

STRATEGI *COPING STRESS* GURU DI SLB-C DHARMA WANITA PARE

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

RETNO BUDI ARUM SARI

NIM : 933427718

**PROGAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

2024

STRATEGI *COPING STRESS* GURU DI SLB-C DHARMA WANITA

PARE

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Sarjana

Oleh :

RETNO BUDI ARUM SARI

933427718

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

STRATEGI *COPING STRESS* GURU DI SLB-C DHARMA WANITA PARE

SKRIPSI

Oleh:

RETNO BUDI ARUM SARI

NIM: 933427718

Telah Di Periksa Dan Disetujui Oleh :

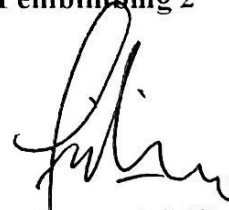
Pembimbing 1



Novi Wahyu Winastuti, M.Psi

NIP. 198311132019032004

Pembimbing 2



Fidia Astuti, M.Psi

NIP. 199009302019032014

HALAMAN PENGESAHAN

STRATEGI *COPING STRESS* GURU DI SLB-C DHARMA WANITA

PARE

RETNO BUDI ARUM SARI

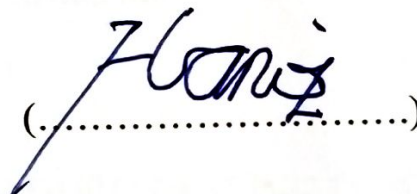
NIM. 933427718

Telah diujikan di depan sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri Kediri

Pada tanggal :

1. Penguji Utama

Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi
NIP. 196612201991031002


(.....)

2. Penguji I

Novi Wahyu Winastuti, M.Psi
NIP. 198311132019032004


(.....)

3. Penguji II

Fidia Astuti, M.Psi
NIP. 199009302019032014


(.....)

Kediri, 14 Juni 2024

Dekan Fakultas Ushuluddin


Dan Dakwah
Dr. H. A. Halil Tahir, M.H
NIP. 197111212005011006

NOTA DINAS

Kediri, 15 Mei 2024

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 - Ngronggo
Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : RETNO BUDI ARUM SARI

NIM : 933427718

Judul : STRATEGI COPING STRESS GURU DI SLB-C DHARMA
WANITA PARE

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Disetujui Oleh :

Pembimbing 1



Novi Wahyu Winastuti, M.Psi
NIP. 198311132019032004

Pembimbing 2



Fidia Astuti, M.Psi
NIP. 199009302019032014

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 15 Mei 2024

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 - Ngronggo
Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : RETNO BUDI ARUM SARI

NIM : 933427718

Judul : STRATEGI COPING STRESS GURU DI SLB-C DHARMA
WANITA PARE

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan tuntutan yang telah diberikan dalam Sidang Munaqasah, maka kami dapat menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Disetujui Oleh :

Pembimbing 1



Novi Wahyu Winastuti, M.Psi
NIP. 198311132019032004

Pembimbing 2



Fidja Astuti, M.Psi
NIP. 199009302019032014

MOTTO

“Its not stress that kills us, it is our reaction to it”

Hans Selye

“Audere est facere”

Keberanian dibuktikan lewat tindakan.

(Retno Budi Arum Sari)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini :

Nama : RETNO BUDI ARUM SARI

Nim : 933427718

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin Dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan benar-benar hasil karya saya dan bukan merupakan plagiasi secara keseluruhan. Apabila dikemudian hari terdapat bukti bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas pelanggaran dan perbuatan saya, sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Kediri, 20 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Retno Budi Arum Sari

NIM. 933427718

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur saya ucapkan pada kehadiran Allah SWT karena ridha, restu serta hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam saya junjungkan kepada baginda nabi Muhammad SAW yang memberi syafaat kepada kita semua umat-Nya.

