

**EKSPLORASI STRATEGI *COPING* GURU DALAM MENGHADAPI  
STRES KERJA DI SLB X KABUPATEN MALANG**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi**



Alya Jeconia Widya Kusuma

21090000203

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2025**

**EKSPLORASI STRATEGI COPING GURU DALAM MENGHADAPI  
STRES KERJA DI SLB X KABUPATEN MALANG**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi**



Alya Jeconia Widya Kusuma

21090000203

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG**

**2025**

### LEMBAR PERSETUJUAN

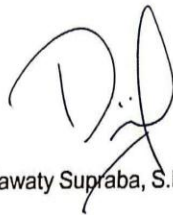
Nama : Alya Jeconia Widya Kusuma  
Nim : 21090000203  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Program studi : S1 Psikologi  
Judul Skripsi : Eksplorasi Strategi *Coping* Guru dalam  
Menghadapi Stres Kerja di SLB X Kabupaten  
Malang

Malang, 10 Juli 2025


### DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.



M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog.

**Eksplorasi Strategi *Coping* Guru dalam Menghadapi Stres Kerja di SLB X**

**Kabupaten Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Alya Jeconia Widya Kusuma

21090000203

Telah dipertahankan di Dewan Penguji

Pada tanggal 15 April 2025

Ketua Penguji



M. Untung Manara, S.Psi. M.A. Ph.D.

Sekretaris Penguji



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.

Anggota Penguji



Richo Surya Pradana, S.Pd., M.Pd.

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 10 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Wati Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog.

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alya Jeconia Widya Kusuma

Nomor Pokok : 21090000203

Program Studi : S1 Psikologi

Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri dan Organisasi

Judul Skripsi : Eksplorasi Strategi *Coping* Guru dalam Menghadapi Stres Kerja di SLB X, Kabupaten Malang

Lokasi Penelitian : Desa X, Kabupaten Malang

Alamat Rumah Asal : Malang

No. Telp/Email : 082139682643/ [jeconiaalya035@gmail.com](mailto:jeconiaalya035@gmail.com)

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar – benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 10 Juli 2025



Alya Jeconia Widya Kusuma

## **MOTTO**

Dengan segala letih yang ada, Tuhan percaya aku bisa, maka dengan segala keterbatasanku, aku akan buktikan bahwa aku memang layak untuk bisa.

Setiap langkah yang telah dipilih adalah bukti keberanian untuk belajar menghadapi resiko, tantangan, dan memahami suatu hal, karena di balik setiap tantangan akan selalu ada pelajaran, dan di balik setiap pelajaran akan selalu ada harapan. Jangan pernah ragu mengejar segala impian, karena keberanian untuk bermimpi adalah awal dari segala pencapaian.

Bukan soal siapa yang paling cepat, tapi siapa yang tidak berhenti, karena setiap langkah kecil, ada keberanian untuk tetap percaya meski ragu, tetap melangkah meski lelah. Skripsi ini bukan hanya soal penelitian, tapi bukti bahwa aku memilih bertahan ketika menyerah terasa lebih mudah.

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Di balik tiap halaman dalam skripsi ini, tersimpan cerita tentang jatuh, bangkit, dan belajar. Ini bukan hanya karya ilmiah, tapi wujud syukur atas perjalanan yang membentuk saya untuk menjadi lebih kuat dari kemarin. Dengan penuh syukur dan kerendahan hati, saya persembahkan skripsi ini sebagai bentuk cinta atas setiap proses, kepada:

1. Kepada cahaya hidup yang tak pernah redam, yaitu orang tua saya, Papa Ewik Hadi Kusuma dan mama Nenek Widyastutik. Terima kasih atas cinta yang tiada batas, doa yang tak pernah lelah terpanjatkan, dan kekuatan hati yang senantiasa menjadi pijakan kokoh dalam setiap langkah saya. Skripsi ini menjadi salah satu wujud kecil dari rasa hormat dan terima kasih saya atas pengorbanan dan ketulusan yang tak tergantikan. Tanpa dukungan, kesabaran, dan cinta kalian, perjalanan ini takkan pernah mencapai titik ini.
2. Kepada diriku sendiri, Alya Jeconia Widya Kusuma. Terima kasih untuk segala luka yang telah berusaha disembuhkan, untuk setiap air mata yang jatuh sebagai bahasa dari lelah yang tak sempat terucapkan, dan untuk malam-malam panjang yang penuh keraguan, namun tetap memilih untuk tidak menyerah apapun keadaan. Terima kasih telah tetap bertahan meskipun diterpa keraguan, dan tetap melangkah meskipun tertatih karena kelelahan. Semoga tugas akhir ini mampu menjadi bukti untuk masa yang akan datang bahwa aku mampu tumbuh, bangkit, dan menyelesaikan sesuatu yang dulu terasa rumit. Mulai hari ini, aku akan merayakan setiap pencapaian kecil, karena aku layak meskipun dengan segala keterbatasan yang aku punya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, berkah, dan karunia-Nya yang telah memberikan penulis kekuatan, kesabaran, kesempatan, serta ilmu dan pengalaman yang berharga, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Namun, penulis menyadari sepenuhnya bahwa pencapaian ini bukanlah hasil dari upaya pribadi semata. Tanpa dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, proses penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan sebagaimana mestinya.

Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, serta doa dalam setiap tahapan penyelesaian karya ini. Terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
2. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D, selaku dosen pembimbing skripsi. Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih atas bimbingan, arahan, serta kesabaran yang begitu tulus selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menghargai setiap langkah kecil dalam proses ini, memberikan nasihat di tengah kekeliruan, dan dengan penuh kebaikan meluangkan waktu di tengah kesibukan Bapak. Semoga Bapak senantiasa diberi kemudahan, kesehatan, dan kelancaran dalam setiap langkah yang tengah Bapak perjuangkan.

4. Ibu Ratih Agustin Rachmaningrum S.Psi., M.Si selaku selaku dosen wali. Penulis menyampaikan terima kasih atas segala bimbingan, arahan, serta pesan-pesan moral yang Ibu berikan selama ini. Semoga segala kebaikan Ibu senantiasa dibalas dengan kelancaran dalam setiap langkah ke depan.
5. Terima kasih kepada seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah bersedia memberikan ilmu pengetahuan, serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan
6. Terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua, cinta pertama penulis, yaitu papa Ewik Hadi Kusuma dan juga mama terhebat penulis, Nenek Widyastutik yang telah menjadi orang tua yang sangat luar biasa untuk saya, yang tak kenal lelah mengupayakan yang terbaik, yang telah mengorbankan waktu, tenaga, dan finansial untuk membiayai hingga detik ini, yang tak pernah berhenti mendoakan yang terbaik, serta selalu memberikan kasih sayang dan dukungan yang luar biasa untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini.
7. Untuk seluruh keluarga, terutama kedua adek kandung penulis, M. Felix Ivander Jocelino Kusuma, dan almarhum M. Akmal Jaelani Samudra Kusuma yang telah memotivasi untuk selalu berusaha dan memberikan yang terbaik.
8. Untuk seseorang dengan NIM 21090000073 yang sudah banyak membantu, mendukung, menemani, serta mengupayakan segala hal.
9. Sahabat-sahabat terbaik, Ayu, Fang, Eka, Jaro, Upik, dan Firna. Terima kasih atas setiap dukungan. Semoga selalu tumbuh bersama dalam versi yang lebih baik

10. Untuk Denan, Abid, Regi, Bendo, dan Reina. Terima kasih telah menjadi ruang teraman saat dunia terasa bising, senantiasa berjuang dan bertahan bersama dalam menghadapi segala hiruk pikuk yang ada.
11. Para responden penelitian. Terima kasih telah bersedia berkontribusi, memberikan dukungan, dan motivasi selama proses mengerjakan skripsi
12. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa baik secara langsung maupun tidak langsung selama masa perkuliahan ataupun selama proses penyusunan skripsi ini, izinkan penulis menyampaikan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya. Setiap bentuk kebaikan, sekecil apa pun itu, telah menjadi bagian berarti dalam perjalanan ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda.

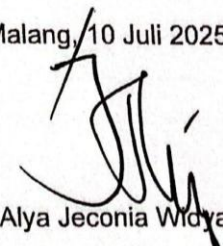
## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, berkah, dan kasih sayang-Nya, yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi dengan judul "Eksplorasi Strategi *Coping* Guru dalam Menghadapi Stres Kerja di SLB X, Kabupaten Malang". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, bapak M. Untung Manara S.Psi., M.A., Ph. D yang telah memberikan bimbingan dan arahan, kepada keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan tanpa henti, serta kepada para informan di SLB X yang dengan sepenuh hati telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada sahabat dan teman-teman yang selalu memberikan semangat dan dukungan moral selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa meskipun skripsi ini telah selesai, masih banyak hal yang perlu disempurnakan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan untuk meningkatkan kualitas penelitian ini. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, serta masyarakat pada umumnya.

