

**STRATEGI *COPING* STRES GURU PASCA COVID-19
DI RAUDHATUL ATFHAL HIDAYATULLAH
BANJARMASIN**

SKRIPSI

**OLEH:
MAULANA IMAM FADILLAH**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2024**

**STRATEGI *COPING* STRES GURU PASCA COVID-19
DI RAUDHATUL ATFHAL HIDAYATULLAH
BANJARMASIN**

**Oleh
Maulana Imam Fadillah
NIM. 170104040038**

SKRIPSI

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



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Sayang yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulana Imam Fadillah
NIM : 170104040038
Tempat/Tanggal Lahir : Banjarmasin/17 Maret 1999
Jurusan/Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas/Program : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul, “Stres dan Strategi Coping Guru Dalam Pembelajaran di RA Hidayatullah” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 24 Maret 2023



Maulana Imam Fadillah
NIM. 170104040038

PERSETUJUAN SKRIPSI
STRATEGI *COPING* STRES GURU PASCA COVID-19
DI RAUDHATUL ATFHAL HIDAYATULLAH
BANJARMASIN

Disusun dan diajukan oleh:

Maulana Imam Fadillah
NIM. 170104040038

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing
untuk dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing



Dra. Mulyani, M.Ag
NIP. 19681010 199403 2 004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Psikologi Islam



Dra. Mulyani, M.Ag
NIP. 19681010 199403 2 004

Banjarmasin, 26 Maret 2023

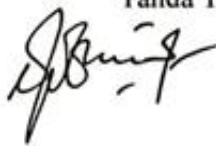




PENGESAHAN SKRIPSI
STRATEGI *COPING* STRES GURU PASCA COVID-19
DI RAUDHATUL ATFHAL HIDAYATULLAH
BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:


Maulana Imam Fadillah
NIM. 170104040038

Telah diajukan pada Tim Penguji
Pada Hari: Jum'at, 23 Februari 2024

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Hj. Siti faridah, M.Ag (Ketua Penguji)	1. 
2. Anwar Fuadi, M.A (Penguji I)	2. 
3. Musfichin, M.A (Penguji II)	3. 
4. Dra. Mulyani, M.Ag (Penguji III)	4. 
5. Sarihat, MA (Notulen)	5. 

Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Uin Antasari Banjarmasin


Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag
NIP. 19781227 200312 1 002

ABSTRAK

Maulana Imam Fadillah, 170104040038. *Strategi Coping Stres Guru Pasca Covid-19 di Raudhatul Atfhal Hidayatullah Banjarmasin.* Pembimbing: Dra. Mulyani, M.Ag pada Program Studi Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. 2024.

Kata kunci: Guru: Pembelajaran: masa transisi: strategi *coping*

Guru mengalami stres akibat pelaksanaan pembelajaran yang dilaksanakan secara tatap muka pada masa transisi, mereka juga dituntut untuk tetap melakukan proses pembelajaran yang efektif dan efisien dengan harus terus memenuhi protokol kesehatan. Stres juga menimbulkan rasa takut dan cemas yang berlebihan serta tidak dapat mengontrol emosi sehingga sering hilang kendali. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa dan mengidentifikasi tingkat stres dan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stres serta strategi *coping* pada guru di Raudhatul Atfhal Hidayatullah Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang mana penelitian ini akan memberikan gambaran deskriptif mengenai stres dan strategi *coping* guru dalam pembelajaran di RA Hidayatullah. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, tes Psikologi, dan pencatatan dokumen.

Hasil penelitian ini: 1) kedua subjek mengalami stres yang berbeda subjek NLF mengalami stres sedang, sedangkan subjek FEI mengalami stres berat. 2) Faktor yang mempengaruhi stres pada subjek NLF and FEI adalah faktor organisasi dan faktor individu. 3) Strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek NLF dan FEI adalah *emotional focused coping* dan strategi *coping* religi dengan memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga dan pasangan, dengan sumber *coping* materi, sosial dan spiritual.

