dalam agama atau kepercayaan (keyakinan spiritual) saya. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

23. Saya mencari nasehat atau bantuan dari orang lain tentang apa yang seharusnya dilakukan. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

24. Saya berusaha menerima kenyataan dan hidup dengan hal ini. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

...

25. Saya berpikir keras tentang langkah-langkah yang harus diambil. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

26. Saya menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

27. Saya berdoa atau bermeditasi. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

28. Saya menertawakan situasi yang saya hadapi. *

1 2 3 4
Saya tidak melakukan hal ini sama sekali Saya sering melakukan hal ini

After section 5 Continue to next section

Section 6 of 6

Pernyataan Survei Ibu Bekerja

Pada bagian survei ini tidak terdapat jawaban benar atau salah, sehingga silahkan diisi sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Pada survei ini terdiri dari 4 rentang jawaban, yaitu:

- 1: Tidak Pernah
- 2: Jarang
- 3: Kadang-kadang
- 4: Sering
- 5: Sangat sering

1. Saya pulang ke rumah dari tempat kerja dalam keadaan terlalu lelah untuk melakukan berbagai hal yang ingin saya lakukan. *

1 2 3 4 5
Tidak pernah Sangat sering

2. Pekerjaan saya membuat saya sulit mempertahankan jenis kehidupan pribadi yang saya inginkan. *

1 2 3 4 5
Tidak pernah Sangat sering

3. Saya sering mengabaikan kebutuhan pribadi saya karena tuntutan pekerjaan saya. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

4. Kehidupan pribadi saya memburuk karena pekerjaan saya. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

5. Saya harus melewatkan aktivitas pribadi yang penting karena waktu yang saya habiskan untuk di tempat kerja. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

6. Energi saya untuk bekerja terkuras habis karena kehidupan pribadi saya. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

7. Pekerjaan saya memburuk karena semua hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

8. Saya akan mendedikasikan lebih banyak waktu untuk bekerja jika tidak banyak hal yang terjadi dalam kehidupan pribadi saya. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

9. Saya terlalu lelah untuk bisa efektif di pekerjaan saya karena hal-hal yang terjadi di dalam kehidupan pribadi saya. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

10. Saat sedang bekerja, saya mengkhawatirkan hal-hal yang harus saya lakukan di luar pekerjaan. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

11. Saya sulit menyelesaikan pekerjaan kantor saya karena saya terlalu kewalahan dengan urusan pribadi di tempat kerja. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

12. Pekerjaan saya memberi saya tenaga untuk melakukan aktivitas di luar pekerjaan yang penting bagi saya. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

13. Karena pekerjaan saya, saya memiliki suasana hati yang lebih baik di rumah. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

14. Hal yang saya lakukan di tempat kerja membantu saya mengatasi berbagai masalah pribadi dan masalah di rumah. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

15. Kegiatan yang saya lakukan dalam kehidupan pribadi saya membuat suasana hati saya menjadi lebih baik di tempat kerja. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

16. Kehidupan pribadi saya memberi saya energi untuk bekerja. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

17. Kehidupan pribadi saya membantu saya menjadi santai dan memberi saya kesiapan untuk melakukan pekerjaan keesokan harinya. *

	1	2	3	4	5	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat sering

Lampiran 12. Tabel Sampel Isaac-Michael

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	115	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1050	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1100	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1200	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1300	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1400	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1500	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1600	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1700	485	292	235	750000	663	348	271
230	171	139	125	1800	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	1900	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2000	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2200	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	664	349	272

Lampiran 13. Uji Levene


F	df ₁	df ₂	p
36,031	2,000	407,000	< ,001

Lampiran 14. Uji Kruskal-Wallis

Factor	Statistic	df	p
Kategori	28.227	2	< ,001

Lampiran 15. Formulir Pengajuan Skripsi/TA

Lampiran 2




	FORMULIR PENGAJUAN SKRIPSI/TA	SPT-I/03/BP/POB-17/F-01
		No. Rekaman

Nama Mahasiswa : Athiyya Rahmani Afiya Tasya
 Prodi/NIM : Psikologi/2018031020
 Judul Skripsi/TA yang diajukan : Pengaruh *Coping Strategy* Terhadap *Work-Life Balance* Pada Ibu Bekerja
 (disusun dalam kalimat singkat, padat, jelas dan menarik minat pembaca)

