

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*.