MOTTO

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

(Q.S. Al-Insyirah: 5-6)

“Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

(Q.S. Al-Insyirah: 8)

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

(Q.S. Ar-Ra'd: 11)

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji bagi Allah Swt berkat limpahan kasih sayang dan rahmat-Mu hamba masih diberikan kesehatan dan pengetahuan untuk menggali segala sesuatu yang ada di alam semesta ini. Tidak lupa juga shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad Saw, beserta keluarga, sahabat dan umat beliau hingga akhir zaman. Sehubungan dengan terselesainya penulisan skripsi yang berjudul *Strategi Coping Stres Guru Pasca Covid-19 di Raudhatul Atfhal Hidayatullah Banjarmasin*, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah bersedia membantu dan memberikan dukungan baik berupa materi ataupun spirit. Dengan segala rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya bagi orang-orang yang telah mendukung kelancaran dalam penulisan skripsi ini terutama kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin atas persetujuan yang diberikan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Dra.Mulyani,M.Ag selaku Kepala prodi Psikologi Islam dan sekaligus menjadi pembimbing yang sudah membantu memberikan arahan serta solusinya juga mendukung untuk bisa semangat dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Bapak Imadduddin, MA sebagai DPA dan menjadi pembimbing skripsi saya dari awal hingga pertengahan yang sudah membantu dan memberikan support dari arahan mengenai ide dan saran terhadap keberlangsungan penulisan skripsi ini.
4. Para dosen sebagai PJ guide wawancara penulisan skripsi ini yang memberikan solusinya agar dapat berlangsungnya riset penelitian.

5. Para dosen Program Studi Psikologi Islam yang turut ikhlas membantu dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
6. Para Dosen dan Staf Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang turut ikhlas membantu dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.
7. Seluruh Subjek yang telah bersedia memberikan informasi dalam rangka pencarian data serta penyelesaian skripsi ini.
8. Untuk keluarga tercinta yaitu abah, mama dan adek juga turut memberikan semangat dan terkhusus orang tua yang selalu mendoakan dan berbagai support materil maupun non materil dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Kepada sahabat saya Harry yang sudah memberikan dukungannya untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada Anita calon istri saya yang sudah memberikan bantuan tenaga, waktunya untuk membantu agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman psikologi Islam angkatan 2017 yang memberikan saya motivasi untuk mengejar target kelulusan karena teman-teman saya memberikan dorongan berupa perilakunya yang selalu cepat selesai penulisan skripsi ini.
12. Dan semua pihak yang turut berpartisipasi memberikan motivasi, bantuan, saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Akhirnya penulis berharap agar skripsi ini bermanfaat untuk kita semua dan atas segala bimbingan dan bantuan dari semua pihak, penulis berdoa semoga Allah Swt berkenan membalasnya dengan ganjaran pahala dan kebaikan yang berlipat ganda.

Banjarmasin, 24 Maret 2023

Penulis



Maulana Imam Fadillah

TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata Arab ke dalam huruf Latin dalam skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tanggal 22 Januari 1988 Nomor 157/1987 dan 0593/1987.

A. Konsonan tunggal

No	Huruf Arab	Nama Huruf	Transliterasi	Keterangan
1	ا	Alif	Tidak dilambangkan
2	ب	Ba	B	
3	ت	Ta	T	
4	ث	Tsa	Ts	
5	ج	Jim	J	
6	ح	Ha	<u>H</u>	Ha garis di bawah
7	خ	Kha	Kh	
8	د	Dal	D	
9	ذ	Dzal	Dz	
10	ر	Ra	R	
11	ز	Zai	Z	
12	س	Sin	S	
13	ش	Syin	Sy	
14	ص	Shad	Sh	
15	ض	Dhad	Dh	
16	ط	Tha	Th	
17	ظ	Zha	Zh	
18	ع	'ain	...'	Koma terbalik di atas
19	غ	Ghain	Gh	
20	ف	Fa	F	
21	ق	Qaf	Q	
22	ك	Kaf	K	

23	ل	Lam	L	
24	م	Mim	M	
25	ن	Nun	N	
26	و	Waw	W	
27	ه	Ha	H	
28	ء	Hamzah	...'	Apostrop
29	ي	Ya	Y	

B. Konsonan Rangkap karena Tasydid ditulis Rangkap

متعقدین ditulis *muta' aqqidin*

عدة ditulis *'iddah*

C. Ta'marbutah di Akhir Kata

1. Bila ditulis h

حبة ditulis *hibah*

جزية ditulis *jizyah*

(ketentuan ini tidak berlaku terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain, ditulis terpisah;

فتح الباري ditulis *Fath al-Bari*

صحيح البخاري ditulis *Shahih al-Bukhary*

D. Vocal Pendek

Fathah ditulis a, contoh شرح ditulis *Syaraha*

Kasrah ditulis i, contoh فهم ditulis *Fahima*

Dhammah ditulis u, contoh شعر ditulis *Sya'ura*

E. Vocal Panjang

1. Fathah + alif, ditulis â contohnya مقارنة ditulis *muqâranah*

2. Kasrah + yâ mati, ditulis î contohnya صحيح ditulis *shahîh*

3. Dhammah + wâw mati, ditulis û contohnya ورود ditulis *wurûd*

F. Kata Sandang Alif + Lam

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *ism*, maupun *harf* ditulis saling terpisah. Hanya kata-kata/istilah tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab.

