

**STRATEGI *COPING* STRES PADA KARYAWAN DINAS
SOSIAL DI KABUPATEN TANAH LAUT PELAIHARI**

SKRIPSI

Oleh :

MAYA ELFINA



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN**

2023 M / 1445 H

**STRATEGI *COPING* STRES PADA KARYAWAN DINAS
SOSIAL DI KABUPATEN TANAH LAUT PELAIHARI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sebagai salah
satu syarat memperoleh gelar Sarjana

Oleh

MAYA ELFINA
NIM. 190103040311



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PRODI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2023 M / 1445 H**

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maya Elfina

NIM : 190103040311

Tempat dan Tanggal Lahir : Tanah Laut, 29 Mei 2001

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Strategi *Coping* Stres Pada Karyawan Dinas Sosial Di Kabupaten Tanah Laut Pelaihari” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari skripsi/tesis ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan inii saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Maya Elfina

NIM. 190103040311



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi

Nomor: 2561/Un.14/III.3/PP.00.9/07/2023

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Maya Elfina
NIM : 190103040311
Prodi : Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Karya Ilmiah : Strategi Coping Stres Pada Karyawan Dinas Sosial Di Kabupaten Tanah Laut Pelayhari

Telah dinyatakan **Lulus Uji Plagiasi** dengan *Prosentase* sebagaimana terlampir.

Demikian surat keterangan lulus uji plagiasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 20 Juli 2023

Ketua Prodi Psikologi Islam
Sekretaris,

Musfichin, M.A.





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Hasil Uji Plagiasi

Nama : Maya Elfina
NIM : 190103040311

Bab	Tahap				Ket
	1	2	3	4	
1	17 %	-	-	-	Lulus
2	25 %	-	-	-	Lulus
3	25 %	-	-	-	Lulus
4	14 %	-	-	-	Lulus
5	9 %	-	-	-	Lulus

Banjarmasin, 20 Juli 2023

Ketua Program Studi Psikologi Islam
n. Sekretaris,



Musfichin, M.A

PERSETUJUAN SKRIPSI
STRATEGI *COPING* STRES PADA KARYAWAN DINAS SOSIAL DI KABUPATEN
TANAH LAUT PELAIHARI

Dipersembahkan dan disusun oleh

Maya Elfina
NIM. 190103040311

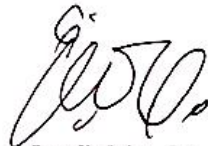
Telah disetujui Dosen Pembimbing untuk dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing I

Pembimbing II



Dra. Mulyani, M. Ag
NIP. 19681010 1994403 2 004



Musfichin, M. A
NIDN. 20024037901

Mengetahui

Ketua Prodi Psikologi Islam



Dra. Mulyani, M. Ag
NIP. 19681010 1994403 2 004

PENGESAHAN SKRIPSI

STRATEGI *COPING* STRES PADA KARYAWAN DINAS SOSIAL DI KABUPATEN TANAH LAUT PELAIHARI

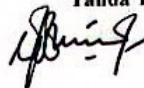




Dipersembahkan dan disusun oleh

Maya Elfina
NIM. 190103040311

Telah diajukan pada Tim Penguji

Pada hari Jum'at, 28 Juli 2023

Tim penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag (Ketua Penguji)	1. 
2. Miftahul Aula Sa'adah, M. Psi, Psikolog (Penguji I)	2. 
3. Dra. Mulyani, M. Ag (Penguji II)	3. 
4. Musfichin, M. A (Penguji III)	4. 
5. Muhammad Syafi'i, M.Ag (Notulen)	5. 

Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin



Dr. Dziki Mirwana, M. Ag
NIP. 19781227200312100

ABSTRAK

Maya Elfina. 190103040311. *Strategi Coping Stres Pada Karyawan Dinas Sosial Di Kabupaten Tanah Laut Pelaihari.* Pembimbing Dra. Mulyani, M. Ag dan pembimbing Musfichin, M.A, pada Program Studi PSikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Uin Antasari Banjarmasin. 2023.

