

**EKSPLORASI KOPING RELIGIUS DALAM MENGELOLA
STRES KERJA PADA TENAGA PENDIDIK SEKOLAH
INKLUSI DI JEMBER**

SKRIPSI



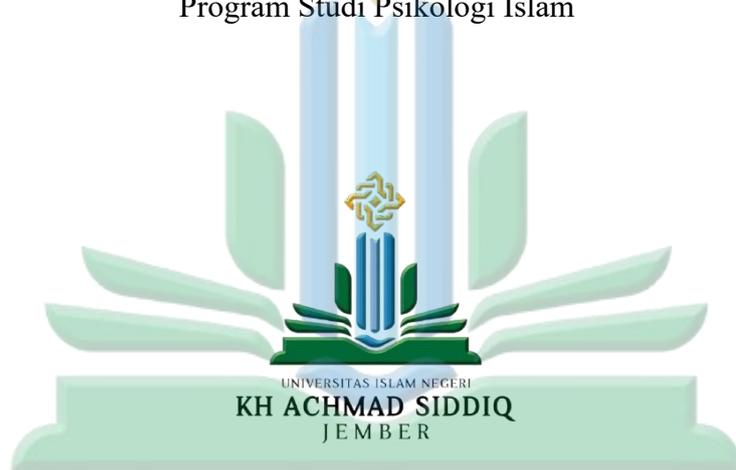
Halina Adinda Ziyad
NIM : 212103050042
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2025**

**EKSPLORASI KOPING RELIGIUS DALAM MENGELOLA
STRES KERJA PADA TENAGA PENDIDIK SEKOLAH
INKLUSI DI JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar sarjana Psikologi Islam (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh :
Halina Adinda Ziyad
NIM : 212103050042

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2025**

**EKSPLORASI KOPING RELIGIUS DALAM MENGELOLA
STRES KERJA PADA TENAGA PENDIDIK SEKOLAH
INKLUSI DI JEMBER**

SKRIPSI

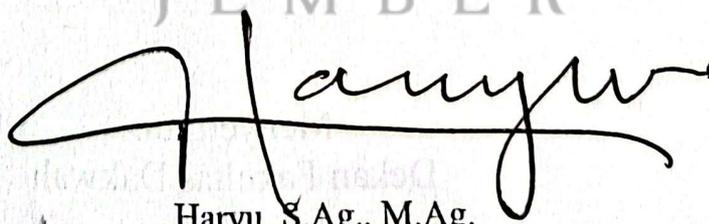
Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)
Fakultas Dakwah Program Studi Psikologi Islam

Oleh :

Halina Adinda Ziyad
NIM : 212103050042

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Disetujui Pembimbing



Haryu, S.Ag., M.Ag.
NIP 197404022005011005

**EKSPLORASI KOPING RELIGIUS DALAM MENGELOLA
STRES KERJA PADA TENAGA PENDIDIK SEKOLAH
INKLUSI DI JEMBER**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk
memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)
Fakultas Dakwah Program Studi Psikologi Islam

Hari : Senin

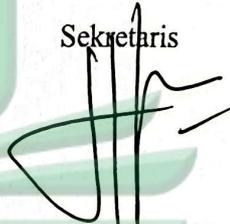
Tanggal : 30 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris


Arrumaisha Fitri, M.Psi
NIP. 198712232019032005


Nurin Amalia Hamid, M.Psi. T.
NIP. 199505132022032002

Anggota :

1. Dr. Moh. Mahfudz Faqih, S.Pd., M.si.

2. Haryu, S.Ag. M.Si.

Menyetujui,

Dekan Fakultas Dakwah


Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag
NIP. 197302272000031001

MOTTO

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ ۖ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

“Niscaya Allah akan mengangkat(derajat) orang-orang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah mengetahui apa yang kami kerjakan.” (Q.S Al Mujadilah : 11)*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

* Al-Qur'an dan Terjemah/Departemen Agama RI, Cet, 7. Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 2020.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan “*Alhamdulillah*” sebagai rasa Syukur yang mendalam dan hati yang penuh cinta, dengan segala kerendahan hati penulis dedikasikan skripsi ini sebagai wujud apresiasi kepada :

1. Orang tua saya, Bapak Chairul Saleh dan Ibu Palupiningtyas, yang tanpa lelah mencurahkan kasih sayang, doa, dan pengorbanan sejak Langkah pertama dalam hidup ini. Terimakasih atas cinta yang tulus serta doa-doa yang tidak pernah putus dan keyakinan yang selalu ditanamkan dalam diri ini. Beliau adalah sumber kekuatan terbesar dalam setiap Langkah dan pencapaian penulis.
2. Kakak Faishol Ziyad dan Adik Emir Hamdi Ziyad, yang kehadirannya menjadi semangat dan penguat saat Langkah mulai goyah. Terimakasih atas tawa dan kata-kata penyemangat yang selalu menguatkan.
3. Semua sahabat-sahabat dan orang tersayang yang namanya tidak bisa penulis sebut satu per satu, yang telah menemani perjalanan ini dengan penuh ketulusan. Terimakasih atas setiap kata semangat, pelukan hangat, serta kebersamaan yang menjadi penyembuh saat lelah dan kecewa datang. Terimakasih telah menjadi bagian penting dalam cerita ini.

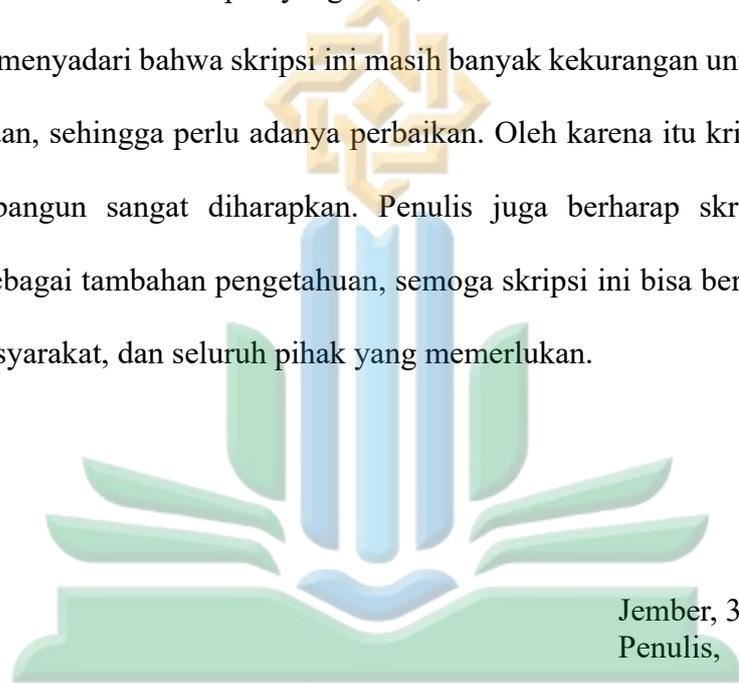
KATA PENGANTAR

Tiada kata seindah kata yang patut diucapkan oleh seorang hamba yang lemah kecuali kalimat Syukur Alhamdulillah atas limpahan Rahmat dan karunia-Nya. Sholawat serta salam kami haturkan kepada Nabiullah Muhammad SAW., yang telah membawa kita dari zama jahiliyyah ke zaman ilmiah. Sehingga penulis dapat merasakan nikmatnya Pendidikan dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Eksplorasi Koping Religius dalam Mengelola Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Sekolah Inklusi di Jember”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan gelar sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember (UIN KHAS JEMBER). Keberhasilan peneliti dicapai berkat bantuan berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan dan menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hepni, S. Ag, M. M. CPEM. selaku Rektor UIN KHAS Jember.
2. Bapak Dr. Fawaizul Umam. M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah yang telah membimbing kami didalam proses perkuliahan.
3. Ibu Arrumaisha Fitri M. Psi. Psikolog. selaku ketua program studi Psikologi Islam.
4. Bapak Haryu, S.Ag., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar menuntun penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah UIN KHAS JEMBER yang telah membimbing, mengajar serta memberikan ilmunya dengan ikhlas.

6. Tenaga Pendidik SMP Inklusi TPA Jember serta para pengurus yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.
7. Teman-teman angkatan 2021 khususnya kelas Psikologi Islam dua.
8. Terima kasih kepada semua pihak yang sudah membantu, baik yang sudah peneliti sebutkan maupun yang tidak, atas bantuan serta dukungannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan untuk mencapai kesempurnaan, sehingga perlu adanya perbaikan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Penulis juga berharap skripsi ini bisa berfungsi sebagai tambahan pengetahuan, semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis, masyarakat, dan seluruh pihak yang memerlukan.



Jember, 30 Juni 2025
Penulis,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R
Halina Adinda Ziyad
NIM. 212103050042

ABSTRAK

Halina Adinda, 2025: Eksplorasi Koping Religius Dalam Mengelola Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Sekolah Inklusi Di Jember

Kata Kunci : *Koping Religius, Stres Kerja Tenaga Pendidik*

Koping religius merupakan upaya yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan, stres, atau tantangan hidup melalui praktik keagamaan seperti sholat, berdzikir, membaca Al-Qur'an, berpuasa dan berdo'a. Stres kerja tenaga pendidik adalah tekanan yang dirasakan oleh guru atau tenaga pendidik akibat berbagai tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya.

Fokus penelitian ini adalah bagaimana strategi koping religius yang digunakan oleh tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember dalam mengelola stres kerja ? Apa saja faktor-faktor penyebab stres kerja pada tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember? Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meneskripsikan dan menganalisis strategi koping religius yang digunakan tenaga pendidik dalam mengelola stres kerja serta mengetahui apa saja faktor-faktor stres kerja pada tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah empat tenaga pendidik yaitu guru di SMP Inklusi TPA Jember yang diambil melalui teknik purposive sampling.

Hasil pembahasan strategi koping religius dalam mengelola stres kerja pada tenaga pendidik. Mayoritas tenaga pendidik menggunakan Collaborative Religious Coping Dimana individu dan Tuhan saling bekerjasama secara aktif dalam menyelesaikan masalah. Faktor-faktor stres kerja pada tenaga pendidik meliputi faktor pribadi, faktor organisasi, dan faktor lingkungan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Istilah	9
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Penelitian Terdahulu	12
B. Kajian Teori	19
1. Stres Kerja	19
2. Koping Religius	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan jenis penelitian	44
B. Lokasi Penelitian	45
C. Subjek Penelitian	45
D. Teknik Pengumpulan Data	47

E. Analisis Data.....	49
F. Keabasahan Data.....	50
G. Tahap-Tahap Penelitian	51
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS.....	
A. Gambaran Objek Penelitian.....	55
B. Penyajian Data dan Analisis.....	57
C. Pembahasan Temuan.....	75
BAB V PENUTUP.....	
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN	87



BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pendidikan di Indonesia menunjukkan perkembangan yang cukup pesat, salah satunya ditandai dengan semakin meluasnya penerapan pendidikan inklusi di berbagai jenjang dan wilayah. Perkembangan ini menjadi langkah nyata dalam memenuhi hak serta kewajiban Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) untuk memperoleh pendidikan yang sesuai, sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2013. Pentingnya pendidikan inklusi didasarkan pada prinsip bahwa pendidikan merupakan hak asasi setiap individu. Selain itu, pendidikan inklusi juga berperan dalam membangun dan memperkuat rasa kepedulian sosial anak-anak reguler terhadap teman-teman mereka yang memiliki kebutuhan khusus.¹ Dari penjelasan tersebut dapat kita simpulkan bahwasannya sekolah inklusi merupakan inovasi pendidikan yang mengintegrasikan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dengan anak normal dalam satu lingkungan belajar. Pengelolaan sekolah inklusi melibatkan aspek perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi untuk meningkatkan mutu Pendidikan. Guru Pembimbing Khusus (GPK) berperan penting dalam memfasilitasi kebutuhan ABK, namun implementasinya menghadapi berbagai kendala. Penyesuaian kurikulum dan Rencana Pelaksanaan

¹ Nindya Ayu Rizqianti et al., "Implementasi Tugas Guru Pembimbing Khusus Serta Kendala Sebagai Tenaga Pendidik Profesional Di Sekolah Inklusi Kota Surabaya," *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus* 6, no. 1 (April 24, 2022): 68, <https://doi.org/10.24036/jpkk.v6i1.609>.

Pembelajaran (RPP) diperlukan untuk mengakomodasi kebutuhan ABK. Tugas tambahan dalam menangani keberagaman siswa dapat menyebabkan stres dan burnout pada tenaga pendidik di sekolah inklusi.²

SMP Inklusi TPA Jember merupakan lembaga pendidikan yang memiliki komitmen tinggi terhadap pengembangan generasi yang cerdas secara intelektual, emosional, dan spiritual. SMP Inklusi TPA Jember merupakan sekolah berbasis inklusi, lembaga ini membuka akses pendidikan yang setara bagi seluruh peserta didik, termasuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus. Dengan pendekatan ini, SMP Inklusi TPA Jember tidak hanya menjadi tempat belajar, tetapi juga rumah bagi keragaman dan keberagaman. Sebagaimana yang tertuang pada alinea 4 UUD 1945 menegaskan bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan negara, yang diimplementasikan melalui kebijakan pendidikan inklusif.³

Pendidikan selalu berkaitan erat dengan tenaga pendidik, terutama guru. Guru orang yang memiliki tanggungjawab utama untuk mendidik, mengajar, membimbing, melatih, dan mengevaluasi peserta didik. Mereka memegang peranan penting dalam proses belajar di berbagai tingkat pendidikan, mulai dari pendidikan anak usia dini hingga pendidikan

² Shalia Septianisa, Riselligia Caninsti, and Kata Kunci, "Hubungan Self Efficacy Dengan Burnout Pada Guru Di Sekolah Dasar Inklusi Correlational Between Self-Efficacy And Burnout In Primary Inclusion Teacher," *Jurnal Psikogenesis*, vol. 4, 2016, 128.

³ Titi Susilowati, Sutaryat Trisnamansyah, and Cahya Syaodih, "Manajemen Pendidikan Inklusi Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Kata Kunci," 2022, 920, <http://jiip.stkipyapisdompnu.ac.id>.

menengah.⁴ Dalam hal pendidikan tenaga pendidik atau guru memiliki peranan penting sebagai ujung tombak pembentukan karakter dan intelektual peserta didik. Tetapi dalam menjalankan tugasnya seringkali tenaga pendidik dihadapkan dengan berbagai tekanan baik yang berasal dari beban kerja administratif, interaksi dengan siswa dan orang tua, tuntutan hasil akademik, maupun perubahan kebijakan pendidikan. Situasi ini dapat memicu stres yang berkepanjangan dan berpotensi memengaruhi kinerja serta kesejahteraan psikologis mereka.

