

***COPING RELIGIUS DALAM MENGATASI STRESS PADA
GURU DI SMP NEGERI 6 PESAWARAN***

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapat Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu
Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :

DIAH PUSPITA SARI

NPM : 1741040038

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2023 M**

***COPING RELIGIUS DALAM MENGATASI STRESS PADA
GURU DI SMP NEGERI 6 PESAWARAN***

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapat Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu
Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :

DIAH PUSPITA SARI

NPM : 1741040038

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

**Pembimbing I
Pembimbing II**

**: Dr. Abdul Syukur, M. Ag
: Badaruddin, S. Ag. M. Ag**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2023 M**

ABSTRAK

Seorang guru dituntut untuk menjadi profesional yang memiliki 5 komponen, akan tetapi guru yang sudah memiliki 5 komponen guru profesional tetap mengalami kendala dalam pembelajaran bersama siswa yang akhirnya membuat guru mengalami *stress*, seperti siswa sulit diatur, tidak mendengarkan, ngomong kotor, anak yang sopan berubah nakal, minggat, nyeletuk dan ditambah perekonomian guru yang cukup rendah, itu membuat numpu pikiran.

Untuk mengatasi masalah yang dialami guru dengan menggunakan 3 strategi *coping religius* yakni *Collaborative*, *Self-directing*, *deffering* serta di iringi doa, zikir dan sholat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana upaya guru dalam mengatasi *stress* menggunakan *coping religius* di SMP N 6 Pesawaran.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Research*) yang bersifat kualitatif. Dalam. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah 4 guru. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan analisis data dengan cara mereduksi data, *men-display* data dan *verivication* (menarik kesimpulan). Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan *Purposive sampling*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan *coping stress* yang dilakukan oleh guru cukup efektif berkaitan dengan *coping religius* dan hasil dari upaya yang berkaitan dengan *coping stress* dan upaya guru mengatasi *stress*: a. *Collaborative* yang dilakukan oleh Julian Jaya, b. *Self-directing* yang dilakukan oleh ibu putri, c. *Deffering* yang dilakukan oleh ibu elya dan ibu puji. Adapun bentuk masalah yang dihadapi para guru yakni, kondisi psikologi mengalami cemas, pusing, *stress*, dan kondisi ekonomi yang cukup rendah mengakibatkan semakin rumit yang dipikirkan.

Saran Guru harus lebih menekankan 3 aspek strategi *coping religius* yakni a. *Collaborative*, b. *Self-directing*, c. *Deffering* untuk menyelesaikan konflik pada diri guru sehingga guru bisa profesional dalam tindakan yang dilakukan dan bisa membimbing anak ketika pembelajaran dimulai atau ketika anak yang nakal diberi peringatan

melalui arahan, serta lebih banyak memulai kerjasama dengan para wali murid supaya dapat mengurangi keakalan pada anak dan anak dapat mulai bisa mendengarkan arahan dari guru dengan baik, serta kondisi ekonomi sebisa mungkin jangan terbawa saat bekerja supaya tidak mengalami *stress*.

Kata kunci: *Guru, Stress, CopingReligius*



ABSTRACT

A teacher is required to be a professional who has 5 components, but teachers who already have 5 professional teacher components still experience obstacles in learning with students which eventually make teachers experience stress, such as students are unruly, do not listen, talk dirty, polite children turn naughty, leave, sleepy and plus the teacher's economy is quite low, it makes the teacher think less. To overcome the problems experienced by teachers by using 3 religious coping strategies, namely Collaborative, Self-directing, deffering and accompanied by prayer, remembrance and prayer. The purpose of this study was to find out how teachers' efforts in overcoming stress using religious coping at SMP N 6 Pesawaran.

To overcome the problems experienced by teachers by using 3 religious coping strategies, namely Collaborative, Self-directing, deffering and accompanied by prayer, remembrance and prayer. The purpose of this study was to find out how teachers' efforts in overcoming stress using religious coping at SMP N 6 Pesawaran.

This research is a qualitative field research. Deep. The primary data source in this study was 4 teachers. Data collection techniques use observation, interview, and documentation methods. While data analysis by reducing data, displaying data and verivication (drawing conclusions). In sampling, researchers use Purposive sampling.

The results of this study show that the success of stress coping carried out by teachers is quite effective related to religious coping and the results of efforts related to stress coping and teacher efforts to overcome stress: a. Collaborative conducted by Julian Jaya, b. Self-directing carried out by the mother daughter, c. Deffering done by Mrs. Elya and Mrs. Puji. The form of problems faced by teachers is that psychological conditions experience anxiety, dizziness, stress, and economic conditions that are low enough to make it more complicated to think.

Teachers' suggestions should emphasize 3 aspects of religious coping strategies, namely a. Collaborative, b. Self-directing, c.

Deffering to resolve conflicts in the teacher so that the teacher can be professional in the actions taken and can guide the child when learning begins or when a naughty child is warned through direction, and more cooperation with parents in order to reduce resourcefulness in children and children can begin to listen to directions from the teacher well, and economic conditions as much as possible do not be carried away while working so as not to experience stress.

Keywords: Teacher, Stress, Coping Religious



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Diah Puspita Sari
Npm : 1741040038
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul: *Coping Religius Dalam Mengatasi Stress Pada Guru Di SMP N 6 Pesawaran* adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apa bila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Februari 2023



Diah Puspita Sari
NPM. 1741040038



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi: *Copping Religius Dalam Mengatasi Stress Pada Guru Di SMP N 6 Pesawaran*

Nama : Diah Puspita Sari

NPM : 1741040038

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Untuk Dimunaqasyahkan dan Dipertahankan dalam Sidang
Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Abdul Syukur, M.Ag
NIP. 196511011995031001

Badaruddin, S.Ag., M.Ag
NIP. 197508132000031001

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd
NIP. 196909151994032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jl. Leti. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “*Copping Religius Dalam Mengatasi Stress Pada Guru Di SMP N 6 Pesawaran*” Disusun oleh: **Diah Puspita Sari, NPM : 1741040038**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Islam**, Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqosah Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi pada Hari: **Jum'at 31 Maret 2023**.

TIM MUNAQOSAH

Ketua Sidang : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd. (.....)

Sekretaris : Umi Aisyah, M.Pd.I (.....)

Penguji I : Dr. H. M. Saifudin, M.Pd (.....)

Penguji II : Dr. Abdul Syukur, M.Ag (.....)

Penguji Pendamping : Badaruddin, S.Ag., M.Ag (.....)

**Mengetahui
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**



Dr. Abdul Syukur, M.Ag
NID. 196511011995031001

MOTTO

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

(Q.S. Al-Baqarah (2): 153)



PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kehadiran Allah *Subhaanahuwa ta'ala* yang telah melimpahkan karunia, *taufiq* dan *hidayah-Nya*. *Shalawat sertasalam* tidak lupa semoga selalu terlimpahkan kepada Rasulullah SAW sebagai pembawa cahaya kebenaran, dengan segala kerendahan hati kupersembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang sangat berarti dalam perjalanan hidupku. Dengan niat, tulus dan *ikhlas*, kupersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orangtuaku tersayang, bapak M. Rofi Effendi dan ibu Nani Hermawati yang selalu mendoakan serta selalu memberikan arahan dan motivasi dalam meraih kesuksesan serta Ridho-Nya.
2. Kepada kakakku M. Fadel Ajinaro dan adikku M. Farhan Ramadhan dan M. Fariz Muhafiz yang senantiasa memberikan dukungan semangat dan nasihat agar tidak putus asa untuk menuju kesuksesan dunia maupun akhirat.
3. Sahabatku Ahmad Ilyas, Dini Sari Maria Ningsih, Reni Wulandari, Tia Rahmayanti, Fatimatul Maisyaroh, Yuni Dwi Irfiana, Intan Diandra, Amirul Wa'ashil, Jumrah Aldi, Gunawan, Gusponi Astuti yang selalu memberikan bantuan dan juga motivasi dalam proses skripsi.
4. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mengajarkanku untuk belajar bersikap dan berpikir lebih baik.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap penulis adalah Diah Puspita Sari, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 28 Mei 1999. Penulis merupakan anak kedua dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak M. Rofi Effendi dan Ibu Nani Hermawati.

Penulis mengawali pendidikan dasar di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Banjar Negeri, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung, lulus pada tahun 2011. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Yadika Natar, lulus pada tahun 2014, dan melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Natar, mengambil jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), lulus pada tahun 2017.

Pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan Perguruan Tinggi Negeri di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Program Strata Satu (S1) Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dan lulus pada tahun 2023. Pada tahun 2020 penulis telah mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) daring di Desa Kejadian, Kecamatan Tegineneng, Kabupaten Pesawaran, Lampung.

Bandar Lampung, Februari 2023
Penulis

Diah Puspita Sari
NPM.1741040038

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur *Alhamdulillah* kehadiran Allah *Subhaanahuwata'ala* yang telah melimpahkan karunia, *taufiq*, dan *hidayah-Nya*, *Shalawat serta salam* selalu terlimpahkan kepada Rasulullah SAW. Berkat petunjuk dari Allah *Subhanahuwata'la*, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: *Coping Religius Dalam Mengatasi Stress Pada Guru Di SMP Negeri 6 Pesawaran*.