1. Bila diikuti oleh huruf qamariyah ditulis al-, contohnya القمر ditulis *al-qamar*.

2. Bila diikuti huruf syamsiyah huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, contohnya الشمس ditulis *asy-syams*.

G. Huruf Besar

Huruf besar dalam tulisan latin digunakan sesuai dengan ejaan yang di perbarui (EYD)

H. Singkatan

Cet = Cetakan

Vol = Volume

No = Nomor

h. = Halaman

Q.S. = Al-Qur'an Surah

swt = Subhanahuwata'ala

saw = ShallaAllah 'alayhwasallam

t.th = Tanpa Tahun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	x
DAFTAR ISI	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Signifikansi Penelitian	8
E. Definisi Istilah	9
F. Penelitian Terdahulu.....	10
G. Sistematika Penulisan	16
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	17
A. Stres	17
1. Definisi Stres.....	17
2. Dampak Stres	20
a. Dampak fisiologik.....	20
b. Dampak psikologis.....	21
c. Dampak perilaku	21

3. Faktor–faktor yang Menyebabkan Stres	22
a. Faktor Lingkungan	22
b. Faktor Organisasi	22
c. Faktor Individu	23
B. Strategi <i>Coping</i>	24
1. Definisi Strategi <i>Coping</i>	24
2. Bentuk-Bentuk Strategi <i>Coping</i>	25
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi <i>Coping</i>	28
C. Strategi <i>Coping</i> Stres dalam Islam.....	30
D. Guru	30
1. Definisi Guru	31
2. Tugas dan Tanggung Jawab Guru.....	32
E. Kerangka Pikir	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	40
B. Lokasi Penelitian.....	40
C. Subjek dan Objek Penelitian	40
1. Subjek Penelitian.....	41
2. Objek Penelitian	43
D. Data dan Sumber Data	43
1. Data	43
2. Sumber Data.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data	43
1. Wawancara.....	44
2. Tes Psikologi.....	44
3. Dokumentasi	44
F. Teknik Pengolahan Data	44
G. Teknik Analisis Data	45
H. Tahapan penelitian.....	48

BAB IV PAPARAN DATA HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..	50
A. Identitas Subjek	50
1. Subjek NLF.....	50
2. Subjek FEI	50
B. Paparan Data Penelitian	51
1. Subjek NLF.....	51
a. Gambaran Stres pada Guru	51
b. Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stres pada Guru.....	54
c. Strategi <i>Coping</i> yang Dilakukan oleh Guru	57
2. Subjek FEI	60
a. Gambaran Stres pada Guru	60
b. Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stres pada Guru.....	62
c. Strategi <i>Coping</i> yang Dilakukan oleh Guru	63
C. Pembahasan.....	67
D. Keterbatasan Penelitian	71
 BAB V PENUTUP	 73
A. Simpulan	74
B. Rekomendasi.....	74
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL DAN SKEMA

Tabel 4.1 Hasil Perhitungan DASS 42.....	43
Tabel 4.2 Identitas Informan.....	51
Skema 1 Kerangka Pikir	40
Skema. 2 Strategi <i>Coping</i> Stres Subjek NLF.....	59
Skema. 3 Strategi <i>Coping</i> Stres Subjek FEI	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar konsultasi	77
Lampiran 2 Surat-Surat Penelitian	78
Lampiran 3 <i>Professional Judgement</i>	79
Lampiran 4 Surat Bebas Plagiasi	82
Lampiran 5 Surat Publikasi Jurnal	84
Lampiran 6 <i>Informed Consent</i>	85
Lampiran 7 Pedoman Wawancara	91
Lampiran 8 Verbatim	92
Lampiran 9 Tes Dass.....	130
Lampiran 10 Jurnal	142
Lampiran 11 Foto-foto Penelitian	159
Daftar Riwayat Hidup	160