Dalam kehidupan masyarakat modern, stres adalah sesuatu yang tidak terhindarkan. Dengan berkembangnya teknologi dan ritme hidup modern yang cepat, kehidupan manusia semakin dipenuhi dengan tekanan. Setiap orang berjuang untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya setiap hari sehingga hampir setiap segi kehidupan memiliki banyak tekanan dan stres. Stres adalah reaksi tingkah laku yang dimiliki oleh setiap orang, yang dipengaruhi oleh setiap karakteristik pribadi masing-masing atau proses mental yang mempengaruhi perilaku, keadaan, atau peristiwa yang menyebabkan seseorang merasa tertekan baik secara fisik maupun mental.⁵

Menurut Robbin & Judge stres kerja merupakan suatu kondisi dimana seorang individu dihadapkan pada peluang atau tuntutan yang tidak

⁴ Isop Syafe, Lenni Selvi Maryani, and Uin Sunan Gunung Djati Bandung, "Journal of Arabic Learning and Teaching (Terakreditasi Sinta 4)," *LISAN AL-ARAB* 9, no. 2 (2020): 148–49, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/laa>.

⁵ Clara Rumeen et al., "GAMBARAN TINGKAT STRES KERJA PADA TENAGA PENDIDIK TERHADAP PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SMPN 1 LIKUPANG SELATAN DAN SMPN 1 DIMEMBE," *Jurnal KESMAS*, vol. 10, 2021, 101.

diinginkan. Pendapat lain yang dikatakan oleh Albert & Widjaja dalam penelitiannya menyatakan stres kerja adalah adanya ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan yang diberikan dengan kemampuan yang dimiliki hingga menimbulkan tekanan.⁶ Stres kerja dapat menyebabkan tenaga pendidik mengalami kesulitan dalam berpikir jernih, serta meningkatkan ketegangan emosional dan kecemasan yang berkepanjangan. Guru yang berada dalam kondisi stres cenderung menunjukkan penurunan dalam kinerja, yang pada akhirnya dapat memengaruhi hasil belajar siswa, baik secara langsung melalui kualitas pengajaran maupun secara tidak langsung melalui tingkat keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Gejala stres kerja ini dapat terlihat dari emosi yang tidak stabil, rasa gelisah, kecenderungan menyendiri, gangguan tidur, kebiasaan merokok berlebihan, ketidakmampuan untuk bersantai, perasaan cemas, ketegangan, kegugupan, tekanan darah tinggi, hingga masalah pada sistem pencernaan.⁷

Mengelola stress dengan respon yang sehat perlu dilakukan sebelum, selama dan setelah stres terjadi. Sebelum stres seseorang atau individu perlu menerapkan kebiasaan sehari-hari seperti olahraga yang dapat mempersiapkan pikiran dan tubuh dalam menghadapi efek stres. Saat menghadapi stres, teknik manajemen seperti mengurangi konsumsi kafein perlu dilanjutkan, sambil menambahkan strategi lain yang mendukung. Setelah penyebab stres mereda, pengelolaan stres tetap perlu dilakukan

⁶ Jurnal Riset Kesehatan Modern et al., "Analisis Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar : Literatur Review," vol. 6, 2024, 62, <https://journalpedia.com/1/index.php/jrkm>.

⁷ Riset Kesehatan Modern et al., 6:61.

secara proaktif untuk menjaga keseimbangan. Beberapa teknik ini dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental dalam berbagai situasi.⁸

Dalam situasi penuh tekanan atau stres, seseorang cenderung menerapkan berbagai pola pikir dan perilaku yang disebut sebagai strategi koping. Salah satu pendekatan koping yang paling sering digunakan adalah koping religius, yaitu cara mengelola stres dengan melibatkan aspek spiritual, seperti memperkuat hubungan dengan Tuhan.⁹ Menurut Pargament, koping religius merupakan suatu usaha dalam menyelesaikan permasalahan melalui pendekatan yang didasarkan pada ajaran agama. Bentuknya bisa berupa doa, ibadah, dzikir, menghadiri kajian keagamaan, atau mendengarkan ceramah yang dapat memberikan dampak positif bagi kondisi fisik dan mental. Selain itu, koping religius juga mencakup kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang menimbulkan tekanan. Agama memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi stres, karena dapat memberikan arahan, bimbingan, serta menjadi pedoman dalam menghadapi berbagai tantangan hidup dan menentukan langkah yang tepat untuk diambil.¹⁰

Koping religius merupakan upaya individu untuk mengelola stres melalui pendekatan yang melibatkan aspek keimanan dan praktik

⁸ Michael G.. Aamodt, *Industrial/Organizational Psychology : An Applied Approach* (Wadsworth, 2010), 556.

⁹ Vega Meiryska, Dwi Anjani, and Sejarah Artikel, "DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRATEGI KOPING RELIGIUS PADA JANDA POLISI (WARAKAWURI) Info Artikel Abstrak," *INTUISI* 3 (2019): 221.

¹⁰ Meiryska, Anjani, and Artikel, 221.

keagamaan. Sebagaimana firman Allah SWT, dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 28)¹¹ Surat Ar-Ra'd ayat 28 mengajarkan bahwa mengingat Allah, baik melalui doa, dzikir, shalat, atau membaca Al-Qur'an, dapat membantu individu mengatasi perasaan cemas, khawatir, dan tekanan lainnya. Ketenteraman yang dijanjikan dalam ayat ini memberikan landasan bagi seorang Muslim untuk tetap tegar di tengah berbagai tantangan, termasuk stres yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan wawancara awal saya dengan dua tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember pada bulan November 2024, seringkali mereka mendapatkan tekanan dan tuntutan dalam bekerja yang mana hal ini memicu timbulnya stres kerja, hal ini disebabkan karena SMP Inklusi TPA Jember merupakan Lembaga inklusi yang mana lembaga ini menerima siswa dengan kualifikasi Anak Berkebutuhan Khusus juga, sehingga masalah-masalah dan tekanan yang dihadapi oleh tenaga pendidik menjadi lebih kompleks. Adapun indikator stres kerja yang dimunculkan seperti suasana hati yang tidak baik, kelelahan emosional, dan konflik peran, masalah dan

¹¹ Al-qur'an

tekanan tersebut bersumber dari, pribadi guru itu sendiri, peserta didik, masyarakat sekitar, dan juga walimurid. Dalam mengelola stres kerja tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember cenderung menggunakan strategi koping religius seperti *hablun minallah* dan *hablun minannas*.

Berdasarkan uraian diatas, menunjukkan bahwa koping religius dimaksudkan untuk mengurangi efek dari kondisi yang menyebabkan seseorang merasa tertekan (Stres). Sebagaimana halnya yang juga terjadi di SMP Inklusi TPA Jember, tenaga pendidik menjadikan religiusitas sebagai elemen penting dalam menghadapi tekanan kerja. Untuk mengeksplorasi lebih lanjut terkait bagaimana tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember menjadikan religiusitas sebagai sumber koping dalam mengelola stres dan mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi stres kerja pada tenaga pendidik maka peneliti tertarik untuk memilih judul **“Eksplorasi Koping Religius Dalam Mengelola Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Sekolah Inklusi Di Jember”**

B. Fokus Penelitian :

1. Apa saja faktor-faktor penyebab stres kerja pada tenaga pendidik ?
2. Bagaimana strategi koping religius yang digunakan tenaga pendidik dalam mengelola stres kerja ?

C. Tujuan Penelitian :

1. Mengetahui faktor-faktor penyebab stres kerja pada tenaga pendidik
2. Mendeskripsikan dan menganalisis strategi koping religius yang digunakan tenaga pendidik dalam mengelola stres kerja

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi yang berarti baik dari segi teori maupun praktik, dengan rincian sebagai berikut:

A. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah ilmu dalam bidang Psikologi Islam, khususnya terkait strategi koping, dengan menyoroti peran religiusitas sebagai salah satu sumber koping yang efektif dalam menghadapi stres. Melalui pendalaman terhadap peran religiusitas dalam proses pengelolaan stres individu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman baru mengenai kontribusi spiritualitas terhadap upaya menjaga kesehatan mental, khususnya bagi para tenaga pendidik.

B. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti lain yang tertarik dalam bidang Psikologi Islam, khususnya terkait dengan koping religius dan manajemen stres.

b. Bagi tenaga pendidik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi tenaga pendidik dalam mengimplementasikan nilai-nilai religius dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat mendukung peningkatan kesejahteraan mental dan mengurangi tingkat stres kerja, terutama bagi pendidik di SMP Inklusi TPA Jember.

c. Bagi Instansi (SMP Inklusi TPA Jember)

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam merancang program pendampingan berbasis keagamaan yang bertujuan untuk membantu para guru dalam menghadapi tekanan kerja dengan cara yang lebih efektif.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif dan pemahaman baru yang bermanfaat sebagai dasar untuk penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan mendalam.

E. Definisi Istilah

a. Koping Religius

Koping religius adalah strategi yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan, stres, atau tantangan hidup melalui praktik keagamaan seperti sholat, berdzikir, membaca Al-Qur'an, berpuasa dan berdo'a. Koping religius dalam penelitian ini merupakan strategi yang

digunakan tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember dalam menghadapi dan mengelola tekanan yang tengah dihadapi dalam melaksanakan tugas nya sebagai tenaga pendidik.

b. Stres Kerja Tenaga pendidik

Stres kerja tenaga pendidik adalah tekanan yang dirasakan oleh guru atau tenaga pendidik akibat berbagai tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Stres ini dapat muncul dari tantangan di lingkungan kerja, tanggung jawab pengajaran, hubungan antar rekan kerja, dan tuntutan pribadi. Stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah stres kerja yang dialami oleh tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember pada lingkungan kerja nya, sehingga dapat mempengaruhi produktivitas, kinerja, kesejahteraan, dan Kesehatan individu terkait.

F. Sistematika Pembahasan

Struktur pembahasan dalam penelitian kualitatif ini disusun menjadi tiga bagian utama, yaitu bagian awal, bagian inti, dan bagian penutup, guna memudahkan dalam proses penulisan. Ketiga bagian tersebut dibagi lagi ke dalam lima subbagian yang masing-masing memiliki ciri khas tersendiri, namun saling terhubung dan membentuk satu kesatuan utuh dalam mendukung tujuan penelitian. Adapun rincian dari masing-masing subbagian adalah sebagai berikut:

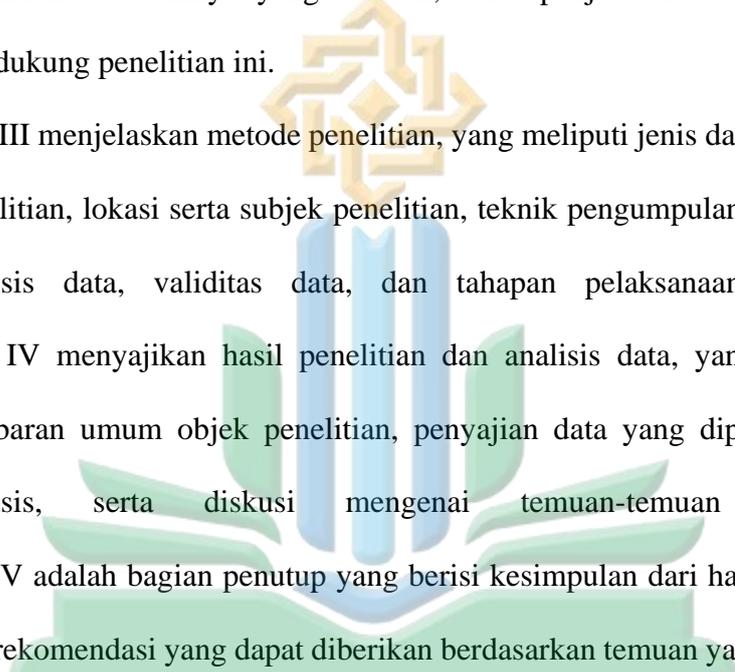
Bab I adalah pendahuluan yang mencakup judul penelitian, latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi istilah, serta sistematika pembahasan.

Bab II berisi kajian pustaka, yang mencakup tinjauan terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan, serta penjelasan teori-teori yang mendukung penelitian ini.

Bab III menjelaskan metode penelitian, yang meliputi jenis dan pendekatan penelitian, lokasi serta subjek penelitian, teknik pengumpulan data, proses analisis data, validitas data, dan tahapan pelaksanaan penelitian.

Bab IV menyajikan hasil penelitian dan analisis data, yang mencakup gambaran umum objek penelitian, penyajian data yang diperoleh, hasil analisis, serta diskusi mengenai temuan-temuan penelitian.

Bab V adalah bagian penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan temuan yang diperoleh.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

a. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh peneliti lain dan dapat digunakan sebagai referensi dan perbandingan untuk penelitian saat ini. Sumber penelitian terdahulu dapat berupa skripsi, buku, jurnal, riset, tesis, disertasi dan lain sebagainya. Berikut ini beberapa penelitian terdahulu terkait topik penelitian yang dibahas pada penelitian ini:

1. Penelitian berjudul "Coping Religius Dalam Mengatasi Stress Pada Guru Di Smp Negeri 6 Pesawaran" yang ditulis oleh Diah Puspitasari di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada tahun 2023.¹² Hasil penelitian tentang strategi mengatasi stres di kalangan guru SMPN 6 Pesawaran menemukan bahwa strategi coping yang digunakan oleh guru cukup efektif dalam mengelola stres. Penggunaan metode penanggulangan agama memainkan peran penting dalam membantu guru menavigasi tantangan mereka dan mempertahankan tanggung jawab profesional mereka. Penelitian ini mengidentifikasi tiga strategi utama coping religius yang digunakan oleh para guru, yaitu *Collaborative coping*, *Self-Directing Coping*, dan *Deffering Coping*. Adapun perbedaan dan persamaan dalam penelitian yaitu, perbedaan

¹² Diah Puspitasari, "COPING RELIGIUS DALAM MENGATASI STRESS PADA GURU DI SMP NEGERI 6 PESAWARAN," 2023.

pada penelitian terletak terletak pada subjek dan lokasi penelitian yang mana subjek dalam penelitian ini adalah Guru di SMPN 6 Pesawaran. Sedangkan persamaan dalam penelitian ini terletak pada metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif dan sama-sama berfokus pada strategi koping religius yang digunakan untuk mengelola stres.

2. Penelitian berjudul "Koping Religius dalam Mengatasi Stress Kerja Penjaga Toko Kelontong Madura 24 jam" yang ditulis oleh Abul Khair di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga pada tahun 2024.¹³ Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa setiap subjek mengalami stresor unik yang berkontribusi terhadap stres terkait pekerjaan mereka. Stresor umum yang diidentifikasi meliputi, tekanan untuk menikah, tanggungjawab ganda, harapan keluarga, kurang tidur dan tantangan pribadi lainnya. Penelitian ini menyoroti berbagai strategi koping religius yang digunakan oleh subjek diantaranya, berpikir positif tentang takdir, terlibat dalam doa, mencari dukungan spiritual dari orang lain, dan melaksanakan sholat berjama'ah. Adapun perbedaan dan persamaan dalam penelitian yaitu, perbedaan dalam penelitian terdahulu terletak pada subjek dan lokasi penelitian yang mana subjek dalam penelitian ini adalah penjaga toko klontong madura. Adapun persamaan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang yaitu kedua nya sama sama berfokus

¹³ Abul Khair, "Koping Religius Dalam Mengatasi Stress Kerja Penjaga Toko Kelontong Madura 24 Jam," 2024.

pada koping religius dalam mengelola stres, serta menggunakan metode yang sama yaitu kualitatif.