Dalam menyusun skripsi inipenulis telah mendapat bantuan dari banyak pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin Z.,M.Ag, Ph.D, selaku rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
3. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd, dan Ibu Umi Aisyah, M.Pd.I, selaku ketua dan sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag, Selaku pembimbing akademik I yang dengan sabar membimbing dan mengarahkan penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Badaruddin, S. Ag. M. Ag, selaku pembimbing akademik II dengan sabar membimbing dan mengarahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen dakwah dan ilmu komunikasi yang telah membagikan ilmunya kepada penulis serta staf karyawan dakwah dan ilmu komunikasi atas kesediaannya membantu menyelesaikan syara-syarat administrasi.
7. Kepada Kepala Sekolah SMPN 6 Pesawaran yang telah memberikan persetujuan untuk penelitian disana.
8. Ibu dan bapak guru yang telah membantu dan bersedia untuk diteliti.

9. Kepada keluarga besar dari kedua orangtua yang tidak bisa disebutkan yang memberikan dorongan.
10. Sahabat yang memberikan support selama masa perkuliahan Ilyas, Dini, Ulan, Tia, Fatim, Nana, Intan, Amirul, Aldi, Gunawan, Albi, Poni yang memberikan suka duka sehingga penulis tidak merasa sendirian selama penulisan skripsi ini.
11. Teman-temanku angkatan 2017 jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya BKI B yang saling mensupport agar dapat meraih kesuksesan dunia maupun akhirat.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	vi
LEMBAR PERSETUJUAN	vii
PENGESAHAN	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	5
C. Fokus Dan Sub-Fokus Penelitian	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Kajian Terdahulu yang Relevan.....	11
H. Metode Penelitian.....	13
I. Sistematika Penulisan.....	20
BAB II <i>COPING RELIGIUS</i> DALAM MENGATASI STRESS	
A. <i>Coping Religius</i>	21
1. Pengertian <i>Coping Religius</i>	21
2. Aspek <i>Coping Religius</i>	22
3. Strategi <i>Coping Religius</i>	25
4. <i>Coping Religius</i> dalam Islam	25
5. Implementasi <i>Coping Religius</i> dalam Islam.....	32
6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Coping Religius</i>	33

B. <i>Stress</i>	35
1. Pengertian <i>Stress</i>	35
2. Aspek-Aspek <i>Stress</i>	38
3. Faktor-Faktor yang Menyebabkan <i>Stress</i>	39

BAB III GAMBARAN UMUM SMP N 6 PESAWARAN

A. Gambaran Umum	
1. Sejarah Perkembangan SMP N 6 Pesawaran	43
2. Visi, Misi dan Tujuan SMP N 6 Pesawaran	44
3. Program Kerja SMP N 6 Pesawaran.....	45
4. Struktur Organisasi SMP N 6 Pesawaran	47
5. Kondisi Tenaga Guru dan Siswa SMP N 6 Pesawaran	47
6. Kondisi Sarana dan Prasarana SMP N 6 Pesawaran	48
7. Proses Pembelajaran SMP N 6 Pesawaran	50
B. <i>Coping Religius</i> bagi guru di SMP 6 Pesawaran.....	50
C. Upaya Yang Dilakukan Guru Mengatasi Stress.....	56

BAB IV ANALISIS UPAYACOPING RELIGIUS DALAM MENGATASI STRESS PADA GURU DI SMP N 6 PESAWARAN

A. Bentuk <i>Stress</i> Yang Dihadapi Guru Di SMP N 6 Pesawan.....	60
B. Upaya Guru Mengatasi <i>Stress</i> Menggunakan <i>Coping Religius</i>.....	61

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 63
B. Saran..... 64

DAFTAR PUSTAKA 65

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

A. TABEL I Program Kerja SMP N 6 Pesawaran Tahun Ajaran 2023/2024	45
B. TABEL II Struktur Organisasi SMP N 6 Pesawaran.....	47
C. TABEL III Data Guru SMP N 6 Pesawaran.....	47
D. TABEL IV Data Siswa SMP N 6 Pesawaran	48
E. TABEL V Data Ruang Sarana dan Prasarana SMP N 6 Pesawaran	48



DAFTAR LAMPIRAN

- A. Pedoman Observasi
- B. Pedoman Wawancara
- C. Pedoman Dokumentasi
- D. Daftar Sampel Peneliti
- E. Dokumentasi
- F. Surat Keterangan Perubahan Judul Skripsi
- G. SK Dekan Penetapan Judul Skripsi dan Pembimbing
- H. Surat Permohonan Survey/Penelitian Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
- I. Surat Rekomendasi Survey/Penelitian dari Kesbangpol Pesawaran
- J. Surat Bukti Penelitian di SMP N 6 Pesawaran
- K. Kartu Konsultasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebelum penulis menjelaskan secara rinci isi dari skripsi ini terlebih dahulu akan di jelaskan apa yang di maksud dari judul skripsi ini guna memudahkan dalam memahaminya serta untuk menghindari kesalah pahaman.

Dalam menafsirkan judul maka di perlukannya adanya penegasan atau penjelasan terhadap judul skripsi ini. Penelitian yang akan penulis teliti yaitu “***Coping Religius Dalam Mengatasi Stress Pada Guru Di SMP N 6 Pesawaran***”.

Maka dari itu kita perlu adanya penegasan istilah-istilah yang ada dalam judul. Sehingga dapat di peroleh gambaran dan batasan yang akan dilakukan pada penelitian selanjutnya. Oleh karena itu perlu dijelaskan beberapa istilah dalam judul skripsi, antara lain;

Menurut Pargement *coping religius* adalah upaya memahami dan mengatasi sumber-sumber stres dalam hidup dengan melakukan berbagai cara untuk mempererat hubungan dengan tuhan.¹

Pargement menyatakan bahwa strategi coping religius cenderung digunakan saat individu menginginkan sesuatu

¹Vega Meiryska Dwi Anjani, “Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi (Warakawuri)”, *Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol 3 No 2, 2017, Hal. 220

yang tidak bisa didapat dari manusia serta mendapati dirinya tidak mampu menghadapi kenyataan.²

Pargement mengembangkan teori model dari *stress* dan koping yang di cetuskan oleh Lazarus. Dalam model ini, peristiwa *stress* kehidupan individu dimediasi oleh penilaian kognitif seseorang dan perilaku koping tertentu.³

Menurut Wong-McDonald dan Gorsuch koping religius adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan. *Coping religius* adalah sejauh mana individu menggunakan strategi kognitif atau perilaku yang didasarkan pada keyakinan dan praktek ritual religiusnya untuk memfasilitasi proses pemecahan masalah dalam mencegah atau meringankan dampak psikologis negatif dari situasi yang penuh stres dan hal ini membantu individu untuk beradaptasi dalam situasi kehidupan yang menekan.⁴

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa *coping religius* adalah teknik mengatasi masalah atau tekanan yang dihadapi dalam hidup dengan memasukkan unsur religius dan spiritualitas yang mengacu kepada satu kekuatan yang amat besar yang disebut dengan Tuhan.

Menurut Hans Selye *stress* adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.⁵ Bila seseorang telah mengalami *stress* mengalami gangguan

²Erlina Anggraini, "Strategi Regulasi Emosi Dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan", *Jurnal Teologia*, Volume 26, Nomor 2, Hal. 284

³Nasib Tua Lumban Gaol, Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional", *Jurnal Psikologi*, Vol. 24, No. 1, 2016, Hal 2

⁴ Aflakseir, A & Peter G. Coleman, Initial Development Of The Iranian Religious Coping Scale. *Journal Of Muslim Mental Health*, Vol VI, No 1, 2011, Hal 44 – 48.

⁵ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Dan Depresi*, (Jakarta: FKUI,2001), H.17

pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjelaskan fungsi pekerjaannya dengan baik.

Pada gejala *stress*, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan *somatic* (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk *stress* mempunyai konotasi negatif. Cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan *eustress*.⁶

Maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah respon individu terhadap stimulus yang secara objektif adalah berbahaya yang dapat mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif terhadap diri sendiri dan orang lain.

Cemas adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis⁷ hal ini melihat dari kondisi psikologis individu dimana mengalami rasa takut yang sulit dikontrol dan terkadang sulit mendengarkan bantuan dari seseorang.

Guru adalah titik sentral pendidikan, pengajar maupun pengabdian guru ada pada peserta didik. Peran ini mendorong guru untuk tahu banyak tentang kondisi peserta didik di tiap jenjang. Selain itu, kesuksesan guru di tentukan pula oleh penguasaan materi, cara menggunakan pendekatan dan strategi yang tepat.

Guru honorer adalah guru bantu yang diberikan jam-jam tertentu untuk mengajar dengan gaji sesuai dengan jam

⁶ Aat Sriati, *Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual*, (Jatinangor: Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran. (2008), H. 27-28. Tersedia Di: <https://doi.org/10.24042/Ajsla.V12i1.1445> (15 Februari 2021)

⁷H Muyasaroh. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. In LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat (2020). Tersedia di: <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>

pelajaran yang diajarkannya dan sudah diatur oleh bagian yang terkait demi kelancaran proses mengajar.⁸

Serta dukungan sumber, alat dan media pembelajaran yang cukup. jika diamatai secara lebih mendalam, proses belajar mengajar yang terjadi dalam pendidikan formal di sekolah melibatkan komponen pengajaran yang saling berinteraksi. Ketiga komponen tersebut adalah guru, isi materi, dan siswa.

Dalam kegiatan belajar mengajar, guru memiliki tugas utama, yaitu: merencanakan, melakukan pembelajaran, dan memberikan timbal balik. Tugas merencanakan adalah tugas untuk mendesain dan mempersiapkan segala hal yang berkaitan dengan apa yang dilakukan dalam proses belajar mengajar.⁹

Maka guru lebih memahami lagi kondisi yang dihadapi dalam kondisi yang tidak terbayangkan dikarenakan untuk melancarkan pembelajaran ada cara sikap dan penyampaian materi dengan tepat sehingga anak lebih menyimak.

