

**SUMBER STRES DAN STRATEGI KOPING STRES GURU  
SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI BATANG**

**SKRIPSI**

Galuh Moettiya Alisa Norma

15.E1.0130



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2022**

# **SUMBER STRES DAN STRATEGI KOPING STRES GURU**

## **SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI BATANG**

### **SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk  
Memenuhi Sebagian dari Syarat – Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Galuh Moettiya Alisa Norma

15.E1.0130



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

**SEMARANG**

**2022**

**Halaman Pengesahan**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima  
untuk memenuhi syarat – syarat Guna memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal  
27 Juli 2022

Mengesahkan  
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata



(Dr. Suparmi, M.Si)

Pembimbing Skripsi

Dewan Penguji

(Dr. Suparmi, M.Si)

(Dr. Y. Bagus Wisyanto, MS.)

(Widawati Hapsari, S.Psi., Msi)

(Dr. Dra. Lucia Hernawati, MS.)

(Dr. Suparmi, M.Si)

### Halaman Penyataan Orisinalitas

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Galuh Moettiya Alisia Norma

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan Judul Sumber Stres Dan Strategi Koping Stres Guru Sekolah Luar Biasa Negeri Batang tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan berlaku.

Semarang, 8 Agustus 2022

Yang menyatakan



Galuh Moettiya Alisia Norma

15.E1.0130

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Galuh Moettiya Alisia Norma

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

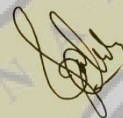
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atau karya ilmiah berjudul "Sumber Stres Dan Strategi Koping Stres Guru Sekolah Luar Biasa Negeri Batang" beserta perangkat yang ada (bila perlu). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata Semarang berhak menyimpan, merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 8 Agustus 2022

Yang menyatakan



Galuh Moettiya Alisia Norma

15.E1.0130

## HALAMAN PERSEMBAHAN

**Kupersembahkan Karya Ilmiah ini kepada**

Tuhan yang Maha Esa, Papa, Mama, Om, Tante, Kakak, Adik dan diri sendiri yang sudah mau mendukung dan berjuang sampai mencapai gelar sarjana.



**Motto**

**“Sebaik – baiknya Skripsi adalah Skripsi yang selesai”**



## Ucapan Terima Kasih

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat, karunia, kemudahan, dan pertolongan Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ Stres Kerja Dan Coping Stres Guru Sekolah Luar Biasa Negeri Batang ” Penyusunan skripsi ini juga tidak lepas dari bantuan, dukungan, saran, dan doa dari pihak-pihak yang terkait. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tri tunggal Maha Kudus yang senantiasa membimbing dan memberi berkat kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi.
2. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang
3. Dr. Suparmi, M.Si, selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang dan dosen pembimbing.
4. Drs. George Hardjanta, M. Si selaku dosen pembimbing terdahulu yang dengan sabar membimbing penulis dalam menyelesaikan penulisan Skripsi.
5. Widawati Hapsari S.Psi., M.Si, Selaku dosen pembimbing 2 yang telah bersedia meluangkan waktu dalam membimbing dengan sabar dan memberikan masukan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
6. Drs. Pius Heru P. M. Si selaku dosen wali yang telah mendampingi penulis selama studi di Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang bermanfaat bagi penulis
8. Seluruh tenaga kependidikan Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang yang telah membantu dalam segala urusan administrasi dan surat perijinan
9. Pihak Sekolah Luar Biasa Negeri Batang yang memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
10. Seluruh subjek yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pengisian skala.
11. Papa Lintang, Mama Ina, Koko Inri & Kak Dyva, Koko Valen, Papa Bim, Mama Indah, Tante Ika, Aghnia K.U , Albadii Fadhil, Fatmila Queen, Huaida El, Cherokee Y dan Dominic selaku keluarga besar Lily Squad yang selalu memberikan dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir.
12. R, yang selalu meluangkan waktu dan memberikan semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi.
13. Sahabat – sahabat dari Via Valen \$quad: Claudia, Jeje, Runita, Kiky, Kitin, Putri, Wisye; Gelas Plastik Berbicara: Aghnia Ulinnuha, Rose Merry, dan Safitri N. F; Tembok Singgah berbicara: Ofi Zuny T, Faisal Adam, Sudarmaji K, M. Bima Aditya, dkk; Rekan – Rekan bersinggah 1.0 dan Bersinggah 2.0: Lintang Firdaus, Diyas Iryani, Habeb Dita, Andaru Mahayekti, Juliansyah Puja, Adi Surya, Taqim, Mahanani, dan Teman-teman kelas Angkatan 2015 Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.



14. Serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam penyusunan skripsi.

Semarang, Agustus 2022

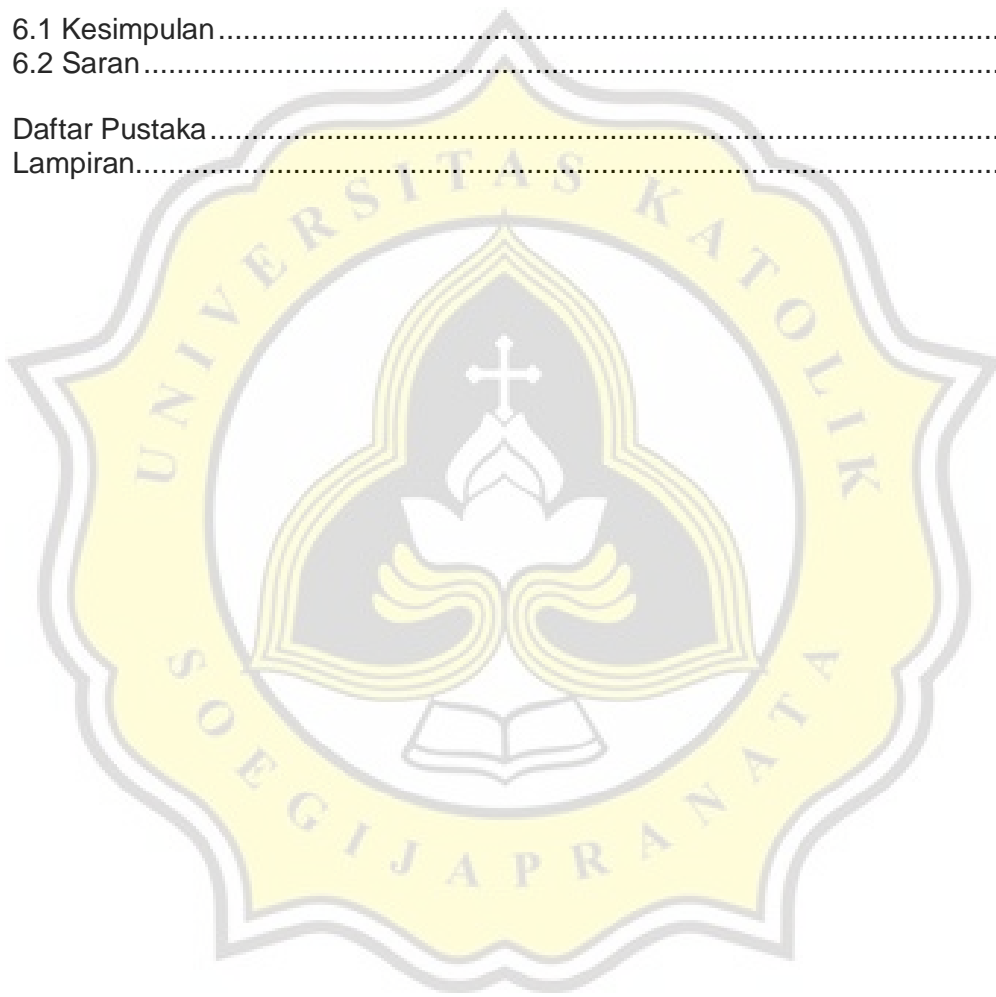
Galuh Moettiya Alisia Norma



## Daftar Isi

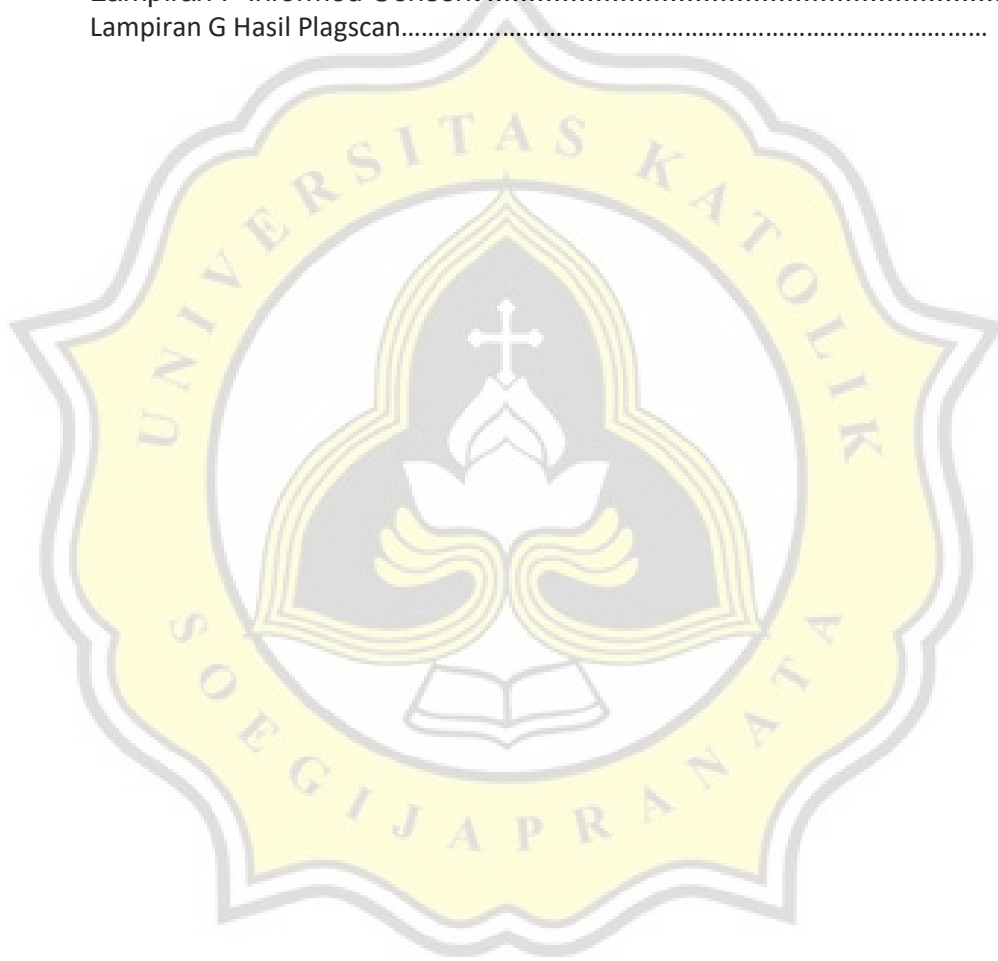
Halaman Judul.....	1
Halaman Pengesahan .....	2
Pernyataan Bebas Plagiasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Halaman Orisinalitas.....	4
Halaman Karya Ilmiah.....	5
Halaman Persembahan.....	6
Motto .....	7
Ucapan Terima Kasih .....	8
Daftar Isi .....	10
Abstrak .....	14
Abstract .....	15
Bab 1 Pendahuluan .....	16
1.1 Latar Belakang Masalah .....	16
1.2 Tujuan Penelitian .....	24
1.3 Manfaat Penelitian .....	24
Bab 2 Tinjauan Pustaka.....	26
2.1 Sumber stres Pada Guru Sekolah Luar Biasa.....	26
2.1.1 Pengertian Sumber Stres pada Guru Sekolah Luar Biasa.....	26
2.1.2 Macam – Macam Sumber Stres Guru Sekolah Luar Biasa .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
2.2 Koping Stres .....	34
2.2.1 Pengertian Koping Stres .....	34
2.2.2 Bentuk – Bentuk Koping Stres .....	34
2.3 Dinamika Sumber Stres dan Koping Stres pada Guru Sekolah Luar Biasa ..	39
Bab 3 Metode Penelitian.....	43
3.1 Jenis Penelitian.....	43