3. Penelitian berjudul "Strategi Koping Religius Pada Santri Berusia Remaja Dalam Menghadapi Kematian Orang Tua (Studi Kasus pada Pondok Pesantren Al-Isti'anah Tahun 2021)" yang ditulis oleh Khofifah Anif Maghfiroh di Institut Agama Islam Negeri Salatiga pada tahun 2021.¹⁴ Hasil dari penelitian ini berfokus pada strategi penanggulangan remaja yang telah kehilangan orang tua mereka, khususnya dalam konteks Pondok Pesantren al-Isti'anah. Hasil utama yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa kombinasi strategi koping pribadi dan dukungan dari masyarakat secara signifikan berdampak pada proses berduka remaja yang kehilangan orang tuanya. Integrasi mekanisme koping agama tampaknya sangat bermanfaat dalam membantu mereka menavigasi kesedihan mereka. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya memahami dimensi emosional dan spiritual kesedihan pada remaja, terutama di lingkungan yang kaya budaya seperti Pondok Pesantren. Adapun perbedaan dan persamaan dalam penelitian, Perbedaan dalam penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang terletak pada fokus penelitiannya yang mana penelitian terdahulu berfokus pada strategi koping religius yang digunakan oleh remaja yang telah mengalami kematian orang tuanya, khususnya dalam konteks pondok pesantren,

¹⁴ Khofifah Anif Maghfiroh, "STRATEGI KOPING RELIGIUS PARA SANTRI BERUSIA REMAJA DALAM MENGHADAPI KEMATIAN ORANG TUA (Studi Kasus Pada Pondok Pesantren Al-Isti'anah Tahun 2021) SKRIPSI Disusun Untuk Memperoleh Kewajiban Dan Syarat," 2021.

dan juga penelitian terdahulu dan sekarang memiliki perbedaan pada subjek dan lokasi penelitian. Sedangkan persamaan penelitian terdahulu dan sekarang terletak pada fokus penggunaan strategi koping religiusitas dan metode yang digunakan yaitu metode kualitatif.

4. Penelitian berjudul "Hubungan Antara Koping religius Dengan Tingkat Stres Kerja Tenaga Pendidik Madrasah Ubtidaiyah Di Kecamatan Banyuwangi Pada Masa Pandemi Covid-19" yang ditulis oleh Mei Riza A'yuni pada tahun 2023.¹⁵ Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa koping religious secara signifikan mempengaruhi tingkat stres kerja di kalangan guru, terutama selama tantangan yang ditimbulkan oleh pandemi COVID-19. Temuan menunjukkan bahwa guru yang terlibat dalam strategi koping religius cenderung mengalami tingkat stress kerja yang lebih rendah. Adapun perbedaan dan persamaan dalam penelitian, perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian sekarang terletak pada metode penelitian yang digunakan yang mana penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif, waktu penelitian yang mana penelitian ini dilaksanakan ketika masa Pandemi Covid-19, serta subjek dan lokasi penelitian. Sedangkan Persamaan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang yaitu kedua nya sama sama berfokus pada strategi koping yang digunakan tenaga pendidik dalam mengelola stres kerja.

¹⁵ Mei Riza A'yuni, "HUBUNGAN ANTARA KOPING RELIGIUS DENGAN TINGKAT STRES KERJA TENAGA PENDIDIK MADRASAH IBTIDAIYAH DI KECAMATAN BANYUWANGI PADA MASA PANDEMI COVID-19 SKRIPSI," 2023.

5. penelitian dengan judul "Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Umat Beragama" yang ditulis oleh Kemuning Ambarukmi & Siti Ina Savira di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2024.¹⁶ Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dan didapatkan dalam penelitian ini, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif pada umat beragama. Adapun perbedaan dan persamaan dalam penelitian, Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada metode penelitian yang digunakan yang mana penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif, serta subjek penelitian. Persamaan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang yaitu berfokus pada religiusitas.

Table 1.1

Orisinalitas Penelitian

No	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian	Persamaan Penelitian
1.	Diah Puspitasari (Tahun 2023) "Coping Religius Dalam Mengatasi Stress Pada Guru Di Smp Negeri 6 Pesawaran"	Hasil penelitian tentang strategi mengatasi stres di kalangan guru SMPN 6 Pesawaran menemukan bahwa strategi koping yang digunakan oleh guru cukup efektif dalam mengelola stres. Penggunaan metode penanggulangan agama memainkan peran penting dalam	Perbedaan pada penelitian ini yaitu terletak pada subjek dan lokasi penelitian.	Persamaan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang yaitu kedua nya sama sama berfokus pada koping religius dalam mengelola stres, serta menggunakan metode yang

¹⁶ kemuning Ambarukmi and Siti Ina Savira, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Umat Beragama," *International Journal Of Educational Resources* 5 (June 2024): 1–18.

		<p>membantu guru menavigasi tantangan mereka dan mempertahankan tanggung jawab profesional mereka. Penelitian ini mengidentifikasi tiga strategi utama koping religius yang digunakan oleh para guru, yaitu <i>Collaborative coping, Self-Directing Coping, dan Deffering Coping.</i></p>		<p>sama yaitu kualitatif.</p>
2.	<p>Abul Khair (Tahun 2024)</p> <p>”Koping Religius dalam Mengatasi Stress Kerja Penjaga Toko Kelontong Madura 24 jam”</p>	<p>Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa setiap subjek mengalami stresor unik yang berkontribusi terhadap stres terkait pekerjaan mereka. Stresor umum yang diidentifikasi meliputi, tekanan untuk menikah, tanggungjawab ganda, harapan keluarga, kurang tidur dan tantangan pribadi lainnya. Penelitian ini menyoroti berbagai strategi koping religius yang digunakan oleh subjek diantaranya, berpikir positif tentang takdir, terlibat dalam doa, mencari dukungan spiritual dari orang lain, dan melaksanakan sholat berjama'ah.</p>	<p>Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada subjek dan lokasi penelitian.</p>	<p>Persamaan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang yaitu kedua nya sama sama berfokus pada koping religius dalam mengelola stres, serta menggunakan metode yang sama yaitu kualitatif.</p>

3.	<p>Khofifah Anif Maghfiroh (Tahun 2021)</p> <p>”Strategi Koping Religius Pda Santri Berusia Remaja Dalam Menghadapi Kematian Orang Tua (Studi Kasus pada Pondok Pesantren Al-Isti’anah Tahun 2021)”</p>	<p>Penelitian ini berfokus pada strategi penanggulangan remaja yang telah kehilangan orang tua mereka, khususnya dalam konteks Pondok Pesantren al-Isti’anah. Hasil utama yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa kombinasi strategi koping pribadi dan dukungan dari masyarakat secara signifikan berdampak pada proses berduka remaja yang kehilangan orang tuanya. Integrasi mekanisme koping agama tampaknya sangat bermanfaat dalam membantu mereka menavigasi kesedihan mereka. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya memahami dimensi emosional dan spiritual kesedihan pada remaja, terutama di lingkungan yang kaya budaya seperti Pondok Pesantren.</p>	<p>Perbedaan dalam penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang terletak pada fokus penelitian nya yang mana penelitian terdahulu berfokus pada strategi koping religius yang digunakan oleh remaja yang telah mengalami kematian orang tua nya, khusus nya dalam konteks pondok pesantren, dan juga penelitian terdahulu dan sekarang memiliki perbedaan pada subjek dan lokasi penelitian.</p>	<p>Persamaan penelitian terdahulu dan sekarang terletak pada fokus penggunaan strategi koping religiusitas dan metode yang digunakan yaitu metode kualitatif</p>
4.	<p>Mei Riza A’yuni (Tahun 2023)</p> <p>”Hubungan Antara Koping religius Dengan Tingkat Stres</p>	<p>Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa koping religious secara signifikan mempengaruhi tingkat stres kerja di kalangan guru, terutama selama tantangan yang</p>	<p>Perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian sekarang terletak pada metode penelitian yang digunakan</p>	<p>Persamaan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang yaitu kedua nya sama sama berfokus pada strategi koping yang</p>

	Kerja Tenaga Pendidik Madrasah Ibtidaiyah Di Kecamatan Banyuwangi Pada Masa Pandemi Covid-19”	ditimbulkan oleh pandemi COVID-19. Temuan menunjukkan bahwa guru yang terlibat dalam strategi koping religius cenderung mengalami tingkat stress kerja yang lebih rendah.	yang mana penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif, waktu penelitian yang mana penelitian ini dilaksanakan ketika masa Pandemi Covid-19, serta subjek dan lokasi penelitian.	digunakan tenaga pendidik dalam mengelola stres kerja.
5.	Kemuning Ambarukmi & Siit Ina Savira (Tahun 2021) ”Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Umat Beragama”	Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dan didapatkan dalam penelitian ini, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif pada umat beragama. Artinya,	Perbedaan dalam penelitian ini terlatak pada metode penelitian yang digunakan yang mana penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif, serta subjek penelitian.	Persamaan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang yaitu berfokus pada religiusitas.

b. Kajian Teori

1. Stres Kerja

a. Pengertian Stres kerja

Stres adalah reaksi fisik dan mental terhadap peristiwa atau situasi dalam hidup. Proses stres dimulai dengan peristiwa yang menimbulkan tekanan. Jika seseorang menganggap sebuah peristiwa sebagai stres, tubuh mereka akan merespon dengan

peningkatan tekanan darah, detak jantung, ketegangan otot, dan keringat. Jenis reaksi ini disebut reaktivitas stres. Jika reaksi fisik terjadi dalam jangka waktu yang lebih lama dari yang dapat ditoleransi oleh tubuh, itu akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental.¹⁷

Stress didefinisikan oleh Hans Selye sebagai respons tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan atau beban yang dihadapi. Ia juga membedakan antara stress negative (*distress*) dan stress positif (*eustress*) yang dapat memberikan motivasi.¹⁸ Hasibuan mendefinisikan stres kerja sebagai ketegangan yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan psikologis seorang pekerja, yang dapat mempengaruhi pemikiran mereka, emosi, dan keadaan diri mereka. Stres kerja adalah hasil dari tuntutan dan tekanan yang berlebihan dari tugas yang diberikan oleh perusahaan. Semakin tinggi stres kerja, semakin buruk kinerja karyawan, yang dapat menghambat pencapaian tujuan dan kemajuan perusahaan.¹⁹

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan, stres dapat merupakan respons fisik, mental, dan psikologis yang muncul akibat tuntutan atau tekanan yang dialami seseorang. Stres terjadi

¹⁷ Aamodt, *Industrial/Organizational Psychology : An Applied Approach*, 555.

¹⁸ Prof. Dr. Drs. H. Ekawarna M.Psi, *Manajemen Konflik Dan Stres* (Bumi Aksara, 2021), 147, <https://books.google.co.id/books?id=479WEAAAQBAJ>.

¹⁹ Putri Aniversari and Vicky F Sanjaya, "PENGARUH STRESS KERJA, LINGKUNGAN KERJA DAN KEPUASAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN (Studi Kasus Pada Karyawan PT Aneka Gas Industri Lampung)," *REVENUE: Jurnal Manajemen Bisnis Islam* 3, no. 1 (January 31, 2022): 4, <https://doi.org/10.24042/revenue.v3i1.10450>.

ketika individu merasa adanya ketidakseimbangan antara beban yang dihadapi dan kemampuan untuk mengatasinya, yang dapat memengaruhi kondisi fisik, emosional, dan pemikiran seseorang. Stres dapat berupa distress yang berdampak negatif atau eustress yang memberikan motivasi. Dalam konteks kerja, stres juga dapat dipahami sebagai ketegangan akibat tekanan berlebihan dari tugas atau tanggung jawab, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat mengurangi kinerja individu dan menghambat pencapaian tujuan organisasi.

B. Stress Kerja Pada Tenaga Pendidik

Stres kerja pada guru atau tenaga pendidik merupakan tekanan atau beban yang dirasakan ketika melaksanakan tugas sebagai pengajar di sekolah. Banyaknya tanggung jawab serta

keharusan untuk memahami beragam karakter siswa sering kali membuat guru mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi.

Kondisi stres ini tidak hanya timbul akibat beban kerja yang terlalu berat, tetapi juga bisa terjadi jika beban kerja terlalu ringan..²⁰

C. Gejala-gejala Stres Kerja

Gejala stres kerja biasanya muncul sebagai reaksi terhadap tekanan yang berlebihan di tempat kerja. Menurut Dr. Hani Zainal

²⁰ Rumeen et al., "GAMBARAN TINGKAT STRES KERJA PADA TENAGA PENDIDIK TERHADAP PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SMPN 1 LIKUPANG SELATAN DAN SMPN 1 DIMEMBE," 10:102.

dan Andi Idham, stres kerja dapat diidentifikasi melalui berbagai gejala, antara lain.²¹:

a. Gejala Fisik

Gejala fisik adalah gejala yang muncul pada tubuh sebagai respon terhadap stres kerja. Beberapa gejala fisik yang umum terjadi adalah :

- a) Kelelahan : merasa Lelah terus-menerus meskipun sudah beristirahat cukup.
- b) Sakit kepala : mengalami sakit kepala yang berulang atau berkepanjangan.
- c) Gangguan tidur : kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak.
- d) Gangguan pencernaan : munculnya masalah pencernaan seperti mual, muntah atau diare.
- e) Penurunan nafsu makan : hilangnya nafsu makan atau makan berlebihan sebagai respon terhadap stress.
- f) Gangguan pada sistem kekebalan tubuh , seperti rentan terhadap penyakit dan infeksi karena sistem kekebalan tubuh melemah.
- g) Ketegangan otot : merasa tegang pada otot-otot tubuh, terutama pada leher, bahu, dan pinggang.