SMPN 6 Pesawaran adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMP di Kejadian, Kec. Tegineneng, Kab. Pesawaran, Lampung. Dalam menjalankan kegiatannya, SMPN 6 Pesawaran berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Berdasarkan uraian di atas, maka judul Skripsi ini adalah suatu studi tentang *coping religius* dalam mengatasi *stress* pada guru di SMP N 6 Pesawaran ialah mengkaji tentang kemampuan guru dalam menghadapi tuntutan sebagai guru disekolah SMP N 6 Pesawaran.

⁸Abdul Syahrul, Standar Pengupahan D Alam Perspektif Ekonomi Islam,(Skripsi: Uin Alauddin Makassar, 2021), Hal. 20

⁹ Mujtahid, *Pengembangan Profesi Guru*, (Malang: UIN-Maliki Press, 2011), 52

B. Latar Belakang Masalah

Sejak tahun 1970-an telah mulai dilakukan penelitian mengenai stres kerja, termasuk stres kerja di kalangan guru. Chan, Chen, & Chong mengemukakan bahwa fenomena masalah stres pada guru merupakan masalah global dan tidak terbatas pada negara tertentu.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk menguji prevalensi, tingkat, dan sumber utama stres di kalangan guru sekolah di Inggris, Malta, New South Wales, Pakistan, Amerika Serikat, Welsh, India Barat, dan Hongkong.¹⁰

Pendidikan adalah investasi sumber daya manusia jangka panjang yang mempunyai nilai strategis bagi kelangsungan peradaban manusia di dunia. Salah satu komponen penting dalam pendidikan adalah guru. Guru dalam konteks pendidikan mempunyai peranan yang besar dan strategis.

Hal ini, disebabkan gurulah yang berada di barisan terdepan dalam pelaksanaan pendidikan, gurulah yang langsung berhadapan dengan peserta didik untuk mentransfer ilmu pengetahuan dan teknologi sekaligus mendidik dengan nilai-nilai positif melalui bimbingan dan keteladanan.¹¹

Guru menurut UU no. 14 tahun 2005 adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini melalui jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

¹⁰ Chan, A.H.S, Chen,K.,& Chong, E.Y.L. Work Stres Of Teachers From Primary And Secondary Schools In Hong Kong. 2010. Proceeding Of The International Multiconference Of Engineers And Computer Scientists, Vol III, IMECS 2010, March 17-19. Hong Kong. ISSN : 2078 – 0966 (Online) 4 Agustus 2022

¹¹ Mahmud, Dimiyati. M. *Psikologi Pendidikan Suatu Pendekatan Terapan*. (Yogyakarta: BPFE, 1990)

Standar kompetensi guru menurut Direktorat Tenaga Kependidikan Depdiknas meliputi empat komponen yaitu pengelolaan pembelajaran, pengembangan potensi, penguasaan akademik dan terakhir sikap kepribadian.¹²

Seorang guru dituntut untuk menjadi profesional. Menurut Wilonoyudho ada lima ukuran seorang guru dikatakan profesional. Pertama, memiliki komitmen pada siswa dan proses belajarnya. Kedua, secara mendalam menguasai bahan ajar dan cara mengajarkannya.

Ketiga, bertanggung jawab memantau kemajuan belajar siswa melalui berbagai teknik evaluasi. Keempat, mampu berpikir sistematis dalam melakukan tugasnya. Kelima, sebagiannya menjadi bagian dalam masyarakat belajar dalam lingkungan profesinya.¹³

Semua komponen tersebut tidak dapat tercapai jika seorang guru berada dalam kondisi tertekan. Kondisi yang tertekan ini sering dikenal dengan *stress*. *Stress* menurut Sarafino suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang.¹⁴

Stress pada diri seseorang dapat menimbulkan berbagai macam gangguan baik bagi dirinya sendiri, orang lain maupun bagi lingkungan kerjanya. Menurut Rini ada hubungan sebab akibat antara *stress* dengan penyakit seperti jantung, gangguan pencernaan, darah tinggi, maag, alergi, dan beberapa penyakit.

¹² Undang-Undang Republik Indonesia No. 14 Tahun 2005. Tentang Guru Dan Dosen. (Jakarta: CV Laksama Mandiri, 2006)

¹³ Wilonoyudho, S. (2001). Merenungkan Perjalanan Hidup Guru. [Http://www.kompas.com/opini/htm](http://www.kompas.com/opini/htm). Diakses Tanggal 4 Agustus 2022

¹⁴ Smet, B. Psikologi Kesehatan. (Jakarta: Grasindo, 1994), 40

Bakker dick mengemukakan bahwa *stress* yang dialami oleh seseorang akan merubah sistem kekebalan tubuh dan menurunkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit.¹⁵

“Data yang diperoleh dari beberapa wawancara bersama guru menunjukkan ada guru-guru yang mengalami *stress* saat mengajar, menurut ibu Poncowati para guru apa lagi yang sudah berkeluarga permasalahan yang dialaminya lumayan banyak semuanya harus dibagi-bagi tapi beberapa guru ada permasalahan yang dirumah kebawa kesekolah jadi ada yang tidak fokus ngajar, ada yang marah sama murid, ada yang tertekan sama tingkah laku anak yang nakal sulit diatur kadang dinasehati anak masih dilakukan lagi jadi guru bingung bagaimana lagi buat menasihati muridnya apa lagi pasca covid membuat anak yang tadinya santai dirumah dan masuk sekolah seperti biasa sulit diatur ditambah perekonomian yang rendah membuat pikiran menumpuk.”¹⁶

Oleh karena itu, diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut yaitu diperlukan suatu strategi koping (*coping*) yang dapat digunakan oleh individu dalam menghadapi stres yang dialaminya. Apabila berbagai masalah dan stres tersebut tidak dapat diatasi dengan tepat dan efektif maka akan memberikan dampak yang negatif bagi individu yang dapat menghambat tugas-tugas perkembangan individu.

Masalah yang dihadapi guru seperti ekonomi yang rendah, stres menghadapi murid yang tidak mau nurut saat belajar, ada guru yang *single mother* berjuang sendiri mencari uang sampingan ditambah, ngomong kotor, anak yang sopan berubah nakal, minggat, nyeletuk.

¹⁵ Rini, J. F. (2002). *Stress Kerja*. [Http://Www.E-Psikologi.Com/Masalah/Stress/Htm](http://www.E-Psikologi.Com/Masalah/Stress/Htm). Diakses Tanggal 4 Agustus 2022

¹⁶Poncowati, “Latar Belakang Permasalahan Guru”, *Wawancara*, 20 Juli, 2022

Hal ini akan menyebabkan timbulnya *stress*. *Stress* timbul karena adanya stimulus baik yang datang dari faktor internal maupun eksternal. Stimulus-stimulus ini yang disebut sebagai *stressor* yang dapat mempengaruhi batas kemampuan *coping* seseorang.¹⁷

Coping adalah proses di mana seseorang berusaha untuk mengelola tuntutan yang menekan tersebut disebut sebagai *coping*. Beberapa bentuk *coping* dapat meminimalisir situasi *stress* salah satunya adalah dalam bentuk religius yang disebut dengan

coping religius. *Coping religius* adalah salah satu metode *coping* yang menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan yang sedang mereka hadapi. *Coping religius* mempengaruhi pola kognitif seseorang saat mencari solusi dalam menghadapi situasi sulit yang dihadapinya dan dapat meningkatkan religiusitas seseorang.¹⁸

Menurut Pargament, seorang pelopor *Coping religius*, mengidentifikasi strategi *Coping religius* menjadi 3 yaitu:¹⁹

- a. *Collaborative*, yakni strategi *Coping* yang melibatkan Tuhan dan individu dalam kerjasama memecahkan masalah individu.
- b. *Self-directing*, artinya seorang individu percaya bahwa dirinya telah diberi kemampuan oleh Tuhan untuk memecahkan masalah.
- c. *Deffering*, artinya individu bergantung sepenuhnya kepada Tuhan dalam memberikan isyarat untuk memecahkan masalah

¹⁷ Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., And Bem, D.J. *Introduction To Psychology* (11th Ed.). (Fort Worth: Harcourt Brace College, 1993), 70

¹⁸ Andrew M. Pomerantz, *Psikologi Klinis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), 556

¹⁹ Muhana Sofiati Utami, Religiusitas, *Coping Religius*, Dan Kesejahteraan Subjektif, *Jurnal Psikologi*: Universitas Gadjah Mada, Volume 39 No. 1, Juni 2012, 49

Jadi para para guru mengatasi masalah tersebut dengan *religius coping* atau mengatasi dengan agama dengan strategi collaborative, self-derecting dan deffering dengan diringi sholat, zikir, mengaji untuk menenangkan pikiran yang terbebani saat mengajar maupun yang lainnya.

Bahwa religi memainkan peran yang penting dalam mengatasi *stress*. Dua sumber *copingreligi* yang biasa dilakukan adalah *prayer* dan *faith in God* (berdoa dan berserah diri pada Tuhan), hal ini sesuai dengan Q>S Al A'raf (7) ayat 128:

قَالَ مَا مَنَّكَ إِلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ ط قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ
وَحَلَقْتَهُ مِن طِينٍ ﴿١٢٨﴾

Musa berkata kepada kaumnya, “Mohonlah pertolongan kepada Allah dan bersabarlah. Sesungguhnya bumi (ini) milik Allah; diwariskan-Nya kepada siapa saja yang Dia kehendaki di antara hamba-hamba-Nya.