Kata Kunci : *Coping* , Strategi, Stres

Strategi *coping* stres pada karyawan Dinas Sosial di Kabupaten Tanah Laut dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi sumber stres atau salah satu bentuk untuk pemecahan dalam mengatasi masalah, dengan melibatkan meningkatkan usaha dalam mengatasi permasalahan kehidupan, dan mencari cara untuk mengurangi stres tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi *coping* stres yang dilakukan oleh karyawan Dinas Sosial pada saat mengalami kondisi yang menekan dan menimbulkan rasa stres, dan mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi strategi *coping* stres. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode pendekatan deskriptif kualitatif. Untuk mengetahui tingkat stres yang dialami menggunakan metode *Screening Test* dengan membagikan skala kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah 17 orang dengan sampel 3 orang yang termasuk kriteria kategori.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi strategi *coping* stres pada subjek I adalah keyakinan dan pandangan positif, pada subjek II adalah keyakinan, keterampilan sosial, kemampuan dalam menyelesaikan suatu masalah, dan dukungan sosial. Pada Subjek III adalah kesehatan fisik, keyakinan, pandangan positif dan dukungan sosial. Pada subjek I strategi *coping* yang dilakukan untuk mengatasi stres yang dialaminya adalah cenderung pada *emotional focused coping* dimana upaya subjek I adalah dengan mengatur emosionalnya dengan melakukan *distancing*, *self control* dan *positif reappraisal*. Strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek II untuk mengelola dan mengatasi stres nya lebih cenderung pada *emotional focused coping* yaitu dengan melakukan *distancing*, *positif reappraisal* dan *escape*. Strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek SBH untuk mengelola dan mengatasi stres nya lebih cenderung pada *emotional focused coping* yaitu dengan melakukan *distancing*, *self control* dan *positif reappraisal*.

MOTTO

“Setetes Keringat Orangtuaku adalah Seribu Langkahku Untuk Maju”

“Janganlah Takut Jatuh, Karena Yang Tidak Pernah Memanjatlah Yang Tidak Akan Pernah Jatuh”

- Buya Hamka

KATA PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan menyebut nama Allah yang Maha pengasih, lagi Maha Penyayang. Sujud dan syukur kusembahkan kepada-Mu Ya Allah, telah Engkau berikan aku kesempatan untuk sampai dititik ini.

Segala puji hanya milik Engkau Ya Allah, bersama keridhaanmu, ku persembahkan skripsi ini kepada :

Kedua Orangtua, Ibuku Anis Laili dan Bapakku Anton Supriyadi

Terima kasih telah senantiasa mendidik, memberikan cinta yang luar biasa, kasih sayang yang tak terhingga, memberikan aku dukungan dan motivasi yang luar biasa, selalu bekerja keras untuk memenuhi kebutuhanku dan mengantarkan ku sampai di Pendidikan ini, serta terima kasih telah selalu mendoakan untuk kebaikan dan kesuksesanku.

Almamater tercinta “Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin”

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah puji dan syukur tak hentinya penulis panjatkan kepada Allah Swt. Tuhan yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, hanya karena-Nyalah saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Strategi *Coping* Stres Padad Karyawan Dinas Sosial di Kabupaten Tanah Laut Pelaihari”. Shalawat serta salam tak lupa selalu penulis curahkan kepada sang pembawa risalah, penyampai amanah dan teladan segala kisah, yakni Nabi Muhammad saw., beserta keluarga, sahabat dan para umatnya.

Skripsi ini ditulis dengan maksud sebagai tugas akhir untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi) di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Penulis menyadari secara penuh bahwa penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, M.A. selaku Rektor UIN Antasari Banjarmasin yang telah memimpin dan mengayomi seluruh mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.
2. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah banyak membantu saya selama saya menempuh pendidikan.
3. Ibu Dra. Mulyani, M.Ag selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam dan selaku dosen penasihat akademik sekaligus dosen pembimbing I yang dengan senang hati berkenan meluangkan waktu untuk membantu dan membimbing perkuliahan saya sampai pada penulisan skripsi ini selesai.