²¹ H Zainal, A I D Ashar, and E Efitra, *STRES KERJA* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, n.d.), 14, https://books.google.co.id/books?id=tn_pEAAAQBAJ.

h) Gangguan seksual : menurunnya gairah seksual atau masalah dalam hubungan seksual.

b. Gejala Emosional

Gejala emosional merupakan tanda-tanda yang muncul pada perasaan dan emosi seseorang sebagai respons terhadap stres kerja. Beberapa gejala emosional yang sering dialami antara lain:

- a) Kecemasan : merasa gelisah, khawatir, atau cemas berlebihan
- b) Depresi : mengalami kesedihan, putus asa, atau kehilangan minat terhadap kegiatan yang disukai.
- c) Mudah marah : mudah tersinggung dan marah tanpa alasan yang jelas
- d) Perasaan tidak berdaya : merasa tidak mampu mengatasi tuntutan pekerjaan atau merasa tak berdaya.
- e) Rasa bersalah : merasa bersalah ketika gagal memenuhi harapan diri sendiri atau orang lain.
- f) Rasa frustrasi : merasa kecewa atau putus asa ketika menghadapi masalah atau hambatan.
- g) Perasaan rendah diri : merasa kurang percaya diri atau meragukan kemampuan diri sendiri.

- h) Ketidkamampuan untuk bersantai : sulit rileks atau menikmati waktu luang karena pikiran terus-menerus terfokus pada pekerjaan.

c. Gejala Perilaku

Gejala perilaku adalah efek yang muncul dalam sikap seseorang sebagai respon terhadap stress kerja. Beberapa gejala perilaku yang umum terjadi adalah :

- a) Perubahan pola makan : Mengalami perubahan pola makan seperti makan berlebihan atau kurang makan.
- b) Menghindari tanggungjawab : menghindari tanggung jawab atau tugas yang dianggap menambah beban stress.
- c) Menarik diri : Menghindari interaksi sosial atau menjauh dari rekan kerja
- d) Penggunaan obat-obatan : Menggunakan obat-obatan tertentu sebagai upaya untuk mengatasi stres.
- e) Mengabaikan kebutuhan pribadi : tidak memperhatikan kebutuhan pribadi seperti istirahat, olahraga, atau waktu luang.
- f) Perilaku agresif : Menunjukkan perilaku agresif atau mudah marah terhadap rekan kerja maupun orang lain.
- g) Penurunan produktivitas : Menurunnya produktivitas kerja karena sulit berkonsentrasi atau fokus.

- h) Prokrastinasi : Melewatkan atau menunda pekerjaan yang seharusnya dilakukan.

Mengenali gejala stres kerja menjadi langkah awal yang penting untuk menciptakan keseimbangan antara produktivitas, kesejahteraan, dan kualitas hidup, baik bagi individu maupun organisasi. Dengan memahami dan mengidentifikasi gejala-gejala tersebut, kita dapat mengambil langkah preventif untuk mengurangi dampaknya, menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, serta mendukung pertumbuhan karier individu sekaligus keberlanjutan kinerja organisasi secara keseluruhan.

D. Faktor-faktor Stres Kerja

Dalam buku karya Michael G. Aamodt, terdapat beberapa

faktor yang berkontribusi terhadap stres kerja. Berikut adalah ringkasan faktor-faktor tersebut :²²

a. Faktor pribadi

Sumber stres pribadi berkaitan dengan masalah non-pekerjaan, seperti hubungan keluarga, pernikahan, perceraian, masalah kesehatan, keuangan, dan membesarkan anak. Stres juga bisa muncul dari interaksi dengan orang yang sedang dalam situasi sulit atau marah, yang menyebabkan konflik dalam kehidupan

²² Aamodt, *Industrial/Organizational Psychology : An Applied Approach*, 559.

pribadi maupun pekerjaan. Perubahan dalam hidup sering kali menjadi pemicu stres yang signifikan, karena perubahan tersebut dapat menuntut kita untuk beradaptasi dengan situasi atau kondisi yang baru. Proses adaptasi ini sering kali menambah tekanan mental dan emosional.

b. Faktor organisasi

Karakteristik organisasi yang dapat menimbulkan stres berkaitan dengan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan karyawan seperti, *person-organization fit* atau kesesuaian individu dengan organisasi/institusi, kebijakan yang terlalu ketat, ketidakjelasan peraturan atau ketidakadilan dalam penerapannya, hubungan yang buruk antar individu, rekan kerja ataupun atasan dan bawahan sehingga membuat karyawan merasa tertekan. Dikuatkan oleh pendapat Robbin dalam

Guridno et al. bahwa stres di lingkungan perusahaan bisa timbul dari berbagai penyebab, seperti beban kerja yang berlebihan, atasan yang menuntut sekaligus kurang peka, tekanan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan cepat dan tanpa kesalahan, serta hubungan yang kurang harmonis dengan rekan kerja. Tuntutan tugas merupakan faktor yang berkaitan dengan

tekanan untuk melaksanakan pekerjaan secara tepat dan sesuai standar yang diharapkan..²³

c) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat menyebabkan stress kerja yaitu berupa kondisi fisik lingkungan seperti Tingkat kebisingan, desain ruangan, dan keselamatan yang membuat individu tidak nyaman dapat mengurangi individu tersebut dan memicu stres. Selain itu dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor lingkungan yang mana ada atau tidak adanya dukungan sosial dari rekan kerja dapat mempengaruhi stres. Lingkungan kerja yang mendukung dapat mengurangi stres, sementara kurangnya dukungan dapat memperburuknya.

Selain faktor-faktor yang sudah dipaparkan diatas ada beberapa faktor yang menjadi penyebab stress pada tenaga pendidik, yaitu .²⁴

a) Karakter Buruk dari Siswa

Sikap atau perilaku negatif dari siswa, seperti ketidapatuhan, kebisingan, atau perundungan, dapat

²³ Nurul Maghfirah, "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES KERJA KARYAWAN," *Jurnal Doktor Manajemen*, vol. 6, 2023, 130.

²⁴ Nasib Tua and Lumban Gaol, "Educational Guidance and Counseling Development Journal Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres Di Sekolah," *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 4, no. 1 (2021): 20–23.

meningkatkan tingkat stres guru dalam menghadapi tantangan di kelas.

b) Aturan Kepala Sekolah yang Tidak Sesuai

Kebijakan atau aturan yang dirasa tidak adil atau tidak sesuai dengan kebutuhan pendidikan dapat membuat guru merasa tertekan dan tidak dihargai.

c) Kurangnya Dukungan dari Rekan Kerja

Tidak adanya kerjasama yang baik antar sesama guru atau kurangnya dukungan dari rekan sejawat dapat membuat guru merasa kesulitan dalam menghadapi beban kerja yang berat.

d) Tuntutan Tugas yang Terlalu Banyak

Beban administrasi, pengajaran, dan tugas lainnya yang berlebihan sering kali mengarah pada stres, apalagi jika waktu yang tersedia tidak cukup untuk menyelesaikan semuanya.

e) Gaji yang Tidak Sesuai

Ketidakpuasan terhadap gaji yang diterima, terutama jika tidak sebanding dengan beban kerja dan tanggung jawab, dapat menambah stres bagi guru.

f) Keadaan Pekerjaan yang Kurang Baik

Kondisi fisik ruang kelas yang buruk, kurangnya fasilitas, atau alat ajar yang tidak memadai dapat membuat guru

merasa terhambat dalam melakukan pekerjaannya dengan efektif.

g) Perubahan Kebijakan Pendidikan

Kebijakan yang sering berubah atau tidak jelas arahnya, serta perubahan kurikulum yang mendadak, dapat menambah kebingungan dan tekanan pada guru, karena mereka harus menyesuaikan diri dengan kebijakan baru yang belum tentu sesuai dengan situasi di lapangan.

2. Koping Religius

a. Pengertian Koping Religius

Koping adalah usaha individu yang melibatkan pikiran dan tindakan untuk menghadapi situasi yang dianggap menekan, menantang, atau mengancam. Koping berfungsi sebagai strategi penyesuaian diri dalam menghadapi ancaman demi menjaga keseimbangan diri, yang merupakan suatu proses. Menurut Liam dan tam dalam penelitian widiarta et al., kemampuan seseorang mengatasi stressornya dipengaruhi oleh strategi koping yang digunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Lazarus dan Folkman mengidentifikasi bentuk koping yang terdiri dari dua jenis yaitu, *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*.²⁵ *Problem Focused Coping* merupakan metode penyelesaian

²⁵ M B O Widiarta et al., *BUKU AJAR KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023).

masalah yang berorientasi pada masalah secara langsung. Strategi ini berfokus pada penemuan, pengendalian, dan penghapusan faktor yang menyebabkan stres secara konstruktif. *Emotion Focused Coping* berfokus pada pengelolaan emosi yang disebabkan oleh stres, bukan pada penyelesaian masalah itu sendiri. Strategi ini bertujuan untuk mengurangi dampak emosional dari situasi stres tanpa mengubah sumber masalahnya.

Dalam kamus psikologi, agama didefinisikan sebagai suatu sistem yang kompleks, yang meliputi kepercayaan, sikap, dan tindakan yang menghubungkan individu dengan keberadaan ilahi, makhluk spiritual, atau entitas yang bersifat ketuhanan. Di sisi lain, menurut Pargament dalam Baiq, koping religius diartikan sebagai usaha untuk memahami dan menghadapi tekanan hidup melalui berbagai cara yang bertujuan untuk memperkuat hubungan pribadi dengan Tuhan.²⁶

Menurut Glock & Stark, agama atau religiusitas merupakan suatu sistem yang terdiri dari simbol-simbol, kepercayaan, nilai-nilai, serta perilaku yang berfokus pada persoalan-persoalan hidup yang dirasakan dan dimaknai secara mendalam. Sementara itu, Clark mendeskripsikan religiusitas sebagai pengalaman seseorang dalam memaknai keberadaan Tuhan, yang tercermin melalui keimanan dan praktik ibadahnya..²⁷

²⁶ Puspitasari, "COPING RELIGIUS DALAM MENGATASI STRESS PADA GURU DI SMP NEGERI 6 PESAWARAN," 21.

²⁷ L M I Wardani and C N Pitensah, *Religiosity, Psychological Capital, Dan Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja* (Penerbit NEM, 2021), 19, <https://books.google.co.id/books?id=vSJeEAAAQBAJ>.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa religius merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan sikap, perilaku, atau karakter yang berkaitan dengan agama. Kondisi atau karakter yang mencerminkan keterikatan seseorang terhadap agama, baik dalam bentuk keyakinan (iman), praktik ibadah, maupun pengamalan prinsip agama dalam kehidupan sehari-hari. Secara umum, seseorang yang religius menunjukkan sikap dan perilaku individu yang memperlihatkan ketaatan, penghayatan, dan pemahaman yang mendalam terhadap ajaran agama yang diyakini.

Koping religius merupakan strategi koping yang menggunakan perspektif religi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Adanya koping religius pada individu dapat membantunya dalam mencari Solusi atas masalah yang sedang dihadapi. Koping religius menurut Kenneth I. Pargament adalah upaya atau proses yang dilakukan individu untuk memahami dan mengatasi sumber-sumber stres dalam hidup dengan melibatkan unsur-unsur agama atau spiritualitas.²⁸ WongMcDonald dan Gorsuch menjelaskan bahwa koping religius adalah cara seseorang memanfaatkan keyakinan spiritualnya untuk menghadapi stres dan berbagai persoalan hidup. Sementara itu, menurut Wong dan Wong, strategi koping religius merupakan pendekatan dalam menyelesaikan

²⁸ K I Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (Guilford Publications, 2001), <https://books.google.co.id/books?id=Vn5XObcpd4C>.

masalah dengan melibatkan peran Tuhan secara signifikan dalam setiap peristiwa atau kesulitan yang dialami individu.²⁹

Berdasarkan teori yang telah dijelaskan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa koping religius adalah penggunaan nilai, keyakinan, dan praktik agama atau spiritualitas oleh individu sebagai cara untuk menghadapi, mengelola, atau mengatasi tekanan, stres, atau tantangan dalam kehidupan. Koping religius melibatkan penghayatan atau tindakan yang berakar pada ajaran agama, baik secara personal maupun sosial, untuk mencari solusi, dukungan emosional, atau makna dalam menghadapi situasi sulit.

B. Aspek-aspek Koping Religius

Pargament membagi pola koping religius menjadi dua aspek yaitu, pertama *positive religious* yang merupakan manifestasi dari

adanya keterikatan diri sebagai makhluk dengan Tuhan dan kehidupan sosialnya serta mampu memahami makna dari hidupnya.

Kedua, *negative religious* merupakan manifestasi dari kurangnya keterkaitan diri dengan Tuhan dan kehidupan sosial serta usaha untuk memahami makna dari hidup yang dijalannya.³⁰ Konsep dan aspek strategi koping religius yang diusulkan oleh Pargament masih

²⁹ Meiryska, Anjani, and Artikel, "DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRATEGI KOPING RELIGIUS PADA JANDA POLISI (WARAKAWURI) Info Artikel Abstrak," 224.

³⁰ M Mawarpury et al., *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental Di Indonesia Saat Pandemi* (Syiah Kuala University Press, 2022), 140, <https://books.google.co.id/books?id=BitfEAAAQBAJ>.

banyak diterapkan secara global, termasuk di negara-negara Barat. Aflakseir dan Coleman melakukan penelitian tentang pengembangan instrumen strategi koping religius dalam konteks agama Islam di Iran, dan mereka menemukan adanya perbedaan yang signifikan dengan teori Pargament. Dalam penelitian tersebut, Aflakseir dan Coleman berhasil menyaring dan menyesuaikan jenis-jenis strategi koping religius yang diajukan oleh Pargament agar lebih sesuai dengan pemahaman keagamaan yang lebih spesifik.³¹

Terdapat 5 aspek strategi koping religius yang dikemukakan oleh Aflakseir dan Coleman yang dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

a. *Positive Religious Coping* yang terdiri dari aspek :

a) *Religious Practice*, yaitu aktivitas spiritual yang dilakukan, seperti sholat dan doa, dengan penuh perhatian, serta meyakini bahwa kegiatan mendekatkan diri tersebut memberikan manfaat positif dalam kehidupan.

b) *Benevolent reappraisal*, yaitu menilai kembali secara positif terhadap permasalahan yang terjadi. Pendekatan ini memungkinkan seseorang untuk menemukan sisi baik, pelajaran, atau makna positif dari peristiwa yang mereka alami, terlepas dari apakah peristiwa tersebut

³¹ Meiryska, Anjani, and Artikel, "DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRATEGI KOPING RELIGIUS PADA JANDA POLISI (WARAKAWURI) Info Artikel Abstrak," 224.

awalnya dianggap sulit atau penuh tekanan. Strategi ini membantu mengurangi efek stres negatif dengan mengubah perspektif mereka menjadi lebih konstruktif dan penuh penerimaan.