Coping religius secara eksklusif dalah sebagai bentuk dari *emotion-focused coping*. Individu lebih menyukai kembali kepada Tuhan untuk memohon pertolongan pada saat *stressful*. Diyakini oleh kebnyakan perasaan yang cemas dan *distress* pada individu yang mengalami *stressful*. Hal ini terdapat dalam firman Allah yang artinya.

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentrem dengan mengingat Allah. Ingtlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentrem”, seseorang yang mencntai dan kembali kepada Tuhan diyakini membantu seseorang dalam menghadapi masalah sulit dengan lebih baik. Penelitian ini perlu mengkaji mengenai *coping religius* guru dalam mengatasi *Stress*di SMP N 6 Pesawaran.

C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

Dalam fokus penelitian ini penulis memfokuskan penelitian ini melihat permasalahan *stress* yang dihadapi guru. Sub fokus penelitian ini melihat bagaimana upaya guru dalam mengatasi *stress* menggunakan *coping religius* di SMP N 6 Pesawaran.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang akan menjadi pokok persoalan yang dapat penulis rumuskan dalam rumusan masalah ialah: Bagaimana upaya guru dalam mengatasi *stress* menggunakan *coping religius* di SMP N 6 Pesawaran?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana upaya guru dalam mengatasi *stress* menggunakan *coping religius* di SMP N 6 Pesawaran.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian upaya guru dalam mengatasi *stress* menggunakan *coping religius* di SMP N 6 Pesawaran adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk pengembangan keilmuan program studi Bimbingan dan Konseling Islam dan juga ilmu pengetahuan pada umumnya.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi pembaca, dihrapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk memahami cara-cara yang dapat

dilakukan untuk mengatasi *stress* dengan *coping religius*.

- b. Bagi peneliti sendiri agar mampu mengamalkan ilmu-ilmu yang telah dipelajari selama masa perkuliahan.
- c. Bagi fakultas sebagai tambahan bahan pustaka dan referensi bagi mahasiswa fakultas dakwah dan ilmu komunikasi tentang penelitian yang serupa sebagai bahan pertimbangan dan acuan dalam penelitian selanjutnya.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk menghindari plagiat dalam suatu hal yang akan diteliti berdasarkan fakta yang didapat peneliti tentang “*coping religius* dalam mengatasi *stress* pada guru di SMP N 6 Pesawaran” ditemukan beberapa peneliti yang serupa diantaranya:

1. Skripsi Weni Mardo Mila Fitri Jurusan Psikologi Islam dengan Judul “*Coping Religius Pada Narapidana Perempuan Kasus Pembunuhan Di Lapas Perempuan Kota Palembang*” Pada tahun 2017. Skripsi Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memilih pandangan mengalami prihal yang berbeda dalam perilaku *coping religius*. Terdapat tempat subjek yang mengalami perilaku *coping religius* dengan cara sholat, puasa dan dzikir. Sedangkan yang satunya tidak mengalami *coping religius* ditunjukkan dengan perilaku banyak membaca dan menontont dan jarang melakukan ibadah sholat.²⁰ Persamaan skripsi ini dengan penelitian yang dilakukan penulis sama-sama membahas *coping religius* namun

²⁰Weni Mardo Mila Fitri, “*Coping Religius Pada Narapidana Perempuan Kasus Pembunuhan Di Lapas Perempuan Kota Palembang*”, (Skripsi: UIN Raden Fatah Palembang, 2017)

perbedaan skripsi ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu penulis membahas tentang narapidana perempuan pembunuhan.

2. Skripsi Rangga Kharisma Jurusan Psikologi Islam “*Coping Religius Pada Penderita Lupus*”. Pada Tahun 2018. Skripsi hasil penelitian, diperoleh kesimpulan *coping* religius memberikan manfaat berupa penemuan makna hidup, kontrol diri, kenyamanan, menjalin hubungan dengan orang lain dan menciptakan perubahan dalam hidup, semua manfaat yang didapatkan oleh Odapus merupakan keterkaitan kedekatan dengan tuhan. Adapun faktor yang mempengaruhi *coping* religius pada penderita lupus diantaranya: dukungan emosional dari tempat ibadah dan adanya keputusan yang kuat dalam dirinya, dukungan spiritual dari teman pengajian dan komunitas serta pengalamn hidup yang dialami diawal kehidupan menjadi odapus, sikap positif dan mencitani aktivitas dan pekerjaan dengan tanggung jawab, lalu faktor dukungan emosional dari ulama dan keluarga serta ketaatan menjalankan ajaran agama Islam.²¹ Persamaan skripsi ini dengan penelitian yang dilakukan penulis sama-sama membahas *coping religius* namun perbedaan skripsi ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu penulis membahas tentang penderita lupus.
3. Skripsi Indah Sari Agustin Hulu Jurusan Psikologi “*Hubungan Strategi Koping Religius Dengan Penyesuaian Diri Pada Pasien Hiv/Aids Di Rsud Gunungsitoli*” skripsi Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara signifikan strategi koping religius memiliki hubungan dengan penyesuaian diri pada pasien HIV/AIDS di RSUD

²¹Rangga Kharisma, “Peranan Pendekatan Spritual Dalam Mengurangi Tingkat Stres Pada Pasien Keguguran Dirumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang ”(Disertasi, UIN Walisongo, 2016)

Gunungsitoli dengan nilai korelasi 0.883.²² Persamaan skripsi ini dengan penelitian yang dilakukan penulis sama-sama membahas *coping religius* namun perbedaan skripsi ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu penulis membahas tentang pasien penderita Hiv/Aids.

H. Metode Penelitian

Metode adalah cara melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama untuk mencapai suatu tujuan .sedangkan penelitian adalah suatu kegiatan untuk mencari, mencatat, merumuskan dan menganalisis sampai menyusun laporannya.²³ Metode penelitian adalah suatu cabang ilmu pengetahuan yang membicarakan atau mempoersoalkan mengenai cara-cara melaksanakan penelitian (yaitu meliputi kegiatan-kegiatan mencari, mencatat, merumuskan, menganalisis sampai menyusun laporannya) berdasarkan fakta-fakta atau gejala-gejala secara ilmiah.²⁴

1. Jenis-Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Dilihat dari jenisnya, penelitian ini merupakan penelitian lapangan atau *field research* yaitu penelitian yang di lakukan dalam kehidupan sebenarnya.²⁵ Penelitian ini meneliti kondisi objektif di lapangan berdasarkan hasil observasi dan interview secara langsung tentang *coping religius* dalam mengatasistress pada guru di SMP N 6 Pesawaran.

²² Indah Sari Agustin Hulu, "Hubungan Strategi Koping Religius Dengan Penyesuaian Diri Pada Pasien Hiv/Aids Di Rsud Gunungsitoli" (Skripsi, Univeristas Sumatera Utara, 2017)

²³ Cholid Narbuko, *Abu Achmadi, Metodologi Penelitian* ,(Jakarta:PT Bumi Aksara, 2012), 1

²⁴ Ibid, 2

²⁵ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 1981), 93

b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan menjelaskan, menggambarkan variable-variabel masa lalu dan masa sekarang (yang akan datang). Maksud penelitian ini penulis gunakan untuk menggambarkan yang sebenarnya, guna memberikan penjelasan terhadap pokok permasalahan yang diteliti dan berarti bukan bersifat menguji atau mencari teori baru, penelitian ini mendeskripsikan data-data tentang *coping religius* dalam mengatasi *stress* pada guru di SMP N 6 Pesawaran.

2. Penentuan Subjek Penelitian

Sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif, teknik penentuan subyek/informan yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Purposivesampling*, yaitu teknik penentuan partisipan dengan pertimbangan tertentu atau suatu teknik penetapan sample dengan cara memilih sample diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya.²⁶

Berdasarkan pertimbangan tertentu ini, saat penulis ingin mengambil informan, penulis pertama mewawancarai wakil kepala sekolah, yang kemudian bertambah ke informan yakni beberapa guru honor di SMP N 6 Pesawaran dengan sesuai tujuan yakni guru honor yang menghadapi masalah dan menyelesaikan masalahnya sendiri secara islam.

Subjek penelitian yaitu sumber informasi untuk mengumpulkan data-data. Dalam penelitian skripsi ini

²⁶ Nursalam, *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, (Jakarta, Selemba Medika, 2008), 94

maka yang menjadi populasi penelitian ini adalah 1 orang wakil kepala sekolah, 4 guru honor berusia 25-29 tahun dikarenakan peneliti ini adalah guru tergolong muda di SMP N 6 Pesawaran.

3. Sumber Data

Sumber data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu sumber data pokok yang di dapatkan untuk kepentingan penelitian. Sumber data primer di dapatkan langsung melalui observasi serta wawancara yang di lakukan secara mendalam dengan para informan dan narasumber yakni 1 wakil kepala sekolah dan 4 guru honor.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu sumber data tambahan atau data pelengkap yang sifatnya untuk melengkapi data-data utama seperti sejarah berdirinya SMP N 6 Pesawaran, struktur, visi, misi dan lain-lain yang mendukung penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang di tetapkan.²⁷

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 224

a. Observasi

Observasi adalah suatu penyelidikan yang dijalankan secara sistematis, dan dengan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indra (terutama mata) terhadap kejadian-kejadian yang langsung ditangkap pada waktu kejadian itu terjadi.²⁸ Jadi, yang dimaksud observasi di sini adalah melihat secara langsung ketika meneliti objek, penggunaan semua alat indra sebagai alat dalam mengobservasi objek.