3.2 Tema Penelitian.....	43
3.3 Subjek Penelitian .....	44
3.4 Pengumpulan Data .....	44
3.4.1 Wawancara .....	44
3.4.2 Observasi.....	45
3.4.3 Keabsahan Data .....	46
3.4.4 Metode Analisis Data.....	47
Bab 4 Pelaksanaan Pengumpulan Data Penelitian .....	49
4.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	49
4.2 Persiapan Pengambilan Data .....	51
4.3 Pengumpulan Data Penelitian.....	52
4.4 Hasil Dan Analisis Setiap Kasus .....	54

4.4.1 Subjek Penelitian 1 .....	54
4.4.2 Subjek Penelitian 2 .....	65
4.4.3 Subjek Penelitian 3 .....	71
Bab 5 Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....	77
5.1 Analisis Keseluruhan Data .....	77
5.3 Keterbatasan Penelitian .....	85
Bab 6 Penutup .....	87
6.1 Kesimpulan .....	87
6.2 Saran .....	87
Daftar Pustaka .....	89
Lampiran.....	92



## Daftar Lampiran

Lampiran A Pedoman Wawancara dan Pedoman Triangulasi Data.....	93
Panduan Wawancara .....	94
Lampiran B Hasil Wawancara Dan Koding .....	100
Lampiran C Panduan Observasi.....	170
Panduan Observasi .....	171
Lampiran D Hasil Observasi .....	172
Lampiran E Foto Bukti Pengambilan Data .....	179
Lampiran F Informed Consent .....	183
Lampiran G Hasil Plagscan.....	188