- c) *Active Religious Coping*, yaitu seseorang berdoa dan yakin bahwa Tuhan akan menjawab semua doa-doanya. Dalam hal ini, individu berdoa, memohon bantuan, atau meminta petunjuk kepada Tuhan, sambil meyakini dengan penuh kepercayaan bahwa doa-doa tersebut akan dijawab sesuai dengan kehendak Tuhan. Strategi ini mencerminkan keyakinan yang kuat pada peran Tuhan sebagai sumber kekuatan, perlindungan, dan solusi atas permasalahan yang dihadapi, sehingga dapat memberikan rasa tenang, harapan, dan keteguhan hati.

b. *Negative Religious Coping* terdiri dari aspek:

- a) *Negative Feeling Toward God*, yaitu seseorang memiliki perasaan yang negatif kepada Tuhan terhadap masalah yang dihadapi. Hal ini merupakan kondisi emosional di mana seseorang merasakan perasaan negatif terhadap Tuhan akibat masalah atau kesulitan yang dihadapi. Perasaan ini dapat muncul dalam bentuk kemarahan, kekecewaan, keraguan, atau bahkan rasa ditinggalkan oleh Tuhan. Individu mungkin merasa bahwa Tuhan

tidak adil, tidak peduli, atau tidak memberikan bantuan yang diharapkan dalam situasi sulit. Emosi ini sering kali muncul ketika seseorang menghadapi tekanan berat, kehilangan, atau tantangan yang dirasa melampaui kemampuan mereka untuk mengatasinya, sehingga mengganggu hubungan spiritual mereka dengan Tuhan.

- b) *Passive Religious Coping*, yaitu seseorang bergantung kepada Tuhan dan menunggu bantuan Tuhan dalam menghadapi persoalan hidup. Dalam pendekatan ini, seseorang menyerahkan sepenuhnya persoalan hidupnya kepada Tuhan, dengan keyakinan bahwa Tuhan akan memberikan bantuan, petunjuk, atau solusi pada waktu yang tepat. Individu cenderung menunggu intervensi ilahi, percaya bahwa hasil dari situasi tersebut sepenuhnya berada di bawah kendali Tuhan. Strategi ini sering digunakan oleh mereka yang memiliki keyakinan mendalam bahwa kekuatan Tuhan lebih besar daripada upaya manusia, meskipun terkadang dapat menyebabkan kurangnya inisiatif atau tindakan proaktif dari individu dalam menghadapi masalah.

C. Strategi Koping Religius

Menurut pendapatnya Pargament menyebutkan bahwa ada tiga strategi dalam penerapan koping religius, diantaranya yaitu :³²

1. *Collaborative* adalah strategi koping yang paling sering digunakan, di mana individu dan Tuhan bekerja sama secara aktif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dalam pendekatan ini, keduanya tidak bersikap pasif; Tuhan juga memiliki peran aktif yang memengaruhi keputusan yang diambil oleh individu.

2. *Self-directing* adalah strategi di mana individu percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan dan sumber daya yang cukup untuk mengatasi masalah secara mandiri tanpa bergantung pada bantuan luar.

3. *Deffering* merupakan strategi di mana individu menyerahkan sepenuhnya penyelesaian masalah kepada Tuhan. Dalam pendekatan ini, individu menantikan petunjuk atau tanda sebagai bentuk komunikasi dari Tuhan yang akan dijadikan dasar dalam mengambil langkah untuk mengatasi masalah.

³² Puji Prihwanto et al., *Konseling Lintas Agama Dan Budaya: Strategi Konseling Di Era Modern* (GUEPEDIA, n.d.), 83, <https://books.google.co.id/books?id=WWBNEAAAQBAJ>.

D. Bentuk-bentuk Implementasi Koping Religius

Iredho dalam penelitiannya mengelompokkan implementasi koping religius menjadi dua bentuk. Pertama, hubungan dengan Allah SWT (Hablun Min Allah) yang mencakup pelaksanaan berbagai ibadah, seperti shalat, zikir, puasa, berdoa, dan membaca Al-Qur'an. Kedua, hubungan dengan sesama manusia (Hablun Min An-Nas), yang berupa silaturahmi.³³

1. Implementasi koping religius melalui hubungan dengan Allah SWT.
 - a. Koping religius melalui shalat

Menurut Ash Shiddieqy, shalat adalah ibadah yang sangat istimewa dalam Islam karena perintah melaksanakannya secara langsung diberikan oleh Allah kepada Nabi Muhammad saat peristiwa Isra' Mi'raj. Nasr

juga menegaskan bahwa shalat merupakan ritual utama dalam Islam yang berfungsi menghubungkan kehidupan manusia dengan dimensi spiritual atau ruhaniah. Ibadah shalat memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku, terutama jika dilakukan dengan khusyu' (kesungguhan) dan semata-mata mengharapkan ridha Allah. Ketika seseorang melaksanakan shalat dengan cara tersebut, perilaku negatif

³³ Iredho Fani, Reza Fakultas, and Psikologi Islam, "Implementasi Coping Religious Dalam Mengatasi Gangguan Fisik-Psikis-Sosial-Spiritual Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik," *Iredho Fani Reza Intizar*, vol. 22, 2016, 250–60.

yang sebelumnya dimiliki dapat berubah menjadi positif. Energi positif yang terpancar akan berdampak baik pada kehidupan di sekitarnya.³⁴

b. Koping religius dengan berdzikir

Dzikir adalah aktivitas mengingat Allah dan kebesaran-Nya, baik secara lisan maupun dalam hati. Dzikir mencakup hampir seluruh bentuk ibadah dan perbuatan baik, seperti Tasbih, Tahmid, shalat, membaca Al-Quran, berdoa, melakukan kebaikan, serta menjauhi perbuatan buruk, yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, setiap hari kita dianjurkan untuk terus mengingat Allah di mana pun berada, karena ini adalah perintah dari Allah dan Rasul-Nya, bukan hasil rekayasa manusia. Melakukan koping religius melalui dzikir dapat membantu seseorang mengelola stres, menciptakan ketenangan batin, dan memperkuat sikap optimis dalam menjalani hidup.

c. Koping religius dengan puasa

Puasa adalah serangkaian aktivitas yang luar biasa. Selama bulan puasa, khususnya di bulan Ramadhan, kita diajarkan untuk bersikap jujur kepada diri kita sendiri. Puasa juga berfungsi sebagai langkah awal untuk membersihkan jiwa

³⁴ Muhammad Arif Syaifuddin and Eni Fariyatul Fahyuni, "Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Kurikulum Muatan Lokal Di SMP Muhammadiyah 2 Taman," *PALAPA* 7, no. 2 (November 6, 2019): 161, <https://doi.org/10.36088/palapa.v7i2.358>.

kita yang mungkin sudah terpengaruh oleh berbagai macam penyakit, baik secara fisik maupun mental. Dengan kata lain, berpuasa memiliki kemampuan untuk memberikan kesehatan yang terbaik bagi tubuh dan jiwa, tanpa memerlukan terapi, obat, atau prosedur medis lainnya.³⁵ Dengan menjalankan ibadah puasa sebagai bentuk pendekatan diri kepada Tuhan. Puasa, yang melibatkan pengendalian diri dari makan, minum, dan berbagai aktivitas tertentu selama waktu yang ditentukan, memberikan manfaat spiritual, emosional, dan psikologis yang membantu individu dalam situasi sulit.

d. Koping religius dengan berdoa

Hamdi Yazir menjelaskan bahwa doa adalah tindakan memohon kepada Allah dengan cara yang mencerminkan rasa kebutuhan, disertai ungkapan syukur dan pengagungan kepada-Nya. Heiler menyebutkan bahwa berdoa merupakan bukti nyata bahwa semua manusia senantiasa mencari Tuhan. Menurut McCullough dan Larson, doa merupakan perpaduan antara agama dan spiritualitas, yang melibatkan pikiran, sikap, serta tindakan yang mencerminkan atau mengalami hubungan mendalam

³⁵ Dino Al Hafiz et al., "Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik," *Journal Islamic Education* 1, no. 3 (2023): 813, <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>.

dengan sesuatu yang lebih tinggi dalam diri manusia. Doa berfungsi sebagai sarana komunikasi dengan Allah yang membantu individu untuk tetap tenang saat menghadapi berbagai tantangan. Salah satu metode efektif untuk mengurangi stres adalah melalui doa. Stres muncul akibat ketidakseimbangan internal yang kemudian dapat menimbulkan masalah pada kesehatan dan perilaku. Ketentraman jiwa hanya bisa diraih dengan keyakinan penuh kepada Allah Yang Maha Kuasa, memohon ampunan-Nya di saat kesulitan, serta rutin meminta pertolongan dari-Nya.

e. Koping religius dengan membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan kitab suci dalam agama Islam. Menurut Sonn, secara harfiah Al-Qur'an berarti "bacaan" atau "membaca," yang mencerminkan keyakinan umat

Muslim bahwa Al-Qur'an adalah firman Allah, bukan berasal dari Nabi Muhammad yang menyampaikannya.

Stacey menambahkan bahwa Al-Qur'an adalah pedoman yang disampaikan oleh Nabi Muhammad. Inti dari agama

Islam adalah bagaimana membangun dan memelihara hubungan dengan Tuhan. Melalui hubungan ini, seseorang dapat mengatasi rasa sedih dan kecemasan. Dengan mengaplikasikan strategi koping religius melalui kegiatan membaca Al-Qur'an, individu dapat lebih baik dalam

menghadapi stres atau tantangan hidup melalui proses membaca, memahami, dan merenungkan ayat-ayat suci. Sebagai kitab suci, Al-Qur'an memberikan arahan, ketenangan, dan harapan bagi umat Islam, sehingga menjadi sumber kekuatan spiritual dalam menghadapi tekanan hidup.

b. Implementasi koping religius melalui hubungan dengan manusia

Hubungan dengan manusia berperan penting dalam bentuk koping religius ini, karena dukungan sosial dan interaksi antarindividu dapat memperkuat praktik keagamaan dan memberikan kenyamanan emosional. Bergabung dengan komunitas keagamaan memberikan individu akses kepada dukungan sosial yang penting. Kegiatan bersama, seperti ibadah, diskusi kelompok, atau kegiatan amal, menciptakan ikatan sosial yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dukungan dari teman seiman seringkali menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup.³⁶

Koping religius melalui hubungan dengan manusia menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu

³⁶ Meiryska, Anjani, and Artikel, "DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRATEGI KOPING RELIGIUS PADA JANDA POLISI (WARAKAWURI) Info Artikel Abstrak," 226.

untuk mengatasi masalah dan stres. Dukungan sosial dari komunitas agama, kolaborasi dalam memecahkan masalah, serta pencarian dukungan spiritual adalah beberapa cara di mana hubungan antarindividu berkontribusi pada kesehatan mental dan kesejahteraan spiritual seseorang. Dengan memanfaatkan hubungan ini, individu dapat menemukan makna dan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup mereka.

3. Perspektif Psikologi Islam terhadap Koping Religius dalam Mengelola Stres Kerja

Dalam perspektif psikologi Islam, stres kerja dipandang sebagai bagian dari ujian dari Allah SWT yang bertujuan untuk menguji keimanan dan keteguhan hati seorang hamba. Stres bukan semata-mata dianggap sebagai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran ruhani dan proses pendewasaan spiritual. Psikologi Islam menekankan bahwa ketenangan dan keseimbangan jiwa (sakinah) dapat dicapai melalui pendekatan koping religius yang bersumber dari nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakkal, ikhlas, dan syukur.³⁷

³⁷ Hafidah Dinatul Latifah et al., "Metode Mengatasi Stress Kerja Di Lembaga Pendidikan Dalam Perspektif Islam," *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan* 16, no. 1 (2024): 1–7, <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i1.2717>.

Strategi koping religius dalam Islam mencakup peningkatan keimanan melalui ibadah wajib dan sunnah, berzikir, membaca Al-Qur'an, serta menjaga silaturahmi dan kesehatan jasmani. Dalam QS. Ar-Ra'd: 28 disebutkan bahwa "*hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang*", yang menunjukkan bahwa pendekatan spiritual adalah bagian penting dalam mengelola stres. Selain itu, nilai tawakkal dalam QS. Ali Imran: 159 menekankan bahwa setelah berusaha, manusia perlu menyerahkan hasil akhirnya kepada kehendak Allah dengan penuh keyakinan dan keikhlasan.³⁸



³⁸ Ananda Humaidah et al., "Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental : Systematic Literature Review" 7 (2024)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode kualitatif bertujuan untuk memahami serta menganalisis fenomena, pengalaman, atau makna dari sudut pandang subjek yang diteliti. Data yang bersifat deskriptif dikumpulkan melalui wawancara, observasi, atau studi dokumen. Penelitian ini didasarkan pada asumsi-asumsi tertentu, seperti interpretivisme atau konstruktivisme, dan menitikberatkan pada eksplorasi mendalam mengenai aspek-aspek kehidupan manusia. Pendekatan ini sangat tepat digunakan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan makna, alasan, dan proses yang mendasari suatu fenomena.³⁹

Penelitian fenomenologi adalah jenis penelitian ilmiah yang termasuk dalam pendekatan penelitian kualitatif dan berfokus pada peristiwa yang menarik yang terjadi pada seorang individu, sekelompok individu, atau sekelompok makhluk hidup.⁴⁰ Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi karena bertujuan menghasilkan deskripsi mendalam tentang pengalaman tenaga pendidik dalam menggunakan

³⁹ M A C P et al., *METODE PENELITIAN KUALITATIF : Panduan Praktis Untuk Analisis Data Kualitatif Dan Studi Kasus* (PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023), 14, <https://books.google.co.id/books?id=y7NEAAAQBAJ>.

⁴⁰ Abdul Nasir et al., "Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif," n.d.

strategi koping religius, seperti meditasi doa dan ritual ibadah, sebagai mekanisme untuk mengelola stres kerja yang dihadapi

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Inklusi TPA Jember yang berlokasi di Jl. Branjangan No.01, Semenggu, Bintoro, Kec. Patrang, Kabupaten Jember, Jawa Timur. Adapun alasan peneliti mengapa ingin melakukan penelitian di SMP Inklusi TPA Jember, yakni karena SMP Inklusi TPA Jember memiliki status sebagai sekolah inklusi yang melayani peserta didik dengan beragam kebutuhan, baik reguler maupun berkebutuhan khusus. Lingkungan ini menuntut tenaga pendidik untuk memiliki keterampilan khusus dalam mendidik dan mendampingi siswa dengan tantangan yang beragam. Hal ini sering kali meningkatkan tingkat stres tenaga pendidik.

Selain itu SMP Inklusi TPA Jember juga merupakan Lembaga Pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai islam sehingga religiusitas menjadi identitas institusi dan para tenaga pendidiknya. Penelitian ini relevan untuk menggali bagaimana religiusitas dapat menjadi mekanisme koping yang efektif dalam situasi kerja yang kompleks ini.

C. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, pemilihan sumber data untuk wawancara dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu metode pengambilan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu. Teknik ini dipilih karena individu yang terpilih dianggap memiliki pengetahuan atau

pemahaman yang mendalam terkait topik penelitian. Dengan cara ini, data yang dikumpulkan diharapkan relevan dan informan yang dipilih benar-benar memiliki informasi yang dibutuhkan serta dapat dipercaya sebagai narasumber. Adapun populasi guru di SMP Inklusi TPA Jember berjumlah 10 tenaga pendidik dengan sampel yang diambil 4 tenaga pendidik. Melalui purposive sampling, informan yang ditetapkan dalam penelitian ini meliputi:

1. Guru laki-laki dan Perempuan aktif di SMP Inklusi TPA Jember
2. Memiliki pengalaman mengajar selama kurang lebih 1 tahun
3. Guru dengan status pernikahan lajang maupun menikah
4. Pernah atau sedang mengalami tekanan kerja baik dalam bentuk tekanan psikologis, beban kerja, konflik peran, atau kondisi lingkungan kerja serta kepala sekolah atau penanggung jawab di SMP tersebut.

Adapun kriteria informan terpilih sebagai berikut :

- a. Ibu P : Guru aktif perempuan, memiliki pengalaman mengajar 2 tahun, belum menikah, pernah mengalami stres kerja akibat kondisi emosional atau suasana hati yang buruk
- b. Bapak S : Guru aktif laki-laki, memiliki pengalaman mengajar 2 tahun, sudah menikah, pernah mengalami stres kerja akibat konflik peran yang mana dituntut untuk menjadi tokoh Masyarakat dan perannya sebagai guru di sekolah

- c. Bapak N : Guru aktif Laki-laki, memiliki pengalaman mengajar 1 tahun, belum menikah, pernah mengalami stres kerja akibat kelelahan fisik dan mental yang mempengaruhi kualitasnya dalam mengajar
- d. Ibu M : Guru aktif Perempuan, memiliki pengalaman mengajar 5 tahun, sudah menikah, pernah mengalami stres kerja akibat konflik peran yang dituntut sebagai ibu rumah tangga dan juga perannya sebagai guru selain itu juga kurangnya dukungan orang tua murid

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan tahap penting dalam proses penelitian karena tujuan utama penelitian adalah memperoleh data yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. Tanpa pemahaman yang baik serta penerapan teknik pengumpulan data yang tepat, peneliti tidak akan mampu mengumpulkan data yang sesuai dengan standar yang dibutuhkan. Menurut Hardani dan rekan-rekannya, terdapat empat metode utama dalam pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, serta gabungan ketiganya yang dikenal sebagai triangulasi. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan tiga metode tersebut, yakni observasi, wawancara, dan dokumentasi, yang akan dijelaskan secara lebih detail pada bagian selanjutnya.

1. Wawancara

Wawancara ialah tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih secara langsung atau percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Teknik wawancara semi-terstruktur agar peneliti dapat mengembangkan pertanyaan sesuai situasi sehingga dapat menggali informasi secara mendalam.

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memanfaatkan dokumen-dokumen yang relevan untuk mendukung penelitian. Dokumen ini dapat berupa catatan tertulis, foto, video, peta, atau arsip lain yang berisi informasi terkait fenomena yang diteliti. Teknik ini penting untuk melengkapi data dari wawancara dan observasi, serta memberikan perspektif historis atau kontekstual terhadap objek penelitian. Selain itu, dokumentasi memungkinkan peneliti untuk memverifikasi dan menganalisis informasi secara mendalam, meskipun tetap perlu memastikan keaslian dan kredibilitas dokumen agar hasil penelitian lebih valid.

E. Analisis Data

Menurut Miles dan Huberman (1992), dalam analisis kualitatif, data yang dihasilkan berupa kata-kata, bukan angka. Data ini bisa diperoleh melalui berbagai metode seperti pengamatan partisipatif, wawancara, dan selanjutnya diproses dengan cara perekaman, pencatatan, atau pengetikan. Namun, dalam analisis kualitatif, data tetap disajikan dalam bentuk kata-kata yang biasanya disusun menjadi teks yang lebih rinci. Secara umum, analisis data kualitatif terbagi menjadi tiga tahapan utama :⁴¹

1. Reduksi Data

Menurut Patilima (2004), reduksi data adalah proses yang berfokus pada pemilihan, pengambilan, dan transformasi data yang berasal dari catatan lapangan. Dalam reduksi data analisis awal data dari wawancara, kemudian dikelompokkan berdasarkan tujuan atau rumusan masalah, dan kemudian meringkas hasilnya.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah proses menampilkan data yang telah diringkas atau direduksi secara sistematis sehingga memudahkan pemahaman, analisis, dan penarikan kesimpulan. Data yang disajikan harus terorganisasi dengan baik untuk membantu peneliti memahami

⁴¹ Hardani Assoc MSi, Ustiawaty Jumari Juliana Sukmana, and Dhika, *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 2020, 163, <https://www.researchgate.net/publication/340021548>.

hubungan antar elemen dalam data dan membuat keputusan atau simpulan yang valid.

3. Penarikan simpulan dan Verifikasi

Menurut Miles dan Huberman, tahap ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Prediksi awal yang dibuat bersifat sementara dan dapat berubah seiring dengan ditemukannya bukti yang lebih kuat selama proses pengumpulan data berikutnya. Namun, jika prediksi tersebut didukung oleh bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali mengumpulkan data di lapangan, maka prediksi tersebut dapat dianggap dapat dipercaya atau sah.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif merupakan aspek penting yang memastikan bahwa hasil penelitian dapat dipercaya dan valid. Dalam konteks ini, keabsahan merujuk pada derajat kepercayaan terhadap data yang diperoleh, serta bagaimana data tersebut dapat diterapkan atau digeneralisasikan. Berikut adalah beberapa teknik dan strategi yang digunakan untuk menjaga keabsahan data dalam penelitian kualitatif.⁴² Pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan uji kredibilitas yang mana data dapat dinyatakan kredibel apabila adanya persamaan antara apa yang dilaporkan

⁴² Arnild Augina et al., "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, vol. 12, n.d.

peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Sedangkan Teknik yang digunakan yaitu triangulasi sumber, yang mana akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan data yang telah diperoleh melalui berbagai sumber. Dalam penelitian ini triangulasi sumber didapatkan dari tenaga pendidik dan kepala sekolah SMP Inklusi TPA Jember.

G. Tahap-tahap Penelitian

Tahapan-tahapan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu :

1. Tahap Pra-Penelitian

- a. Penyusunan rancangan penelitian, pada tahap ini peneliti menentukan jenis penelitian yang akan digunakan, apakah bersifat kualitatif, kuantitatif, atau campuran. Selain itu, metode penelitian harus dirancang secara jelas, mencakup teknik pengumpulan data dan teknik analisis yang sesuai dengan tujuan penelitian.
- b. Memilih tempat penelitian, pemilihan lokasi penelitian disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Lokasi yang dipilih harus relevan dengan topik yang diteliti serta memiliki akses yang memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan.
- c. Perizinan, dapat mencakup surat izin dari instansi terkait, persetujuan dari narasumber atau responden, serta kepatuhan

terhadap etika penelitian. Dengan adanya izin yang sah, penelitian dapat dilakukan dengan lebih lancar dan legalitasnya terjamin.

- d. Menilai lapangan, penilaian ini dilakukan dengan melakukan observasi awal terhadap lokasi penelitian. Dalam tahap ini, peneliti dapat melihat secara langsung bagaimana kondisi di lapangan, mengidentifikasi tantangan yang mungkin muncul, serta menentukan strategi yang tepat untuk mengatasi hambatan yang bisa terjadi selama proses pengumpulan data. Menilai lapangan juga membantu peneliti untuk lebih memahami situasi dan dinamika di tempat penelitian.
- e. Memilih dan memanfaatkan informan, memilih individu atau kelompok yang memiliki informasi relevan dan dapat memberikan data yang dibutuhkan.
- f. Menyiapkan instrument penelitian, instrumen penelitian bisa berupa kuesioner, pedoman wawancara, lembar observasi, atau alat lain yang digunakan untuk mengumpulkan data.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Pengumpulan data

Pada tahap ini, peneliti mulai mengumpulkan informasi yang dibutuhkan berdasarkan metode yang telah dirancang dalam tahap pra-penelitian. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung pada jenis penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian yang bersifat kualitatif, maka pengumpulan data

bisa dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, atau studi dokumentasi. Selama proses pengumpulan data, peneliti harus memastikan bahwa data yang diperoleh valid dan reliabel. Ini berarti informasi yang didapat harus akurat dan dapat dipercaya sebagai representasi dari fenomena yang sedang diteliti.

b. Pengolahan data

Setelah data terkumpul, langkah berikutnya adalah melakukan pengolahan data. Pada tahap ini, peneliti mulai menyusun, merapikan, dan mengorganisasi data agar siap untuk dianalisis. Jika data dikumpulkan dalam bentuk teks atau rekaman, seperti dalam penelitian kualitatif, maka tahap pengolahan bisa meliputi transkripsi wawancara, penyusunan kategori tematik, atau penyederhanaan informasi agar lebih mudah dianalisis.

c. Analisis data

Tahap terakhir dalam pelaksanaan penelitian adalah analisis data, yaitu proses menginterpretasikan informasi yang telah dikumpulkan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis dilakukan dengan cara mencari pola, tema, atau makna dari data yang telah dikumpulkan. Teknik analisis kualitatif bisa berupa analisis tematik, analisis wacana,

atau pendekatan lain yang sesuai dengan jenis data yang dikumpulkan. Hasil dari analisis data ini nantinya akan digunakan untuk menarik kesimpulan dan menjawab pertanyaan penelitian. Jika hasil yang diperoleh sesuai dengan hipotesis atau tujuan penelitian, maka penelitian dapat dikatakan berhasil dalam memberikan pemahaman atau solusi terhadap masalah yang diteliti.

3. Tahap pelaporan

Tahap pelaporan adalah proses penyajian hasil penelitian yang telah dilaksanakan, disusun dalam bentuk skripsi sesuai dengan pedoman yang berlaku di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

SMP Inklusi TPA Jember, yang berlokasi di Jl. Branjangan No. 01, Semenggu, Bintoro, Jember, merupakan sekolah swasta dengan jenjang pendidikan SMP yang berkomitmen untuk memberikan pendidikan berkualitas bagi seluruh siswa, termasuk siswa berkebutuhan khusus. Sekolah ini berdiri di atas lahan seluas 828 meter persegi dan telah mendapatkan akreditasi B dari Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah (BAN-S/M) pada 27 Oktober 2015. Hal ini menunjukkan bahwa SMP INKLUSI TPA JEMBER memenuhi standar mutu pendidikan dan mampu memberikan layanan pembelajaran yang efektif dan efisien.

SMP Inklusi TPA Jember menyelenggarakan pendidikan dengan waktu penyelenggaraan pagi selama enam hari. Sekolah ini berada di bawah naungan Yayasan Taman Pendidikan dan Asuhan Jember dan telah beroperasi secara resmi sejak 22 Mei 2007 berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 421/470.28/436.41.6/2007. Sekolah ini juga telah mendapatkan Surat Keputusan Operasional dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi pada tanggal 06 Maret 2024 dengan nomor 503/A.1/SMP-P/027/35.09.325/2024. Hal ini menunjukkan komitmen SMP Inklusi TPA

Jember dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan memenuhi standar operasional yang ditetapkan.

SMP Inklusi TPA Jember memiliki fasilitas yang cukup memadai dengan sepuluh tenaga pendidik yang professional serta memiliki komitmen yang tinggi untuk mendidik dan membimbing siswa dan siswi SMP Inklusi TPA Jember. Peserta didik di SMP Inklusi TPA Jember memiliki dua kategori yaitu siswa regular dan siswa berkebutuhan khusus dengan jumlah 17 Siswa yang terbagi menjadi 10 murid Laki-laki dan 7 murid Perempuan yang termasuk didalamnya 4 siswa ABK.

a. Visi dan Misi SMP Inklusi TPA Jember

SMP Inklusi TPA Jember memiliki Visi dan Misi sebagai berikut :

VISI Sekolah : “Terwujudnya generasi unggul, mandiri, terampil, dan berprestasi serta berakhlakul karimah”

MISI Sekolah :

1. Mewujudkan generasi yang beriman dan bertaqwa dengan pembiasaan ritualitas keagamaan
2. Mewujudkan generasi yang berakhlakul karimah dengan pembinaan ibadah amaliah sehari-hari
3. Menciptakan pembelajaran yang menyenangkan, aktif, kreatif, dan inovatif (*fun learning*)
4. Mewujudkan generasi yang berkompentensi dan berprestasi dalam bidang akademik dan non akademik

5. Mewujudkan organisasi sekolah yang terus belajar untuk meningkatkan mutu sekolah
6. Menyelenggarakan pendidikan yang dapat menumbuhkan rasa kebersamaan
7. Mencetak generasi yang mandiri, terampil, serta berakhlakul karimah

B. Penyajian Data dan Analisis

Pada bagian penyajian data dan analisis akan disajikan dan juga dijelaskan data-data secara terperinci berdasarkan hasil temuan selama proses penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di lapangan dengan menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Selanjutnya, data yang diperoleh akan dianalisis dengan harapan memperoleh data yang akurat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMP Inklusi TPA Jember yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis strategi coping religius yang digunakan tenaga pendidik dalam mengelola stres kerja serta menjelaskan dan menganalisis efektivitas coping religius dalam membantu tenaga pendidik dalam mengelola stres kerja, oleh karena itu akan dipaparkan data-data yang telah diperoleh melalui beberapa metode baik observasi, wawancara, dan dokumentasi yang bertujuan untuk memperjelas hasil penelitian ini dan sesuai dengan fokus penelitian sebagai berikut :

1. Faktor-faktor penyebab stres kerja pada tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember

a. Faktor Pribadi

Dalam menjalankan tugasnya sebagai tenaga pendidik, guru tidak hanya mendapatkan tuntutan ataupun konflik profesional saja, tetapi ia juga mengalami konflik pribadinya. Faktor pribadi merupakan salah satu penyebab stress kerja pada tenaga pendidik yang cukup signifikan. Hal ini memberikan dampak pada kondisi emosional, fokus, dan kinerjanya dalam mengajar. Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu P selaku tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, ia mengatakan :

“Hal di luar sekolah yang mempengaruhi stres kerja atau beban kerjanya menurutku salah satunya adalah mood, kalau kita sebelum berangkat sekolah mood itu yang

menentukan bagaimana kita pada hari itu, tapi kalau di pagi hari mood itu bagus Insya Allah selama di sekolah menerima tugas kerja apapun pasti akan siap, sesuai dengan pengalaman saya ya jadi sempat di pagi hari mood saya sedang tidak bagus nah pas banget di sekolah itu ada bagian yang saya kurang mengerti akhirnya jadi beban tersendiri buat saya, terus saya liat-liat jam kok nggak selesai-selesai rasanya kaya jam itu lama banget mba itu yang bikin rasanya tambah stress gitu, jadi menurut saya

mood itu, terus lagi masalah di rumah itu juga bisa mempengaruhi sih mba ”⁴³

Hasil wawancara dengan Bapak S selaku tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, ia mengatakan :