Dari segi pelaksanaan pengumpulan data, observasi dapat dibedakan menjadi *Participant Observation* (Observasi Berperan serta) dan *Non Participant Observation*.²⁹ Observasi Partisipan, yaitu penulis terlibat secara langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian Observasi *Non partisipan* adalah kebalikan dari observasi partisipan, yaitu peneliti hanya sebagai pengamat independen dan tidak mengikutsertakan objek penelitiannya dalam observasinya

Penulis ini menggunakan observasi *non participant*. Dimana penulis hanya sebagai pengamat melihat tanggapan guru terhadap stress yang dialami di SMP N 6 pesawaran.

b. Wawancara

Wawancara adalah proses Tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan dalam mana dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-

²⁸ Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 20

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2017),145

keterangan.³⁰ Wawancara di gunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus di teliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit kecil.³¹

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan wawancara tidak terstruktur, wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan menggali permasalahan pengalaman dan perasaan guru.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data yang mengenai hal-hal atau variable berupa transkrip buku,surat kabar,majalah,notulen rapat,agendadan sebagainya. Dokumen ini di gunakan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan proses penelitian.³² Dokumentasi di gunakan peneliti untuk melengkapi keterangan-keterangan yang penulis butuhkan yaitu untuk memperoleh data tentang gambaran guru yang sedang melakukan kegiatan mengajar di SMP N 6 Pesawaran.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga di temukan tema dan dapat

³⁰ Cholid Narbuko, Abu Achmadi, *Metedologi Penelitian*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara,2012), 83

³¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2017), 137

³² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi V)*. (Jakarta: Rineka Cipta ,2002), 200

dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.³³

Analisis data penelitian kualitatif sejak peneliti terjun lapangan, yaitu ketika pertama peneliti melakukan berbagai pertanyaan dan catatan lapangan terkait penelitian. Tujuan analisis data adalah mengungkapkan permasalahan yang di bahas dalam penelitian.

Jenis analisis data penelitian ini adalah metode deduktif, merupakan cara analisis data penelitian ini adalah metode deduktif, merupakan cara analisis dari kesimpulan secara umum atau generalisasi yang di uraikan menjadi contoh-contoh konkrit atau fakta untuk menjelaskan kesimpulan atau generalisasi tersebut.

Menurut miles dan huberman aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga data sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu data reduction, data *display*, dan *concltion drawing/verification* berikut penjelasannya:³⁴

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal yang pokok, memfokuskan hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

³³ Lexy J. Maloeng, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), 280

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2015), 246.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat. Bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya.

Miles dan Human mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan penyajian data adalah menyajikan sekumpulan informasi yang terus memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dalam penyajian data kualitatif ini menggunakan teks yang bersifat naratif, selain itu juga dapat berupa grafik, matrik, bagan dan jaringan. Sehingga memudahkan dalam menggambarkan rincian secara keseluruhan dan pengambilan kesimpulan.³⁵

c. *Verification*

Verifikasi atau kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

d. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan untuk melihat apakah penelitian *coping religius* dalam mengatasi *stress* pada guru di SMP N 6 Pesawaransudah tercapai atau belum.

³⁵ Elvinaro Ardianto, *Metodologi Penelitian Untuk Public Relations*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2016), 193.

I. Sistematika Penulisan

Adapun pembahasan dalam permasalahan harus didasari dengan kerangka berfikir yang yang lebih jelas dan terarah. Maka dalam sistematika pembahasan skripsi ini sebagai berikut :

BAB 1 membahas tentang gambaran umum mengenai penegasan judul, alasan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan peneliti, manfaat peneliti, kajian peneliti terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II membahas mengenai landasan teori yang terkait dengan dua sub tema yaitu yang pertama ada Pengertian *Coping Religiuis*, Aspek *Coping Religiuis*, Strategi *Coping Religiuis*, *Coping Religiuis* dalam Islam, Implementasi *Coping Religiuis* dalam Islam . Yang kedua yaitu pengertian *Stress*, Aspek-Aspek *Stress*, Factor-faktor Yang Menyebabkan *Stress*.

BAB III membahas tentang gambaran umum dalam lokasi penelitian seperti sejarah berdirinya SMP N 6 Pesawaran, visi dan misi, program SMP N 6 Pesawaran, struktur kepengurusan

BAB IV berisikan mengenai analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti yang fakta dan terarah tentang *coping religius* dalam mengatasistress pada guru di SMP N 6 Pesawaran ialah mengkaji tentang kemampuan guru dalam menghadapi tuntutan sebagai guru disekolah SMP N 6 Pesawaran.

BAB V berisikan kesimpulan penelitian serta saran yang berdasarkan hasil dari penelitian.

BAB II

COPING RELIGIUS DALAM MENGATASI STRESS

A. *Coping Religius*

1. *Pengertian Coping Religius*

Menurut Matsumoto, *Coping* adalah sebuah proses pengelolaan terhadap keadaan sulit yang meliputi strategi untuk mengatasi *stress* baik internal maupun eksternal dengan usaha yang paling berguna. perilaku yang digunakan untuk tujuan mengurangi ketegangan dalam menghadapi *stress*.

Aldwin mengatakan *coping* merupakan penggunaan strategi untuk menangani masalah aktual masalah aktual berupa emosi negatif. selanjutnya menurut Uchino, strategi *coping* merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah upaya kognitif.¹

Menurut Kilburn dan Whitlock, *coping* sebagai proses pengelolaan tuntutan external atau internal yang melebihi kemampuan yang dimiliki seseorang. Menurut Taylor, upaya khusus berupa perilaku dan psikologis untuk menguasai, menoleransi, mengurangi, meminimalkan peristiwa *stress*.²

Pengertian religius menurut kamus psikologi, *religion* adalah satu sistem yang kompleks dari kepercayaan, keyakinan, sikap-sikap dan upaya-upaya yang menghubungkan individu dengan satu keberadaan atau makhluk hidup atau makhluk yang bersifat ketuhanan.

¹ Iredho Fani Reza, *Mengatasi Kerentanan Stress Melalui Coping Religius*, (Yogyakarta, Kanisius, 2015), 90

² *Ibid*, 91

“*Religius* sering dikaitkan dengan istilah “*spiritual*”, spritualitas dan agama seringkali digunakan sebagai dua istilah yang sama walaupun secara konseptual keduanya sangat berbeda. Spritualitas merupakan konsep yang lebih abstrak dan lebih umum dibanding agama atau religiusitas.

Menurut Pargament dalam Baiq *coping religius* adalah upaya memahami dan mengatasi sumber-sumber stres dalam hidup dengan melakukan berbagai cara untuk mempererat hubungan individu dengan Tuhan.³

Coping religius adalah strategi *coping* dengan memasukkan pemahaman akan suatu kekuatan yang amat besar dalam hidup, dimana kekuatan tersebut dikaitkan dengan unsur ketuhanan.⁴

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat penulis simpulkan bahwa pengertian dari *coping religius* adalah strategi atau upaya-upaya yang dilakukan untuk memahami dan menangani masalah tekanan hidup berdasarkan keyakinan dan ajaran agama untuk menguasai.

2. Aspek *Coping Religius*

Menurut Pargament dan Ensing berpendapat bahwa aspek dan dimensi *coping religius* berubah sesuai dengan subjek penelitian dan faktor lainnya. Terdapat tiga dimensi *coping religius* yaitu :

- 1) Agama sebagai jalan mengatasi masalah
- 2) Penilaian terhadap agama

³ Baiq Dwi Suci Anggraini, Religious Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang*, Vol. 02 No. 01 Tahun 2014, 142

⁴ Wendio Angganantyo, Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian, *Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang*, Vol. 2 No. 01 Januari 2014 , 51

3) Kegiatan keagamaan sebagai *coping*.⁵

Coping religius positif diidentifikasi memiliki beberapa aspek, yaitu:⁶

- a. *Benevolent Religious Reappraisal*, yaitu menggambarkan kembali stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan. Misalnya husnuzon pada ketetapan Allah.
- b. *Collaborative Religious Coping*, yaitu mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam pemecahan masalah. Misal merasa ditemani Allah saat menghadapi kesulitan hidup.
- c. *Seeking Spiritual Support*, yaitu mencari keamanan dan kenyamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah. Misal ketika mendapat ujian ia merasa Allah menyayanginya sehingga Allah pasti menolongnya.
- d. *Religious Purification*, yaitu mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius. Misal bertobat kepada Allah dan melakukan amalan baik untuk mengganti amalan buruk yang pernah dilakukan.
- e. *Spiritual Connection*, yaitu mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden. Misalnya meyakini bahwa segala sesuatu memang sudah ketetapan dari Allah.
- f. *Seeking Support from Clergy or Members*, yaitu mencari keamanan dan kenyamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama.
- g. *Religious Helping*, yaitu usaha untuk meningkatkan

⁵ Iredho Fani Reza, *Mengatasi Kerentanan Stress Melalui Coping Religius*, (Yogyakarta, Kanisius, 2015), 95

⁶ Muhana Sofiaty Utami, *Religiusitas, Coping Religius, Dan Kesejahteraan Subjektif*, *Jurnal Psikologi*: Universitas Gadjah Mada, Volume 39 No. 1, Juni 2012, 49

dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama. Misal dengan mendoakan saudara atau teman yang terkena musibah.

- h. *Religious Forgiving*, yaitu mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, rasa sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati.

Sedangkan *Coping religius* negatif adalah sebuah ekspresi dari hubungan yang kurang aman dengan Tuhan, pandangan yang lemah dan kesenangan terhadap dunia, serta tidak adanya perjuangan religiusitas dalam pencarian makna.