Telah memenuhi syarat pengajuan Skripsi/TA: (mohon beri tanda V untuk syarat yang relevan)

No	Syarat	Ya	Tidak
1	Jumlah sks lulus (sesuai ketentuan Prodi)	√	
2	Mata kuliah prasyarat (sesuai ketentuan Prodi)	√	
3	IPK minimal 2.00	√	
4	Tidak sedang terkena sanksi akademik/sanksi lainnya	√	
5	Poin JSDP (sesuai ketentuan Prodi)	√	
6	Mengumpulkan Proposal Skripsi (sesuai ketentuan Prodi)	√	
7	MK Skripsi/TA tercantum di KRS semester berjalan	√	


Tangerang Selatan, 10 September 2024

Mengajukan,	Menyetujui,	Menyetujui,
 (Athiyya Rahmani Afiya Tasya)	 (Aries Yulianto, S.Psi., M.Si)	 (Aries Yulianto, S.Psi., M.Si)
Mahasiswa	Dosen PA	Koord. Skripsi/TA

Formulir dibuat rangkap 2 (dua): Asli: untuk Prodi, Copy 1: untuk mahasiswa

Lampiran 16. Formulir Persetujuan Penulisan Skripsi/TA

Lampiran 3

	FORMULIR PERSETUJUAN PENULISAN SKRIPSI/TA	SPT-I/03/BP/POB-17/F-02
		No. Rekaman




Nama Mahasiswa : Athiyya Rahmani Afiya Tasya
 Prodi/NIM : Psikologi/2018031020
 Judul Skripsi/TA yang diajukan : Pengaruh *Coping Strategy* Terhadap *Work-Life Balance* Pada Ibu Bekerja

Telah disetujui untuk menulis Skripsi/TA


Dosen Pembimbing Skripsi/TA yang ditugaskan Prodi adalah:

No	Nama	NIDN	JAD
1	Maria Jane Tienoviani Simanjuntak	0410119103	Asisten Ahli

















Tangerang Selatan, 10 September 2024

Menugaskan,	Menyetujui,	Menerima,
 (Aries Yulianto, S.Psi., M.Si)	 (Aries Yulianto, S.Psi., M.Si)	 (Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, M.Psi. Psikolog)
Koord. Skripsi/TA	Kaprosdi	Dosen Pembimbing



Lampiran 17. Formulir Bimbingan Skripsi

	FORMULIR PEMBIMBINGAN SKRIPSI/TA	SPT-I/03/SOP-28/F-03
		No. Rekaman

Nama Mahasiswa : Athiyya Rahmani Afiya Tasya
 Prodi/NIM : Psikologi / 2018031020
 Judul Skripsi/TA yang diajukan : Pengaruh *Coping Strategy* Terhadap *Work-Life Balance* Pada Ibu Bekerja

No	Tanggal	Materi Pembimbingan	Paraf Mhs	Paraf Dosen Pembimbing
1	7 Oktober 2024	Revisi bab 1 untuk penambahan fenomena wawancara awal kepada ibu bekerja serta perbaikan kalimat yang tidak diperlukan dalam laporan skripsi		
2	21 Oktober 2024	Revisi bab 1 dan bab 2		
3	11 November 2024	Revisi google form untuk sebaran data diperluas dari pada sebelumnya, revisi bab 2 untuk penambahan keterkaitan faktor work life balance dengan coping strategy		
4	4 Desember 2024	Laporan hasil penyebaran kuesioner melalui google form, apa yang harus dikontrol dari pengambilan data yang dilakukan agar mendapatkan hasil yang valid dan reliabel		
5	13 Desember 2024	Olah data excel dan JASP		
6	17 Desember 2024	Olah data responden		
7	18 Desember 2024	Olah data responden dan revisi bab 4		
8	23 Desember 2024	Konsultasi penambahan analisis bagian uji beda		

Jika pembimbingan lebih dari minimal 8 kali, mohon membuat salinan formulir ini

		
Mahasiswa	Dosen Pembimbing 1	Dosen Pembimbing 2