“emm kalau di luar sekolah yaa, jadi ini pengalaman pribadi saya yaa suatu saat itu ada pengurus masjid datang ke saya untuk memberikan jadwal imam sholat tarawih dan idul fitri nah diwaktu yang lain juga ada masjid lain yang menawarkan kepada saya juga untuk jadi imam, tapi saya ngga bisa kan merangkul semuanya, timbul lah permikiran di Masyarakat sekitar saya itu kaya kok milih-milih gitu, akhirnya saya gallau sudahh kepikiran terus, lalu saya cerita minta pendapat ke saudara saya, akhirnya itu yang beberapa hari mengganggu pikiran saya dan berdampak pada kinerja saya di sekolah karena saya selalu merenungkan masalah itu di sekolah”⁴⁴

Hasil wawancara dengan Bapak N selaku tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, ia mengatakan :

“kalo menurut saya stres kerja itu muncul dari diri sendiri sih misal kalo lagi capek atau ada masalah nah itu berdampak pada saat kita mengajar di kelas”⁴⁵

Hasil wawancara dengan Ibu M selaku tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA jember, ia mengatakan :

“yaa jadi kalau di ranah tenaga pendidik circle kita itu punya permasalahan yang berbeda-beda yaa selain tekanan dari sekolah tentunya ada tuntutan juga dari rumah atau dari keluarga yang mana saja, tapi ketika sudah berada di sekolah saya berusaha se maksimal mungkin harus bisa memosisikan diri sebagai tenaga pendidik,

⁴³ Wawancara dengan Ibu P, Selasa 22 April 2025

⁴⁴ Wawancara dengan Bapak S, Selasa 22 April 2025

⁴⁵ Wawancara dengan Bapak N, Kamis 24 April 2025

jadi se stres apapun harus sadar bahwasannya tugas saya adalah memberikan sesuatu yang nyaman untuk lingkungan sekolah, buat lingkungan kantor terutama”⁴⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan empat tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember dapat disimpulkan bahwa faktor pribadi menjadi faktor yang memberikan pengaruh besar dalam memicu stres kerja pada tenaga pendidik. Para informan menyampaikan bahwa kondisi emosional, tuntutan keluarga, tekanan sosial, dan masalah internal dalam diri di luar ranah profesional menjadi aspek utama yang mempengaruhi kinerja dan fokus mereka sebagai tenaga pendidik.

Ibu P, misalnya, ia menyampaikan pentingnya mood atau suasana hati di pagi hari sebelum berangkat sekolah dapat mempengaruhi kondisinya selama di sekolah, ia mengatakan ketika suasana hati di pagi hari buruk maka akan memicu stres

ketika menghadapi tugas yang tidak terduga di sekolah, bahkan ia merasa waktu berjalan sangat lambat. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi emosional di pagi hari berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi beban kerja di sekolah.

Di lain sisi ada Bapak S dengan pengalaman pribadinya yang berkaitan dengan konflik sosial dan tekanan dari masyarakat. Ia merasa terganggu secara emosional ketika mendapati konflik sosial yang berasal dari tugas keagamaan di

⁴⁶ Wawancara dengan Ibu M, Kamis 24 April 2025

luar sekolah. Hal tersebut menjadi beban pikiran tersendiri bagi Bapak S sehingga mempengaruhi konsentrasi dan kinerjanya di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi sosial dan tuntutan masyarakat dapat mempengaruhi stress kerja pada tenaga pendidik.

Sementara itu, Bapak N menekankan bahwa stress kerja seringkali muncul karena kondisi internal, seperti kelelahan atau masalah pribadi yang memberikan dampak pada cara beliau mengajar di kelas. Ini memperkuat pemahaman bahwa stress kerja tidak hanya dipicu oleh konflik eksternal saja tetapi juga dari ketidak siapan dan kondisi emosional individu.

Ibu M menyampaikan bahwa seringkali stress kerja muncul karena tuntutan sekolah dan konflik keluarga, namun beliau berusaha untuk memisahkan masalah pribadi dan profesional supaya tidak mempengaruhi kinerjanya sebagai tenaga pendidik di sekolah.

Secara keseluruhan keempat informan tersebut menunjukkan bahwa faktor pribadi seperti suasana hati, tuntutan keluarga, tekanan sosial, dan kondisi emosional individu dapat menjadi pemicu timbulnya stress kerja pada tenaga pendidik di sekolah.

b. Faktor Organisasi

Faktor organisasi yang memicu timbulnya stres kerja meliputi hal-hal yang berkaitan dengan hubungan individu dengan rekan kerja atau atasan, kebijakan sekolah, sistem pengambilan Keputusan, dan iklim organisasi atau sekolah tersebut. Hal tersebut dapat menimbulkan ketegangan dan ketidaknyamanan pada tenaga pendidik sehingga stres kerja lebih mudah muncul dan mempengaruhi kinerja tenaga pendidik. Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu P selaku tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, ia mengatakan :

“masalah menilai beban kerja yaa, kalo beban kerja pastii ada ya mba, kalo di kelas sih ama naman ajah untuk siswa apalagi saya itu bisa dikatakan selain memegang maple juga sebagai guru pendamping khusus kan untuk anak anak ABK, kebetulan di sekolah ini siswa di kelas saya ABK nya Cuma 1 mba, jdi lebih bisa terkontrol karena disabilitas nya juga bukan yang kaya autism yang lari kesana kesini, nah tapi kalau dari administratif yaa pastinya banyak data-data yang harus diselesaikan kan, kadang saya juga merasa agak terbebani dan kebingungan tapi alhamdulillah nya kan murid saya sedikit yaa jadi yaa ngga terlalu berat juga, nah beban kerja lagi yaa dari persaingan sekolah inklusi yang lain, selain itu juga memberikan motivasi ke orang tua karena sekolah ini kan di desa yaa jadi mereka belum menganggap pentingnya sekolah itu jadi berdampak pada anak-anak nya di sekolah kaya mereka akhirnya malas-malasan”⁴⁷

⁴⁷ Wawancara dengan Ibu P, Selasa 22 April 2025

Hasil wawancara dengan Bapak S selaku tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, ia mengatakan :

“kalau dari beban kerja sendiri ga terlalu berat yaa, karena disini saya kan murid nya ngga terlalu banyak yaa, tapi dibberapa waktu saya merasakan tekanan ketika menghdapi murid yang susah diatur kemudian karena disini sekolah inklusi juga Dimana saya juga harus mengajar anak yang berkebutuhan khusus satu waktu saya merasa terbebani dengan tanggung jawab yang besar ini gimana caranya saya mendidik dan membimbing anak ini supaya bisa seperti itu mba, kalua dari administrasi saya tidak terlalu banyak terbebani yaa mba karena dibantu juga dengan guru yang lain”⁴⁸

Hasil wawancara dengan Bapak N selaku tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, ia mengatakan :

“kalau beban administrasi ngga terlalu terbabani sih saya, mungkin lebih ke sikap murid di kelas yaa yang kadang susah diatur gitu karena kan kita harus muter otak yaa gimana caranya biar anak ini nurut, kalau yang lain kaya hubungan dengan rekan kerja atau atasan insyaallah gaada karena disini itu orangnya solid-solid”⁴⁹

Hasil wawancara dengan Ibu M selaku tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, ia mengatakan :

“kalau berbicara tentang menilai beban kerja yaa, menurut saya beban kerja disini ga berat juga ga ringan mba jadu sedengan lah, karena ini sekolah swasta yaa mba jadi biasanya itu timbul dari sosial lingkungan mba, karena ini di pedalaman yaa jadi penekan orang tua terhadap anak itu juga kurang untuk sekolah, kalau di kota kan gampang yaa, tapi kalau di desa kaya gini susah, jadi saya sering tanya kenapa kok ga nasuk sekolah alasannya karena bangun nya kesiangan jadi disini control orang tua itu kurang, terus juga dari sikap atau

⁴⁸ Wawancara dengan Bapak S, Selasa 22 April 2025

⁴⁹ Wawancara dengan Bapak N, Kamis 24 April 2025

perilaku murid murid yang sulit diatur itu sih mba, kalau dari administrasi yaa masih bisa diatasi lah”⁵⁰

Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember dapat disimpulkan bahwa beban kerja yang dapat memicu timbulnya stres kerja pada tenaga pendidik terutama dengan tanggungjawab yang besar dalam mendidik Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) yang mana mereka harus mencari cara ataupun metode pembelajaran yang sesuai supaya murid tersebut dapat dengan mudah menerima pelajaran dengan baik.

Ibu P, misalnya, menyampaikan walaupun murid ABK di kelas nya tidak banyak , ia tetap menghadapi tekanan dari segi administrasi dan kurangnya dukungan orang tua terhadap anaknya, yang mana hal serupa juga disampaikan oleh ibu M yang melaporkan bahwa minimnya peran orang tua dalam

memotivasi anaknya untuk sekolah menjadi tantangan tersendiri untuk tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember yang mana para pendidik harus lebih ekstra dalam meotivasi anak didiknya.

Bapak S dan Bapak N juga beranggapan terkait perilaku siswa yang sulit diatur menjadi tantang bagi tenaga pendidik karena mereka harus menjadi lebih kreatif dalam mengajar. Meskipun beban administrasi dirasa lebih ringan karena adanya bantuan antar rekan kerja, namun aspek psikologis dari

⁵⁰ Wawancara dengan Ibu M, Kamis 24 April 2025

mendampingi siswa berkebutuhan khusus menjadi beban tersendiri yang memicu stres pada tenaga pendidik.

5. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan kerja merupakan salah satu dari beberapa sumber stres yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis karyawan, termasuk tenaga pendidik. Lingkungan fisik dan sosial di tempat kerja membuat seseorang merasa nyaman atau bahkan tertekan yang dapat mempengaruhi kinerja mereka. Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu P, selaku tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, ia mengatakan :

“Alhamdulillah untuk tempat sarana dan prasarana memadai, walaupun sekolah saya ini kan daripada Lembaga yang lain agak ke belakang yaa tempat nya, tapi insyaAllah untuk yang lain aman terkendali. Terus kalo support orang tua yaa itu tadi sih seperti yang saya sampaikan, kalo disini itu kurang dukungannya dari orang tua karena ga semua orang tua bisa open minded apalagi di pedesaan”⁵¹

Hasil wawancara dengan Bapak S selaku tenaga pendidik di SMP

Inklusi TPA Jember, ia mengatakan :

“kalau dari segi fasilitas yaa alhamdulillah lah emmadai karena kan disini siswa nya juga ga banyak yaa jadi cukup lah, kalua dari dukungan orang tua itu sih yang kurang, karena disini kebanyakan orang tua kurang dalam memotivasi anaknya untuk sekolah, mereka itu kurang peduli anaknya itu mau sekolah atau engga, terbukti dari missal nih berangkatnya dianter tapi nanti pulang nya ngga

⁵¹ Wawancara dengan Ibu P, Selasa 22 April 2025

dijemput jadi kita pihak guru yang anter ke rumah nya di atas (gunung)”⁵²

Hasil wawancara dengan Bapak N selaku tenaga pendidik di SMP

Inklusi TPA Jember, ia mengatakan :

“emm kalo tempat ataupun sarana dan prasarana disini memang terbatas yaa, tapi cukup memadai lah karena juga kan dilihat dari kuantitas siswa nya, nah kalua untuk dukungan dari orang tua murid itu yang kurang, maklum karena juga mereka berasal dari keluarga yang tinggal di pedalaman”⁵³

Hasil wawancara dengan Ibu M selaku tenaga pendidik di SMP

Inklusi TPA Jember, ia mengatakan :

“alhamdulillah seperti yang mba Halina lihat sendiri yaa, kondisi lingkungan fisik di sekolah ini yaa agak terbatas tapi alhamdulillah memadai jadi kita tetap bisa melakukan kegiatan belajar mengajar dengan baik. Kalua dari dukungan walimurid yaa sebagian orang tua mendukung anaknya untuk sekolah sebagian yang lain juga kurang mengontrol atau memotivasi anak nya sehingga menjadi beban tersendiri untuk kami supaya lebih ekstra dalam memotivasi mereka melaksnakan pendidikan”⁵⁴

Berdasarkan wawancara dengan sejumlah guru di SMP

Inklusi TPA Jember, dapat disimpulkan bahwa lingkungan turut

berkontribusi terhadap stres kerja, terutama di dua aspek utama:

kondisi fisik sekolah dan dukungan orang tua siswa. Umumnya, para

responden mengungkapkan bahwa fasilitas sekolah cukup memadai,

meskipun terletak di daerah pedesaan yang terpencil dan ada

⁵² Wawancara dengan Bapak S, Selasa 22 April 2025

⁵³ Wawancara dengan Bapak N, Kamis 24 April 2025

⁵⁴ Wawancara dengan Ibu M, Kamis 24 April 2025

keterbatasan dalam kondisi fisik sekolah, situasi ini masih dianggap mencukupi untuk proses belajar-mengajar, mengingat jumlah siswa yang tidak terlalu banyak. Ini membuat para guru merasa bisa menjalankan tugas mereka dengan baik dengan fasilitas yang ada.

Namun, tantangan utama yang dihadapi oleh para pendidik lebih banyak disebabkan oleh kurangnya dukungan dari orang tua siswa. Banyak orang tua, khususnya yang tinggal di pedesaan, belum sepenuhnya menyadari pentingnya pendidikan untuk anak-anak mereka. Hal ini terlihat dari rendahnya keterlibatan mereka dalam kegiatan belajar, seperti tidak mengantarkan atau menjemput anak ke sekolah, kurang memotivasi anak untuk belajar, serta tidak aktif dalam berkomunikasi dengan sekolah. Bahkan, beberapa guru mengungkapkan bahwa mereka harus mengantar siswa pulang karena tidak ada orang tua yang menjemput. Situasi ini

menimbulkan tekanan tersendiri bagi para guru, karena di samping mengajar, mereka juga harus berfungsi sebagai motivator dan pendorong semangat bagi siswa agar tetap termotivasi dalam belajar. Ketika dukungan dari rumah terbatas, tanggung jawab dan beban emosional guru pun semakin berat, terutama dalam konteks inklusi yang memerlukan perhatian khusus bagi setiap siswa.

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa faktor lingkungan, khususnya kurangnya dukungan dari orang tua, menjadi salah satu penyebab stres yang cukup signifikan bagi tenaga pendidik di SMP

Inklusi TPA Jember. Meskipun sarana fisik sekolah terbilang cukup baik, minimnya kerjasama antara sekolah dan keluarga menjadi tantangan besar yang butuh perhatian lebih lanjut.