Bentuk dari *Coping religius* negatif meliputi penilaian negatif terhadap agamanya dan juga munculnya sikap pasif pada individu ketika menghadapi suatu masalah, yakni hanya menunggu solusi dari Tuhan tanpa aktif bertindak. Beberapa aspek *Coping religius* negatif yaitu:

- a. *Punishing God Reappraisal*, yaitu menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah hukuman dari Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan oleh individu.
- b. *Demonic Reappraisal*, yaitu menggambarkan kembali stresor sebagai sebuah tindakan yang dilakukan oleh kekuatan jahat/setan. Misalnya terkena santet atau pelet.
- c. *Reappraisal of God's Power*, yaitu menggambarkan kekuatan Allah untuk mempengaruhi situasi stres. Misal seseorang berdoa kepada Allah agar membalas kejahatan orang lain.
- d. *Self-directing Religious Coping*, yaitu mencari kontrol melalui inisiatif individu dibandingkan meminta bantuan kepada Tuhan.
- e. *Spiritual Discontent*, yaitu ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan.

- f. *Interpersonal Religious Discontent*, yaitu ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap alim ulama atau saudara seiman.

3. Strategi *Coping Religius*

Pargament, seorang pelopor *Coping religius*, mengidentifikasi strategi *Coping religius* menjadi 3 yaitu:⁷

- d. *Collaborative*, yakni strategi *Coping* yang melibatkan Tuhan dan individu dalam kerjasama memecahkan masalah individu.
- e. *Self-directing*, artinya seorang individu percaya bahwa dirinya telah diberi kemampuan oleh Tuhan untuk memecahkan masalah.
- f. *Deffering*, artinya individu bergantung sepenuhnya kepada Tuhan dalam memberikan isyarat untuk memecahkan masalah

4. *Coping Religius* dalam Islam

Bentuk Implementasi *religious coping* melalui hubungan dengan Tuhan (hablun min Allah) dalam perspektif Islam yang merupakan hubungan vertikal melalui serangkaian pelaksanaan ibadah seperti salat, zikir, berdoa, membaca AlQur'an, dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Religious Coping* Melalui Pelaksanaan Shalat-Shalat

Menurut bahasa adalah do'a, sedangkan menurut syara' berarti menghadapkan jiwa dan raga kepada Allah; karena taqwa hamba kepada tuhanNya, mengagungkan kebesaran-Nya dengan khusyu' dan

⁷ Muhana Sofiaty Utami, Religiusitas, *Coping Religius*, Dan Kesejahteraan Subjektif, *Jurnal Psikologi*: Universitas Gadjah Mada, Volume 39 No. 1, Juni 2012, 49

ikhlas dalam bentuk perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.

Shalat dapat memberikan ketenangan, kedamaian yang muncul Ketika pelaksanaan atau setelah shalat. Kondisi kedamaian, ketenangan jiwa yang diciptakan shalat mampu untuk membantu dalam menghilangkan kegelisahan.

Menurut Mujib, ibadah dalam Islam banyak jenis dan bentuknya, tetapi ibadah yang mempresentasikan seluruh kepribadian manusia adalah salat. Karena ibadah shalat membedakan hamba yang Muslim dan yang kafir. Dalam QS. Al-Isra' ayat 78 terdapat perintah melaksanakan salat:

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ
 إِنَّ قُرْءَانَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴿٧٨﴾

Dirikanlah shalat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula shalat) subuh. Sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan (malaikat).

Implementasi *religious coping* terhadap kerentanan *stress* dalam konteks agama islam yaitu pelaksanaan salat. Ibadah salat merupakan implementasi *religious coping* dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi seseorang.

Komaruddin Hidayat menyatakan bahwa salat merupakan laksana perjalanan spiritual menuju Allah. Dalam kata salat terkandung empat pengertian pokok. Pertama, rasa kehadiran (washala) di hadapan Allah. Kedua rasa keterhubungan (shilah) dengan Allah.

Baik fisik maupun rohani, sebagaimana terkandung dalam kata silaturahmi dalam relasi sesama manusia, yaitu munculnya jalinan emosi dan kasih sayang kedua belah pihak.

Ketiga salat juga bermakna menyampaikan penghargaan, pujian dan penghormatan kepada Allah. Keempat shalat juga mengandung makna doa atau permohonan. Ketika shalat, setelah seorang hamba menyampaikan syukur dan pujian.

Biasanya diikuti dengan permohonan (doa).⁸ Lebih lanjut menurut Mujib, zikir dan pikir dalam shalat merupakan metode meditasi terbaik. Penelitian yang dilakukan oleh Ari Wisono Adi menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan shalat dengan tingkat kecemasan.

Dalam artian bahwa makin rajin dan teratur orang melakukan shalat, maka makin rendah tingkat kecemasannya. Kajian yang dilakukan oleh Kurniawan menyatakan bahwa terdapat tiga pengaruh positif yang bisa diperoleh dari pelaksanaan shalat.

Diantaranya shalat dapat mendatangkan ketentraman jiwa dan ketenangan batin, shalat dapat mencegah seseorang dari perbuatan keji dan mungkar dan shalat dapat mencegah seseorang dari sifat kikir dan keluh kesah.⁹

Dalam hal ini, shalat dapat menjadi implementasi religious *coping* dalam mengurangi kerentanan stres pada petani karet yang mengalami fluktuasi harga karet. Lebih lanjut Madjid menyatakan shalat yang berhasil.

⁸Tumanggor Rusmin. *Ilmu Jiwa Agama, (The Psychology of Religion)*. (Jakarta: Kencana, 2014), 60

⁹ Silviyana, Eka.. "Efektivitas Istighotsah dalam Mengatasi Problematika Kehidupan". *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 10 (1) 2019. 79-80

Mempunyai dampak membentuk sikap jiwa yang bebas dari kekhawatiran tidak pada tempatnya menghadapi hidup. Efek shalat terhadap manusia akan menghasilkan peneguhan hati dan ketenangan jiwa yang melandasi optimisme dalam menempuh kehidupan yang sulit.

b. *Religious Coping* Melalui Dzikir

Dzikir menurut tuntutan syariat Islam adalah menyebut nama dan mengingat Allah dalam setiap keadaan. Tujuan dzikir adalah menjalin ikatan batin antara hamba dengan Allah sehingga timbul rasa cinta hormat dan jiwa merasa dekat dan diawasi oleh Allah.

Menurut Komaruddin Hidayat jika selalu bersyukur (berterima kasih), berzikir (mengingat) dan bertafakkur (merenung) kepada Allah tentang segala kebesaran, kasih dan sayang-Nya, manusia pun akan selalu berpikir positif tentang keindahan ciptaan-Nya.

Melalui dzikir, berkontemplasi dan beribadah secara khusyuk, sebenarnya kita sedang melakukan proses internalisasi sifat-sifat Allah ke dalam diri kita. Mubarak menyatakan bahwa dzikir adalah kesadaran selalu berhubungan dengan Allah.

Sehingga dzikir merupakan aktivitas mental, bukan aktivitas mulut meski demikian dapat memahami bahwa dzikir dalam bentuk aktivitas mulut adalah permulaan dari dzikir sebagai aktivitas mental. Dalam pandangan Islam.

Allah memerintahkan setiap umat yang beriman untuk selalu berzikir agar mendapatkan keberuntungan di dalam menjalani kehidupan. Menurut Oz, berpikir tentang Tuhan atau keyakinan spiritual dapat

memberikan ketenangan dalam situasi yang menantang.

Dalam pandangan slam, melalui mengingat Allah (dzikir) seseorang akan mendapatkan ketentraman hati dan terhindar dari kegelisahan. Hal ini berdasarkan firman Allah QS. al-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah Allah-lah hati menjadi tenang.

Menurut Al-Darini, mengenai perintah Allah SWT untuk selalu mengingat-Nya dalam QS. al-Ra'd ayat 28, seseorang yang mengingat Allah SWT dengan jalan berdzikir, hatinya menjadi tenang dan tentram, karena apabila membiasakan berdzikir.

Maka anggota tubuhnya turut berdzikir, tiada satu pun yang luput dari mengingat Allah SWT. Ketika menunjukkan suatu perilaku, maka perilaku tersebut akan ditampakkan sesuai dengan apa yang tidak dilarang oleh Allah SWT.

Itulah di sebut sebagai dzikir hati (dzikir qalbu) yang menggerakkan seluruh anggota tubuh untuk selalu mengingat Allah SWT

c. *Religious Coping* Melalui Berdo'a

Menurut Graeme Goldworthy, definisi sederhana dari doa adalah berbicara kepada Tuhan. Selanjutnya menurut Soysaldi, kata doa berasal dari akar kata dawwa dalam bahasa Arab.

Kata ini secara harfiah berarti untuk memanggil, untuk memimpin melakukan sesuatu, untuk mengundang seseorang atau berduka setelah ada orang yang meninggal.¹⁰

Hamdi Yazir mendefinisikan do'a sebagai subjek untuk memohon dengan cara yang menunjukkan kebutuhan kepada Allah dengan mengucapkan terima kasih dan memuliakan dia.

Heiler menyatakan bahwa berdo'a merupakan bukti paling nyata dari fakta bahwa seluruh umat manusia mencari Tuhan, do'a merupakan gabungan dari agama dan spiritual.

Do'a terdiri dari pikiran, sikap dan tindakan yang mengekspresikan atau mengalami koneksi ke sesuatu yang mendalam pada manusia. Salah satu implementasi religious *coping* terhadap kerentanan stres dalam konteks agama Islam yaitu melalui berdo'a.