4. Bapak Musfichin, S.Sos.I., M.A selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Islam dan selaku dosen penasihat akademik sekaligus dosen pembimbing II yang dengan senang hati berkenan meluangkan waktu untuk membantu dan membimbing perkuliahan saya sampai pada penulisan skripsi ini selesai. Dan yang telah membantu dalam urusan administrasi perkuliahan hingga selesai penyusunan skripsi, sehingga saya mampu memiliki andil dalam pengembangan Jurusan Psikologi Islam
5. Ibu Lita Ariani, M. Psi, Psikolog dan Ibu Siti Ra'iyati, M. Psi, yang telah bersedia menjadi Profesional Judgment dan memberikan arahan untuk perbaikan pedoman wawancara penelitian saya.
6. Para dosen jurusan Psikologi Islam serta segenap karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat serta bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
7. Subjek penelitian saya INR, CIN, SBH dengan sukarela bersedia meluangkan waktu untuk turut membantu dalam kepenulisan skripsi ini hingga selesai.
8. Kepala Perpustakaan Daerah Banjarmasin dan UIN Antasari Banjarmasin serta seluruh staff yang telah banyak membantu dalam melengkapi literatur yang diperlukan.
9. Terima kasih kepada diri saya sendiri, karena telah mau dan mampu untuk berjuang dan bertahan sampai berada dititik ini.

10. Orang tua (Bapak Anton Supriyadi dan Ibu Anis Laili) adalah orangtua yang hebat yang selalu menjadi satu-satunya alasan untuk terus maju dan berjuang. Terima Kasih telah berjuang untuk kehidupan saya. Terima Kasih untuk doa dan dukungan Ibu dan Bapak saya bisa sampai dititik ini. Hiduplah lebih lama dan lebih panjang lagi manusia hebatku..
11. Kakak tingkat Psikologi Islam 2008 (Bapak Jauhari, S.Psi) yang sudah berbagi pengalaman dan pendampingan dalam penulisan skripsi ini.
12. Teman-teman saya senantiasa membersamai dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi saya, Bella Nurfitrianti Astuti yang selalu membersamai dan mendukung untuk penyelesaian skripsi saya.
13. Seluruh keluarga besar Psikologi Islam angkatan 2019 yang saat ini sedang bersama-sama berjuang untuk memperoleh gelar Sarjana, semoga Allah mempermudah jalan kita dan memberikan keberkahan pada ilmu yang sudah kita peroleh selama ini.

DAFTAR ISI

Pernyataan keaslian penulisan	ii
Bukti bebas plagiasi	iii
Hasil uji plagiasi	iv
Persetujuan skripsi	v
Pengesahan skripsi	vi
Abstrak.....	vii
Motto	viii
Kata persembahan.....	ix
Kata pengantar	x
Daftar Isi.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Signifikansi Penelitian.....	8
E. Penelitian Terdahulu	9
F. Definisi Istilah.....	13
1. Definisi Strategi Coping Stres	13
2. Indikator <i>Coping</i> Stres	16
G. Batasan Penelitian	17
H. Sistematika Penulisan.....	18
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	20
A. Kajian Teori dan Kerangka Berpikir	20
1. Definisi Stres	20
2. Jenis-jenis Stres	21
3. Aspek-aspek Stres Kerja	22
4. Model-model Stres.....	23
5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	24
6. Tahapan Stres	25
7. Dampak dan Gejala Stres Kerja	27
8. Definisi <i>Coping</i>	28
9. Bentuk-bentuk Strategi <i>Coping</i> Stres	29
8. Faktor-Faktor <i>Coping</i> Stres	34
9. Aspek-aspek <i>Coping</i> Stres.....	35
10. Stres dan Strategi Koping Stres Dalam Perspektif Islam	36

BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Lokasi Penelitian.....	41
C. Subjek Penelitian.....	41
D. Sumber Data	41
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
1. Sejarah Singkat Dinas Sosial Tanah Laut	44
B. Penyajian Data	45
1. Pelaksanaan Penelitian.....	46
2. Mekanisme Tringulasi Data	47
3. Langkah-langkah Menemukan Subjek	48
4. Hubungan Peneliti dengan Subjek.....	48
5. Identitas dan Deskripsi Subjek	48
C. Pembahasan Hasil Penelitian	60
1. Tingkat Stres Pada Karyawan Dinas Sosial Kabupaten Tanah laut	60
2. Aspek-aspek <i>Coping</i> Stres	62
3. Faktor Yang Mempengaruhi Strategi <i>Copign Stres</i> Pada Karyawan Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut.....	65
4. Strategi <i>Coping</i> Stres Pada Karyawan Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut	68
D. Keterbatasan Penelitian	73
BAB V PENUTUP	74
A. Simpulan.....	74
B. Rekomendasi.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	80
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	134