Melalui skripsi ini saya belajar banyak hal bahwa setiap proses manusia menuju kesuksesan akan mendapatkan banyak rintangan dan lika-liku. Dalam proses saya menyelesaikan skripsi tentu banyak pihak-pihak yang membantu dan memberikan dukungan penuh kepada saya. Dengan adanya skripsi ini, saya dengan sadar ingin mengucapkan banyak-banyak rasa terimakasih kepada pihak-pihak yang turut berpartisipasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini :

1. Terimakasih saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan ridho, kemudahan dan kelancaran serta anugerah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Terimakasih kepada diri saya sendiri yaitu Retno Budi Arum Sari yang sejauh ini sudah kuat dan berjuang dengan sangat keras untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Terimakasih saya ucapkan kepada kedua orang tua saya yaitu bapak Budi Hartono dan ibu Sumiyem yang dengan sabar merawat, menjaga dan mendidik saya sampai saat ini sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terimakasih juga saya sampaikan kepada kedua saudara saya yang telah memberikan dukungan dengan tulus kepada saya.
4. Terimakasih saya ucapkan kepada dosen pembimbing saya yaitu ibu Fidia Astuti M.Psi dan ibu Novi Wahyu Winastuti M.Psi yang dengan sabar dan

telaten dalam membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Terimakasih saya ucapkan kepada guru SLB-C Dharma Wanita Pare yang telah menerima saya dan memberikan ijin saya sehingga skripsi saya dapat diselesaikan dengan baik.
6. Terimakasih kepada teman-teman Psikologi Islam angkatan 2018

Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Saya selaku penulis masih memiliki banyak kekurangan baik dari segi kemampuan, teknis dan materi. Sehingga kritik dan saran terbuka lebar untuk saya supaya dapat terciptanya karya tulisan yang lebih baik kedepannya.

ABSTRAK

RETNO BUDI ARUM SARI. 2024. *Strategi Coping Stress Guru Di SLB-C Dharma Wanita Pare.* SKRIPSI, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushukuddin Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Dosen pembimbing I. Novi Wahyu Winastuti, M.Psi. Dosen pembimbing II Fidia Astuti, M.Psi

Kata Kunci : Strategi *Coping Stress*, *Stress*, Guru SLB

Beban pekerjaan yang berat dan permasalahan yang lain membuat guru pembimbing anak berkebutuhan khusus mengalami *stress*. *Stress* tersebut perlu mereka olah dengan baik agar mampu bekerja secara profesional. Oleh karena itu di perlukan strategi *coping stress* yang tepat dalam penanganan *stress*. Berkenaan dengan kondisi pada guru di SLB-C Dharma Wanita Pare yang teridentifikasi memiliki *stress* yang tinggi maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *stress* yang dialami oleh guru di SLB-C Dharma Wanita Pare dan strategi *coping stress* seperti apa yang dilakukan oleh guru di SLB-C Dharma Wanita Pare.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek penelitian ini 3 guru yang memiliki tingkat *stress* yang tinggi berdasarkan angket *The Perceived Stress Scale* (PSS-10). Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi data. Pengecekan keabsahan data dilakukan menggunakan triangulasi sumber.

Hasil penelitian mengenai Gambaran *stress* dan strategi *Coping Stress* Guru Di SLB-C Dharma Wanita Pare, digambarkan berdasarkan dua aspek *stress* yang muncul yaitu; Pada aspek biologis, subjek N mengalami kesulitan tidur dan mudah sakit kepala. Subjek BV mudah lelah, tenggorokan kering, suara habis, mudah mengantuk dan sakit kepala. Pada subjek SY mudah lelah, mengantuk dan sering sakit kepala. Pada aspek psikososial, subjek N mengalami sedih yang berlebihan, pikiran tidak fokus saat ada masalah, mudah kehilangan konsentrasi saat mengajar, mencari dukungan batin dari seseorang sebagai tempat sandaran dan mencari solusi. Subjek BV saat merasa kesal suka mencubit ABK namun dalam batas wajar untuk memberi efek jera, BV pikiran mudah lelah dan sering kehilangan konsentrasi, sering *overthinking* dan mudah pesimis atas kemampuannya. Subjek SY emosi sering tidak terkontrol, mudah marah tanpa disadari menaikkan nada suara, tergerak mengomeli anak didiknya, berteriak saat ABK ramai susah diatur, menggebrak meja dan papan tulis, mudah lupa, pikiran bekerja dua kali dan mudah kehilangan konsentrasi, sering merasa rendah diri dan merasa tidak membutuhkan teman bercerita. Terdapat dua metode strategi *coping* yang digunakan oleh tiga subjek. Pada subjek N menggunakan teknik *Seeking Social Support* yang termasuk dalam salah satu teknik pada strategi *Coping Emotional Focused Coping*. Pada subjek BV menggunakan teknik *Seeking Social Support* dan *Distancing* yang termasuk dalam salah satu teknik pada strategi *Coping Emotional Focused*. Sedangkan pada subjek SY menggunakan teknik *Confrontative* yang termasuk dalam salah satu teknik pada strategi *coping Problem Focused Coping*.