Kajian yang dilakukan Matthews, Clark, Poloma menyimpulkan terdapat empat jenis do'a. Pertama, do'a sehari-hari sebagai percakapan dengan Tuhan melalui kata-kata sendiri. Kedua, do'a permohonan adalah jenis do'a dimana orang bertanya untuk kebutuhan pribadi.

Ketiga, do'a ritual adalah jenis yang paling formal dalam berdo'a melalui naskah do'a yang telah disiapkan. Keempat, do'a meditatif seperti dalam keadaan santai, tenang, menjadi diam. Jenis do'a

¹⁰ Riyadi, Agus, *Epistemologi Doa*. (Semarang: Syiarmedia, 2015), 11

meditatif mencerminkan gaya religious *coping* seperti mencari dukungan spiritual.¹¹

d. *Religious Coping* Melalui Membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab suci agama Islam. Menurut Sonn, Al-Qur'an secara istilah adalah "bacaan" atau "membaca", mencerminkan keyakinan Muslim bahwa Al-Qur'an merupakan firman Allah, bukan dari Nabi (Muhammad) yang menyampaikannya.

Menurut Stacey bahwa Al-Qur'an merupakan pedoman yang disampaikan oleh Nabi Muhammad. Hakikat Agama Islam adalah bagaimana membuat dan menjaga hubungan dengan Tuhan.

Melalui keterhubungan dengan Tuhan merupakan cara mengatasi kesedihan dan khawatir. Dalam pandangan Islam, Al-Qur'an sebagai petunjuk dan pedoman manusia. Ketelitian maknanya. Muatan ajaran Al-Qur'an yang sangat banyak.

Terkait dengan perkara akidah, ibadah, muamalah, akhlak dan sebagainya, semuanya diungkapkan dalam ungkapan yang seimbang dan ditempatkan pada tempatnya masing-masing.¹² Imran Khan menunjukkan bahwa Al-Qur'an dapat menjadi obat penyembuh (syifa).

Al-Qur'an berfungsi sebagai pedoman bagi manusia untuk jalan yang lurus, doa dan penyembuhan. Melalui pengamalan AlQur'an, individu akan

¹¹ Muhtarom, Ali, "Peningkatan Spiritualitas melalui Dzikir Berjamaah". *Jurnal Anil Islam*, Vo. 9 No (2), 2016, 120

¹² Nazula, Lailati. Hubungan Koping Religius dengan Tingkat Depresi Mahasiswa Semester Akhir yang sedang Skripsi di FAI UMY. Thesis (Undergraduate S1). Yogyakarta: Fakultas Agama Islam UMY, 2017, 33

mengalami perubahan karakter, kepribadian, proses pemikiran dan kekuatan fisik.

Lebih lanjut, Al-Qur'an sebagai salah satu bentuk *religious coping* pada Petani karet yang menghadapi masalah fluktuasi harga karet. Didukung juga oleh penelitian Musil dan Nabolsi menemukan bahwa pasien hemodialisa dalam mengatasi stres, menggunakan strategi *religious coping*.

Dalam penelitiannya ditemukan bahwa keyakinan terhadap Tuhan membantu dalam mengatasi kondisi yang dialami. Bentuk strategi yang digunakan oleh pasien hemodialisis dalam agama Islam salah satunya berupa membaca Al-Qur'an setiap hari, khususnya di bulan suci Ramadhan.¹³

Penelitian Sulaiman menemukan bahwa melalui terapi membaca AlQur'an dapat menjadi penyembuhan untuk semua penyakit. Pembacaan Al-Qur'an merupakan energi positif dapat mengurangi energi negatif dalam tubuh, jiwa atau pikiran seseorang

5. Implementasi *Coping Religius* dalam Islam

Bentuk implementasi *coping religious*, baik hubungan vertikal (hablun min Allah) dan hubungan horizontal (hablun min an-nas), merupakan nilai ibadah menuju kepada Tuhan. setiap ibadah yang diperintahkan Allah Swt adalah untuk meningkatkan hubungan vertikal dan horizontal.

Hubungan vertikal yaitu hubungan kita dengan Allah (hablun min Allah), sedangkan hubungan kita dengan

¹³ Ilyas, Rahmat. *Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran AlGhazali*. Jurnal Mawa'izh, 8 (1), 2017, 90

sesama manusia (hablun min an-nas). Hubungan ini merupakan bentuk komunikasi yang bersifat eksternal antara manusia dengan di luar dirinya.¹⁴

6. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Coping Reigiuis*

Faktor-faktor yang mempengaruhi koping religius meliputi:¹⁵

1. Pengaruh pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan *social (factor social)*

Pendidikan berpengaruh pada penggunaan *coping religius* dalam hidup seseorang, terlebih pendidikan dari keluarga. Menurut Rasulullah saw fungsi serta peran orangtua sanggup untuk membentuk kepercayaan anak-anak.

Setiap bayi yang terlahir telah mempunyai kemampuan beragama, namun bentuk keyakinan agama yang dianut anak seluruhnya bergantung dari bimbingan, pemeliharaan serta pengaruh kedua orang tua mereka. Apabila orang tua tidak memberikan contoh sikap atau didikan keagamaan.

Pada anak sehingga anak tidak memiliki pengalaman keagamaan maka ketika dewasa ia akan cenderung kepada perilaku negatif terhadap agama. bila orang tua sudah memperkenalkan konsep keimanan kepada Tuhan serta membiasakan anak pada ritual keagamaan semenjak kecil.

¹⁴[Http://Www.Jemberonline.Com/Index.Php/Perspektif/Prof-Dr-H-Abd-Halimsoebahar-Ma/2628-Hablum-Minallah-Hablun-Minannas](http://Www.Jemberonline.Com/Index.Php/Perspektif/Prof-Dr-H-Abd-Halimsoebahar-Ma/2628-Hablum-Minallah-Hablun-Minannas), Diakses Tanggal 2 Agustus 2022

¹⁵ Thouless, R.H, *Pengantar Psikologi Agama*, (terjemahan). (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000), 34

Maka perilaku keagamaannya pun akan menjadi positif namun faktor pendidikan keluarga bukan menjadi satu-satunya penentu rasa keagamaan seseorang, kedudukan pendidik dalam lingkup formal seorang guru (terutama guru agama) memiliki tugas yang lumayan berat.

Dalam meluruskan pemahaman serta kepercayaan anak yang terdidik dalam keluarga yang rusak pengetahuan keagamaannya apabila guru agama di Sekolah Dasar sanggup membina perilaku positif terhadap agama serta berhasil dalam membentuk individu serta akhlak anak.

maka untuk mengembangkan sikap itu pada masa remaja menjadi mudah dan anak hendak mempunyai bekal dalam menghadapi berbagai kegoncangan yang biasa terjadi pada masa remaja.

2. Pengalaman

Berbagai pengalaman yang membantu sikap keagamaan, terutama pengalaman-pengalaman mengenai:

- a. Keindahan, Keselarasan, dan kebaikan di dunia lain
- b. Konflik moral (faktor moral)
- c. Pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif)

Pengalaman seseorang ataupun pengalaman orang lain juga ikut mempengaruhi penggunaan koping religius pada seseorang. Misalnya pengalaman Prof. Mohammad Sholeh yang teratur melaksanakan ibadah sholat tahajud serta mendapat manfaat dari ke-istiqomah beribadahnya tersebut menjadi salah satu factor penggunaan koping religius.

3. Faktor-faktor yang seluruhnya atau sebagian timbul dari kebutuhankebutuhan terhadap:
 - a. Keamanan
 - b. Cinta kasih
 - c. Harga diri
 - d. Ancaman kematian
 - e. Berbagai proses pemikiran verbal (faktor intelektual)
 - f. Berkaitan dengan berbagai proses penalaran verbal atau rasionalisasi.

Perilaku keagamaan merupakan keputusan untuk menerima ataupun menolak terhadap ajaran suatu agama. keagamaan merupakan apabila keputusan untuk menerima itu membuat seseorang menginternalisasi ajaran agama tersebut ke dalam dirinya.

Jadi, sebagian yang dapat mempengaruhi koping religius antara lain pengaruh pendidikan, berbagai tekanan sosial (faktor sosial), pengalaman keagamaan, faktor yang tumbuh dari kebutuhan yang tidak terpenuhi (keamanan, cinta kasih, harga diri, kematian).

B. *Stress*

1. *Pengertian Stress*

Menurut Hans Selye *stress* adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.¹⁶ Bila seseorang telah mengalami *stress* mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh

¹⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Dan Depresi*, (Jakarta: Fkui, 2001), 17

bersangkutan tidak lagi dapat menjelaskan fungsi pekerjaannya dengan baik.

Pada gejala *stress*, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatic (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk *Stress* mempunyai konotasi negatif. Cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan *stress*.¹⁷

Lazarus dan Folkman menyatakan *stress* psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya.¹⁸

Kesimpulannya berdasarkan diatas adalah *stress* respon pada tubuh tidak bisa dikontrol dengan baik banyak keluhankeluhan yang dialami oleh individu seperti emosi yang berlebihan, bersedih, memukul tapi tidak semua *Stress* itu berdampak negatif.

Adapun sisi positifnya seperti kurangnya pengetahuan lama-kelamaan akan membuahkan hasil *stress* juga bisa berarti ketegangan, tekanan batin, tegangan, dan konflik yang berarti:

- a. Satu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis dari suatu organisme.
- b. Sejenis frustrasi, dimana aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu oleh atau dipersukar. Tetapi terhalang-halangi. Peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was, kuatir dalam

¹⁷ Aat Sriati, *Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual*, (Jatinangor: Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran.2008), 27-28. Tersedia Di: <https://doi.org/10.24042/Ajsla.V12i1.1445> (15 Februari 2021)

¹⁸ Arilia Rahma, "Coping Stres Pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Grande Multi", (Skripsi: Fakultas Psikologi Unair Surabaya, 2007), 11 Tersedia Di: [Http://Repository.Unair.Ac.Id/26602/](http://Repository.Unair.Ac.Id/26602/). (15 Februari 2021)

pencapaian tujuan.

- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.
- d. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Menurut Robert S. Fieldman *stress* adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku.

Peristiwa yang memunculkan *stress* dapat saja positif (misalnya, merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh, kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*Stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu.¹⁹

Stress adalah suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sedangkan *stressor* adalah suatu sumber *stress*.²⁰

Maka penulis dapat menyimpulkan tentang definisi *stress* di atas yaitu, *stress* adalah suatu keadaan yang membebani atau membahayakan kesejahteraan penderita, yang dapat meliputi fisik, psikologis, sosial atau kombinasinya.

¹⁹ Fitri Fauziah, Dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Ui Press, 2007), 9-10

²⁰ Jeffrey S. Nevid, Dkk, *Psikologi Abnormal*. (Jakarta: Erlangga. 2002), 135

2. Aspek-Aspek *Stress*

Pada saat orang mengalami *stress* ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat *stress* yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis.

a. Aspek Fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat *stress* sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

b. Aspek Psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan tingkah laku masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan.

Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya *stress*. Berat atau ringannya *stress* yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di kampus, pekerjaan dirumah, pekerjaan di kantor, dll.²¹

Berdasarkan teori yang diuraikan di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek *Stress* terdiri dari dua yaitu aspek fisik dan aspek psikologis, aspek-aspek tersebut dijadikan sebagai indikator alat ukur skala *stress* akademik.

²¹ Edward P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction Sixth Edition*. (United States: John Willey And Sons, 2008), 33

3. Factor-Faktor yang Menyebabkan *Stress*

Menurut Dadang Hawari faktor-faktor yang menyebabkan *stress* adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan (anak, remaja, dewasa) sehingga seseorang terpaksa mengadakan adaptasi atau menanggulangi *stressor* yang timbul atau disebut *Stressor* psikososial.

Pada umumnya jenis *stressor* psikososial dapat digolongkan sebagai berikut:

a. Hubungan Interpersonal (Antar Pribadi)

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara atasan dengan bawahan dan lain sebagainya.

b. Pekerjaan

Masalah pekerjaan adalah faktor *stress* yang kedua setelah masalah perkawinan. Banyak orang yang *stress* karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pension dan kehilangan pekerjaan.

c. Lingkungan Hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, pengusuran, dan hidup dalam lingkungan yang rawan kriminalitas.

d. Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha dan soal warisan.

e. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan faktor *Stress* pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara dan lain sebagainya.

f. Perkembangan

Yang dimaksudkan di sini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut dan lain sebagainya.

g. Penyakit Fisik atau Cidera

Penyakit atau cidera yang dapat menimbulkan *stress* antara lain, penyakit, kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi dan lain sebagainya.²²

h. Faktor Keluarga

Faktor *stress* yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (sikap orang tua), misalnya:

- 1) Hubungan kedua orangtua yang dingin, atau penuh ketegangan atau acuh tak acuh.
- 2) Kedua orang tua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk bersama dengan anak-anak.
- 3) Komunikasi antara orangtua dan anak yang tidak baik.
- 4) Kedua orangtua berpisah atau bercerai.
- 5) Salah satu orangtua mengalami gangguan jiwa/kepribadian.
- 6) Orangtua dalam pendidikan anak kurang sabar, pemarah, keras dan otoriter, dan lain sebagainya.

²² Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa, Cet. Ke-3*, (Jakarta: Pt Dana Bhaktiprima Yasa, 1997), 45

i. Lain-Lain

Stressor kehidupan lainnya juga dapat menimbulkan *stress* antara lain, bencana alam, kebakaran, perkosaan, kehamilan, dan lain sebagainya.²³ Jadi faktor yang mempengaruhi *stress* adalah diakibatkan dari kejadian atau peristiwa yang muncul kapan saja yang membuat anak, remaja, dewasa, dan lansia.



²³*Ibid*, 46

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009)
- Andrew M. Pomerantz, *Psikologi Klinis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014)
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., And Bem, D.J. *Introduction To Psychology* (11th Ed.). (Fort Worth: Harcourt Brace College, 1993)
- Cholid Narbuko, Abu Achmadi, *Metedologi Penelitian*, (Jakarta: Pt.Bumi Aksara,2012)
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa, Cet. Ke-3*, (Jakarta: Pt Dana Bhaktiprima Yasa, 1997)
- Edward P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction Sixth Edition*. (United States: John Willey And Sons, 2008)
- Elvinaro Ardianto, *Metodologi Penelitian Untuk Public Relations*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2016)
- Fitri Fauziah, Dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Ui Press, 2007)
- Iredho Fani Reza, *Mengatasi Kerentanan Stress Melalui Coping Religius*, (Yogyakarta, Kanisius, 2015)
- Jeffrey S. Nevid, Dkk, *Psikologi Abnormal*. (Jakarta: Erlangga. 2002)
- Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Jakarta: Gramedia Pustaka,1981)
- Lexy J. Maloeng, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2017)

- Mahmud, Dimiyati. M. *Psikologi Pendidikan Suatu Pendekatan Terapan*. (Yogyakarta: Bpfe, 1990)
- Mujtahid, *Pengembangan Profesi Guru*, (Malang: Uin-Maliki Press, 2011)
- Nursalam, *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, (Jakarta, Selemba Medika, 2008)
- Smet, B. *Psikologi Kesehatan*. (Jakarta: Grasindo, 1994)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi V)*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002)

Karya Ilmiah

- Aat Sriati, *Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual*, (Jatinangor: Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran. 2008), H. 27-28. Tersedia Di: <https://doi.org/10.24042/Ajsla.V12i1.1445> (15 Februari 2021)
- Aflakseir, A & Peter G. Coleman, Initial Development Of The Iranian Religious Coping Scale. *Journal Of Muslim Mental Health*, Vol Vi, No 1, 2011, Hal 44 – 48.
- Arilia Rahma, “Coping Stres Pada Wanita Hamil Resiko Tinggi Grande Multi”, (Skripsi: Fakultas Psikologi Unair Surabaya, 2007), 11 Tersedia Di: <http://repository.unair.ac.id/26602/>. (15 Februari 2021)
- Baiq Dwi Suci Anggraini, Religious Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang*, Vol. 02 No. 01 Tahun 2014

Indah Sari Agustin Hulu, “Hubungan Strategi Koping Religius Dengan Penyesuaian Diri Pada Pasien Hiv/Aids Di Rsud Gunungsitoli” (Skripsi, Univeristas Sumatera Utara, 2017)

Muhana Sofiati Utami, Religiusitas, *Coping Religius*, Dan Kesejahteraan Subjektif, *Jurnal Psikologi*: Universitas Gadjah Mada, Volume 39 No. 1, Juni 2012

Rangga Kharisma, “Peranan Pendekatan Spritual Dalam Mengurangi Tingkat Stres Pada Pasien Keguguran Dirumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang” (Disertasi, UIN Walisongo, 2016)

On-Line

Chan, A.H.S, Chen,K.,& Chong, E.Y.L. Work Stres Of Teachers From Primary And Secondary Schools In Hong Kong. 2010. Proceeding Of The International Multiconference Of Engineers And Computer Scientists, Vol Iii, Imecs 2010, March 17-19. Hong Kong. Issn : 2078 – 0966 (Online) 4 Agustus 2022

[Http://Www.Jemberonline.Com/Index.Php/Perspektif/Prof-Dr-H-Abd-Halimsoebahar-Ma/2628-Hablum-Minallah-Hablun-Minannas](http://www.jemberonline.com/index.php/perspektif/prof-dr-h-abd-halimsoebahar-ma/2628-hablum-minallah-hablun-minannas), Diakses Tanggal 2 Agustus 2022

Rini, J. F. (2002). *Stress* Kerja. [Http://Www.E-Psikologi.Com/Masalah/Stress/Htm](http://www.e-psikologi.com/masalah/stress/htm). Diakses Tanggal 4 Agustus 2022

Undang-Undang Republik Indonesia No. 14 Tahun 2005. Tentang Guru Dan Dosen. (Jakarta: Cv Laksama Mandiri, 2006)

Wendio Angganantyo, *Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian*, *Jurnal Psikologi*: Universitas Muhammadiyah Malang, Vol. 2 No. 01 Januari 2014 , 51

Wilonoyudho, S. (2001). Merenungkan Perjalanan Hidup Guru. [Http://Www.Kompas.Com/Opini/.Htm](http://www.kompas.com/opini/.htm). Diakses Tanggal 4 Agustus 2022

Weni Mardo Mila Fitri, “*Coping* Religius Pada Narapidana Perempuan Kasus Pembunuhan Di Lapas Perempuan Kota Palembang”, (Skripsi: Uin Raden Fatah Palembang, 2017)

Wawancara

Poncowati, Wakil Kepala Sekolah SMP 6 Pesawaran Lampung, Wawancara, 20 Juli 2022

Eliya D, Guru Honor SMP 6 Pesawaran Lampung, Wawancara, 6 September 2022

Julian jaya, Guru Honor SMP 6 Pesawaran Lampung, Wawancara, 6 September 2022

Tri Puji, Guru Honor SMP 6 Pesawaran Lampung, Wawancara, 6 September 2022

Putri Aryani, Guru Honor SMP 6 Pesawaran Lampung, Wawancara, 6 September 2022