DAFTAR TABEL

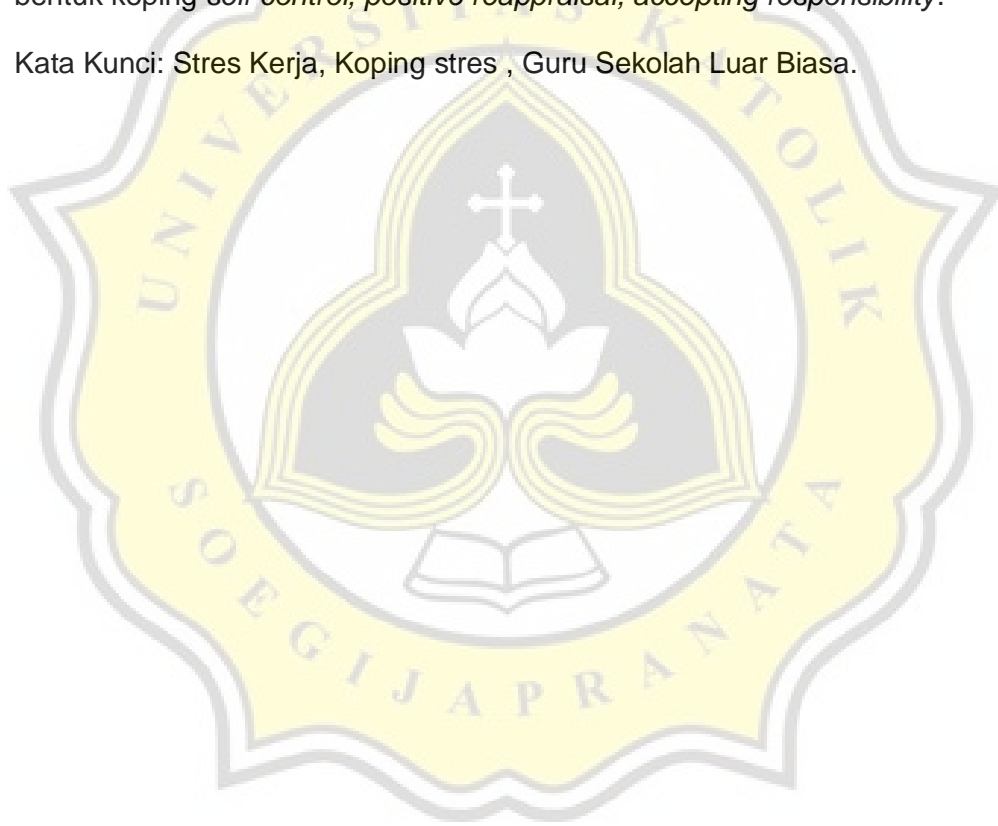
4.3.1 Tabel Pengambilan data.....	55
4.3.2 Tabel pengambilan data pada Responden Triangulasi.....	55



## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran sumber stres dan koping stres yang digunakan dalam mengatasi stres kerja yang dialami oleh guru sekolah luar biasa negeri Batang. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang. Ketiganya merupakan guru sekolah luar biasa negeri Batang yang mengajar murid kelas 4, 5, dan 6. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah wawancara dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah pendekatan secara fenomenologi. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah, guru sekolah luar biasa negeri Batang mampu menggunakan koping stres dengan baik sesuai jenisnya. Pada koping *problem focused*, subjek menggunakan koping jenis *confrontative*, *Planful problem solving*, dan *seeking social support*. Pada koping *emotion focused* subjek menggunakan bentuk koping *self control*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*.

Kata Kunci: Stres Kerja, Koping stres , Guru Sekolah Luar Biasa.



## Abstract

This study aims to obtain an overview of the sources of stress and coping with work stress experienced by teachers at the BATANG state Special Primary School. Subjects in this study found three people. All three are teachers of the Batang Special Primary School who teach grades 4, 5, and 6. The data collection methods used in data collection were interviews and observations. Phenomenological approach is used as the data analysis technique. The conclusion from the results of this study is that Batang foreign school teachers are able to use stress coping well according to its type. In koping problem focused , the subject uses the type of coping : Confrontative, Planful, problem solving, and seeking social support. On the subject of koping emotion focused using a form of self-control coping , positive re-assessment, accepting responsibility.

*Keyword: Job Stress, coping stress , Spec.*