KATA PENGANTAR

Rangkaian kata syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat, taufiq serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Strategi Coping Stress Guru Di SLB-C Dharma Wanita Pare”.

Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW yang telah memberikan syafaat dan pedoman hidup bagi umatnya yakni kitab suci Al-Qur’an dan As-Sunnah untuk keselamatan dunia dan akhirat nanti.

Penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada:

1. Bapak Dr.H. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor IAIN Kediri
2. Bapak Dr.H. A. Halil Thahir, M.HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
3. Ibu Dr. Rini Risnawati Suminta, M.Si selaku Kaprodi Psikologi Islam
4. Ibu Fidia Astuti, M.Psi dan ibu Novi Wahyu Winastuti, M.Psi selaku dosen pembimbing saya dan bapak Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi selaku dosen penguji saya yang dengan sabar dan telaten memberikan saya bimbingan, arahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf IAIN Kediri khususnya Fakultas Ushuluddin dan Dakwah atas bimbingan dan pelayanannya.
6. Kedua orang tua, kedua saudara dan orang-orang hebat yang telah menemani dengan sabar di setiap proses saya selama ini.
7. Seluruh teman-teman Progam Studi Psikologi Islam angkatan 2018 dan untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu kritikan dan saran sangat terbuka lebar supaya menjadikan karya tulis yang baik kedepannya.

Kediri, 14 Februari 2024

Retno Budi Arum Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Konteks Permasalahan.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Penegasan Istilah	8
F. Telaah Pustaka	8
BAB II.....	12
LANDASAN TEORI.....	12
A. Stress.....	12
1. Pengertian Stress	12
2. Aspek-aspek stress	15
3. Faktor-faktor Stress	16
B. Strategi Coping Stress	20
1. Pengertian Coping Stress	20
2. Metode Coping Stress	23
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi coping stress	29
C. Guru Sekolah Luar Biasa.....	33
BAB III	36
METODE PENELITIAN.....	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
B. Kehadiran peneliti.....	36

C. Lokasi penelitian.....	37
D. Subjek penelitian	37
E. Sumber data	38
F. Prosedur pengambilan data.....	39
G. Analisis Data.....	41
H. Pengecekan keabsahan data.....	43
BAB IV	46
PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN.....	46
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	46
1. Profil Sekolah.....	46
2. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah.....	48
B. Gambaran Umum Subjek Penelitian	49
1. Gambaran umum subjek.....	49
C. Paparan Data.....	50
1. Gambaran stress yang dialami guru di SLB-C Dharma Wanita Pare	50
2. Strategi coping stress yang dilakukan oleh guru di SLB-C Dharma Wanita Pare	65
D. Temuan Penelitian	72
1. Gambaran stress yang dialami guru di SLB-C Dharma Wanita Pare	72
2. Strategi Coping Stress yang dilakukan oleh guru di SLB-C Dharma Wanita Pare	73
BAB V.....	74
PEMBAHASAN	74
A. Gambaran stress yang dialami guru di SLB-C Dharma Wanita Pare.....	74
B. Strategi coping stress yang dilakukan oleh guru di SLB-C Dharma Wanita Pare.....	78
BAB VI.....	83
KESIMPULAN.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	92
DATAR RIWAYAT HIDUP	152

DAFTAR TABEL

Tabel 2. Daftar Keterangan Subjek.....	49
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

A. LAMPIRAN PEDOMAN WAWANCARA	92
B. LAMPIRAN TRANSKIP HASIL WAWANCARA/VERBATIM.....	95
C. LAMPIRAN PERSETUJUAN WAWANCARA DAN OBSERVASI INFORMAN	144
D. DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIN SKRIPSI.....	147
E. LAMPIRAN SURAT IJIN PENELITIAN	149
F. LAMPIRAN SURAT BALASAN	150

DAFTAR GAMBAR

LAMPIRAN GAMBAR.....	151
----------------------	-----