Malang, 10 Juli 2025



Alya Jeconia Widya Kusuma

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
MOTTO .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
INTISARI .....	xv
ABSTRACT .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitan.....	7
1. Manfaat Teoritis .....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Strategi <i>Coping</i> .....	9
1. Pengertian Strategi <i>Coping</i> .....	9
2. Macam-Macam Strategi <i>Coping</i> .....	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Strategi Coping</i> .....	11
B. Stres Kerja.....	12
1. Pengertian Stres Kerja.....	12
2. Gejala Stres .....	14
3. Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja.....	14
4. Dampak Stres Kerja.....	16
C. Kerangka Konsep Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Pendekatan Penelitian .....	19
B. Metode Pengumpulan Data .....	20
1. Metode Wawancara .....	20
2. Metode Observasi.....	21
3. Metode Dokumentasi .....	22
C. Responden .....	22
1. Jumlah responden .....	23

2.	Sedang bekerja di SLB X.....	23
3.	Bekerja di SLB X minimal selama 1 tahun .....	23
D.	Analisa Data .....	24
1.	Reduksi data.....	24
2.	Penyajian data .....	25
3.	Verifikasi .....	25
E.	Keabsahan Data.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		28
A.	Deskripsi Responden Penelitian .....	28
1.	Responden H.....	28
2.	Responden EI .....	29
3.	Responden AH.....	30
4.	Responden AS.....	31
5.	Responden PI.....	32
B.	Deskripsi Hasil Wawancara .....	33
1.	Responden H.....	33
2.	Responden EI .....	36
3.	Responden AH.....	38
4.	Responden AS.....	41
5.	Responden PI.....	43
C.	Temuan Penelitian .....	46
1.	Gejala Stres Kerja yang Dialami .....	46
2.	Sumber Stres Kerja .....	48
3.	Strategi dalam Menghadapi Stres Kerja.....	60
D.	Pembahasan .....	71
1.	Gejala Stres Kerja.....	71
2.	Sumber Stres.....	73
3.	Strategi <i>Coping</i> .....	78
BAB V PENUTUP.....		84
A.	Kesimpulan.....	84
B.	Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....		88
LAMPIRAN.....		92

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Penelitian.....	18
-----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara .....	93
Lampiran 2 Verbatim Wawancara Dan Observasi .....	95
Lampiran 3 Proses Analisa Data .....	201
Lampiran 4 Dokumentasi.....	227
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dari Instansi .....	230
Lampiran 6 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah .....	232
Lampiran 7 Lembar Hasil Cek Turnitin .....	234
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup.....	237

## **Strategi Coping Guru dalam Menghadapi Stres Kerja di SLB X, Kabupaten Malang**

Alya Jeconia Widya Kusuma

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

[jeconiaalya035@gmail.com](mailto:jeconiaalya035@gmail.com)

### **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi coping yang digunakan oleh guru dalam menghadapi stres kerja di SLB X, Kabupaten Malang. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi, yang melibatkan lima guru SLB X sebagai responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menangani perilaku siswa berkebutuhan khusus seperti perilaku tantrum dan agresif, kurangnya dukungan dari orang tua dan masyarakat sekitar, tuntutan administrasi, bekerja diluar jam kerja, serta hubungan antara atasan dengan rekan kerja berpotensi menjadi sumber stres kerja. Dalam menghadapi tantangan ini, responden menggunakan strategi coping yang meliputi *problem-focused coping* berupa konfrontasi, dan merencanakan pemecahan masalah, sedangkan *emotion-focused coping* berupa mencari dukungan sosial, distancing, melarikan diri untuk membantu menjaga kesejahteraan mental dan emosional, kontrol diri, serta penilaian kembali secara positif. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan sosial untuk pihak sekolah, serta program pengembangan guru untuk meminimalkan stres kerja, seperti pelatihan manajemen stres dan peningkatan komunikasi antara guru dan orang tua.

**Kata Kunci:** Guru SLB; Strategi *Coping*; Stres Kerja

## **Coping Strategies of Teachers in Dealing with Work Stress at SLB X, Malang Regency.**

Alya Jeconia Widya Kusuma  
Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang  
[jeconiaalya035@gmail.com](mailto:jeconiaalya035@gmail.com)

### **ABSTRACT**

This study aims to explore the coping strategies used by teachers in deal with work-related stress at SLB X, Malang Regency. A qualitative approach with a phenomenological method was employed, involving five teachers from SLB X as respondents. Data were collected through semi-structured interviews, observation, and documentation, and then analyzed using data reduction techniques. The results show that managing the behavior of students with special needs (e.g., tantrums and aggression), lack of support from parents and the surrounding community, administrative demands, working beyond regular hours, and relationships with superiors and colleagues are potential sources of work stress. In facing these challenges, the respondents employed coping strategies that included problem-focused coping such as confrontation and problem-solving planning, and emotion-focused coping such as seeking social support, distancing, and certain forms of escapism to help maintain mental and emotional well-being. These findings highlight the importance of social support from schools and teacher development programs to minimize work stress, such as stress management training and improved communication between teachers and parents.

**Keywords:** Special Education Teachers; Coping Strategies; Work Stress.