2. Strategi koping religius yang digunakan oleh tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember dalam mengelola stres kerja

a. *Collaborative Religious Coping*

Collaborative Religious Coping merupakan salah satu strategi koping religius dalam mengelola stres dimana individu bekerjasama secara aktif dengan Tuhan dalam menghadapi permasalahan hidup. Pada strategi ini seseorang tidak hanya pasrah atau menyerahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan, tetapi melibatkan Tuhan sebagai mitra aktif dalam usaha menyelesaikan masalah, sesuai dengan hasil wawancara yang

telah dilakukan oleh peneliti dengan Ibu P salah satu tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember sebagaimana berikut :

“yaa pastinya kalau sedang ada masalah atau sedang merasa tertekan dengan pekerjaan kita sejenis menerima emosi yang ada y amba sambil berdoa sama Allah semoga Allah beri kemudahan, setelah itu sambil pelan-pelan mulai ikhtiar berusaha untuk menyelesaikan masalah yang ada dan yakin Allah pasti bantu kita.”⁵⁵

Wawancara dengan Bapak S salah satu tenaga pendidik di SMP

Inklusi TPA Jember sebagaimana berikut :

⁵⁵ Wawancara bersama Ibu P, Selasa 22 April 2025

“iyaa jadi kalau sedang menghadapi masalah atau ada tekanan dalam pekerjaan, saya pasrahkan sama Allah sambil saya berusaha untuk menyelesaikan masalah tersebut mba, karena ga mungkin yaa masalah itu akan selesai kalau kita juga tidak memohon pertolongan Allah”⁵⁶

Wawancara dengan Ibu M salah satu tenaga pendidik di SMP

Inklusi TPA Jember sebagaimana berikut :

“yaaa kalau berpasrah langsung sih engga yaa mba, pastinya berusaha dulu kan ada yaa Langkah-langkah yang harus dilalui sambil berdoa baru setelah mentok banget kita pasrah ke Allah, yang namanya pasrah itu kan kaya ya sudah ya Allah tolong baik nya saja bagaimana gitu mba”⁵⁷

Wawancara dengan Bapak SL kepala sekolah SMP Inklusi TPA

Jember sebagaimana berikut :

“Yaa Alhamdulillah, guru-guru disini kalau sedang ada masalah entah itu tekanan kerja atau ada masalah pribadi ga hanya berpasrah saja tetapi juga sambil berpikir yaa bagaimana langkah yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah yang ada, jadi tidak hanya berpasrah saja tetapi juga sambil berikhtiar”⁵⁸

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Berdasarkan hasil wawancara secara mendalam dengan informan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember menggunakan strategi *collaborative religious coping* ketika sedang mengalami stres kerja, strategi ini tercermin dari sikap aktif informan dalam menyelesaikan

⁵⁶ Wawancara dengan Bapak S, Selasa 22 April 2025

⁵⁷ Wawancara dengan Ibu M, Kamis 24 April 2025

⁵⁸ Wawancara dengan Bapak SL, Kamis 24 April 2025

masalah diiringi dengan keyakinan spiritual bahwa tuhan ikut andil dalam proses penyelesaian masalah tersebut.

Hal itu pun juga disampaikan oleh Bapak SL selaku Kepala Sekolah SMP Inklusi TPA Jember bahwasannya tenaga pendidik di sekolah tersebut tidak hanya diam berpasrah pada tuhan dalam menghadapi permasalahan yang ada tetapi para tenaga pendidik di sekolah ini juga berusaha mencari jalan keluar dalam penyelesaian masalah nya.

b. Self-directing

Self-Directing merupakan salah satu bentuk koping religius dimana dalam pendekatan ini seseorang mengandalkan dirinya sendiri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, meskipun tetap meyakini keberadaan dan nilai-nilai agama. Namun, dalam strategi ini peran tuhan lebih dilihat sebagai pemberi kebebasan

dan kemampuan kepada manusia untuk mengambil keputusan secara mandiri. Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu P selaku tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, ia mengatakan :

“engga sih mba, karena kalau saya sendiri merasakan bahwa dengan melibatkan tuhan masalah akan lebih mudah untuk diselesaikan”⁵⁹

⁵⁹ Wawancara bersama Ibu P Selasa 22 April 2025

Hasil wawancara dengan Bapak S, ia mengatakan :

“engga sih mba, seperti yang saya sampaikan jadi kita ini kan dikelilingi syaithon yang Nampak dan tidak Nampak yaa, jadi sekalipun kita berada di titik terbawah dalam hidup kita, kita harus tetap semangat harus tetap berjuang untuk orang-orang di sekitar kita juga, tentunya dengan bantuan Allah juga yaa, karena kan Allah yang kasih kita masalah yaa siapa tau dari masalah tersebut Allah mau mengangkat derajat kita mealalui pengalaman spiritual”⁶⁰

Hasil wawancara dengan Bapak N, ia mengatakan :

“yaa kalau saya tentunya lebih suka menyendiri sih mungkin jatuhnya ga ke koping religius yaa hehe”
 “engga sih mba, ga pernah, alhamdulillah sejauh ini masih melibatkan Allah”⁶¹

Hasil wawancara dengan Ibu M selaku tenaga pendidik di SMP

Inklusi TPA Jember, ia mengatakan :

“engga yaa mba ga mungkin, kita pasti butuh sekali bantuan Allah, sekeras apapun usaha kita akan sia-sia juga mba tanpa melibatkan Allah.”⁶²

Berdasarkan hasil wawancara dengan empat informan yang

merupakan tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, terlihat

bahwa strategi koping religius dengan pendekatan *self-directing* tidak banyak digunakan oleh para responden. Pendekatan *self-*

directing dalam konteks koping religius merujuk pada keyakinan

bahwa individu memiliki kendali penuh atas permasalahan hidupnya

dan dapat menyelesaikannya secara mandiri tanpa keterlibatan

langsung dari Tuhan.

⁶⁰ Wawancara bersama Bapak S, Selasa 22 April 2025

⁶¹ Wawancara dengan Bapak N, Kamis 24 April 2025

⁶² Wawancara dengan Ibu M, Kamis 24 April 2025

Sebaliknya, keempat informan secara konsisten menunjukkan bahwa mereka lebih memilih untuk melibatkan Tuhan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Ibu P, misalnya, menyatakan bahwa melibatkan Tuhan membuat masalah terasa lebih mudah diselesaikan. Hal senada juga disampaikan oleh Bapak S, yang menekankan pentingnya tetap berjuang dengan semangat dan bergantung pada pertolongan Allah, karena menurutnya setiap masalah yang datang adalah bentuk ujian yang bisa menjadi jalan peningkatan spiritual.

Bapak N juga menegaskan bahwa ia tidak pernah benar-benar mengandalkan dirinya sendiri sepenuhnya dalam menyelesaikan masalah, karena tetap melibatkan Allah dalam setiap prosesnya. Bahkan saat memilih untuk menyendiri sebagai bentuk refleksi, arah kopingnya masih bersifat religius. Sementara itu, Ibu

M secara tegas menyatakan bahwa sekeras apapun usaha manusia, akan sia-sia tanpa pertolongan dari Allah, menunjukkan keyakinan kuat bahwa keterlibatan Tuhan adalah hal yang mutlak dalam proses koping.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi koping religius dengan gaya *self-directing*, yakni mengandalkan diri sendiri tanpa campur tangan Tuhan, tidak menjadi pilihan utama para informan. Mereka cenderung menggunakan gaya koping religius lainnya, terutama yang bersifat *collaborative*, di mana usaha pribadi

tetap dilakukan namun dengan keyakinan penuh akan bimbingan dan pertolongan dari Tuhan.

c. *Deffering*

Deffering merupakan salah satu bentuk mekanisme psikologis yang digunakan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup atau suatu permasalahan dengan berpasrah sepenuhnya kepada Tuhan tanpa melakukan usaha pribadi secara maksimal.

Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu P, ia mengatakan :

“Alhamdulillah ngga pernah si yaa mba, karena berdoa saja tanpa ikhtiar menurut saya akan sia sia juga”⁶³

Hasil wawancara dengan Bapak S, ia mengatakan :

“Alhamdulillah ngga pernah mba, karena Allah dalam Al- Qur’an sudah memerintahkan hambanya untuk berikhtiar juga berusaha juga dan berdoa tidak hanya berdoa saja”⁶⁴

Hasil wawancara dengan Bapak N, ia mengatakan :

“Alhamdulillah belum pernah juga sih, pasti selalu dibarengi dengan ikhtiar”⁶⁵

Hasil wawancara dengan Ibu M, ia mengatakan :

“engga juga, tetap usaha, apapun usaha, jadi religi sama usaha itu harus jalan terus”⁶⁶

Dalam proses wawancara yang dilakukan terhadap empat narasumber yaitu Ibu P, Bapak S, Bapak N, dan Ibu M terlihat pola

⁶³ Wawancara dengan Ibu P, Selasa 22 April 2025

⁶⁴ Wawancara dengan Bapak S, Selasa 22 April 2025

⁶⁵ Wawancara dengan Bapak N, Kamis 24 April 2025

⁶⁶ Wawancara dengan Ibu M, Kamis 24 April 2025

pemikiran yang senada mengenai cara mereka menghadapi masalah dalam kehidupan. Keempatnya dengan tegas menyatakan bahwa mereka tidak pernah sepenuhnya menyerahkan masalah kepada Tuhan tanpa usaha pribadi. Bagi mereka, melibatkan Tuhan disetiap permasalahan dibarengi dengan ikhtiar adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan.

Ibu P, misalnya, dengan tenang menyampaikan bahwa menurutnya berdoa tanpa disertai usaha adalah hal yang sia-sia. Pemikiran ini selaras dengan pernyataan Bapak S yang menekankan bahwa dalam ajaran Al-Qur'an sendiri, manusia diperintahkan tidak hanya untuk berdoa, tetapi juga untuk berusaha. Ia memandang bahwa tindakan aktif dalam menghadapi masalah adalah bagian dari kepatuhan terhadap perintah Tuhan.

Sikap yang sama juga ditunjukkan oleh Bapak N, yang menyatakan bahwa selama ini ia selalu berusaha keras sembari berdoa. Begitu pula Ibu M yang menegaskan pentingnya menjalankan usaha secara berkelanjutan, bersamaan dengan menjaga spiritualitas melalui doa. Ia menilai bahwa unsur religius dan usaha manusiawi harus terus berjalan beriringan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa keempat narasumber tidak menggunakan strategi koping religius jenis *deferring*, karena mereka tidak sepenuhnya menyerahkan masalah kepada Tuhan tanpa bertindak. Sebaliknya, mereka menunjukkan

kecenderungan terhadap strategi koping religius yang lebih kolaboratif, yakni melibatkan peran aktif manusia sambil tetap mengandalkan Tuhan sebagai sumber kekuatan dan pemberi petunjuk.

C. Pembahasan Temuan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, di mana data yang dikumpulkan disajikan dalam bentuk uraian naratif atau kalimat argumentatif, bukan dalam bentuk angka. Oleh karena itu, peneliti menganalisis informasi yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara dengan para tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, kemudian menyajikan temuan tersebut dalam bentuk tulisan yang menggambarkan hasil pengamatan dan wawancara secara mendalam.

1. Faktor-faktor penyebab stres kerja pada tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember

Hasil wawancara dengan keempat tenaga pendidik di SMP inklusi TPA Jember menunjukkan bahwa stres kerja yang dialami oleh tenaga pendidik disebabkan oleh beberapa faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut dikategorikan dalam tiga aspek utama, yaitu faktor pribadi, faktor organisasi, dan faktor lingkungan, hal ini memperkuat pendapat Michael G. Aamodt dalam bukunya⁶⁷ yang menyatakan bahwa tiga faktor utama yang berkontribusi dalam memicu

⁶⁷ Aamodt, *Industrial/Organizational Psychology : An Applied Approach*.

timbulnya stres kerja yaitu faktor pribadi, faktor organisasi, dan faktor lingkungan.

Faktor pribadi menjadi salah satu faktor yang dominan dalam memicu timbulnya stres kerja pada tenaga pendidik. Para informan menyatakan bahwa kondisi emosional, suasana hati, tekanan sosial, dan masalah pribadi di luar sekolah dapat mempengaruhi kinerja mereka di sekolah. Seperti halnya Ibu P salah satu tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, menyampaikan bahwa suasana hati di pagi hari memiliki pengaruh besar terhadap aktivitasnya di sekolah. Berbeda dengan Ibu P, Bapak S menekankan pada konflik sosial dan tekanan Masyarakat di luar sekolah, ia mengalami gangguan emosional ketika harus menghadapi konflik sosial tersebut sehingga mempengaruhi fokus dan konsentrasinya ketika mengajar di kelas. Sementara itu Bapak N menekankan pentingnya kesiapan mental dan fisik dalam menghadapi tugas di sekolah. Ia menyampaikan bahwa kelelahan dan masalah pribadi seringkali mempengaruhi kualitas mengajarnya di kelas. Di lain sisi Ibu M menambahkan bahwa stres kerja juga seringkali muncul akibat tekanan ganda antara tuntutan sekolah dan konflik keluarga, namun ia tetap berusaha menjaga profesionalitasnya sebagai pendidik.

Dari faktor organisasi, Pendidikan inklusi memberikan tanggungjawab yang besar bagi tenaga pendidik dalam memahami dan membimbing siswa, terutama Anak Berkebutuhan Khusus (ABK).

Meskipun jumlah siswa ABK disetiap kelas tidak banyak tetapi para tenaga pendidik tetap menghadapi tantangan dalam hal metode pembelajaran, komunikasi serta dukungan emosional yang harus diberikan secara intensif. Sebagaimana pernyataan dari Ibu P dan Ibu M mengungkapkan bahwa minimnya dukungan orang tua juga dapat mempengaruhi stres kerja pada tenaga pendidik karena mereka harus memiliki dua peran yakni sebagai pendidik dan motivator dalam memberikan semangat yang ekstra kepada para murid untuk terus melanjutkan Pendidikan. Di lain sisi Bapak S dan Bapak N juga menyampaikan bahwa perilaku siswa yang sulit dikontrol menjadi tantangan tersendiri dimana pendidik dituntut untuk lebih kreatif dan sabar dalam mengelola kelas dan karakter siswa bervariasi.

Faktor lingkungan juga berkontribusi dalam memicu stres pada tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, meskipun pada umumnya tenaga pendidik menganggap bahwa fasilitas di sekolah cukup memadai, letak sekolah yang berada di daerah pedesaan memerlukan tantangan tersendiri, terutama berkaitan dengan akses dan keterlibatan orang tua dalam proses pendidikan. Para tenaga pendidik mengakui bahwa kondisi fisik lingkungan di sekolah bukan hal yang dapat menghambat kegiatan belajar mengajar, namun minimnya dukungan serta keterlibatan orang tua murid menjadi faktor yang paling banyak disebut sebagai pemicu timbulnya stres kerja. Banyak orang tua yang tidak mengantar atau menjemput anaknya sekolah, kurang memberikan

dukungan emosional terhadap anak, dan kurangnya komunikasi orang tua terhadap pihak sekolah. Bahkan dalam beberapa kasus tenaga pendidik juga harus ikut mengantar siswa pulang ke rumah karena tidak dijemput oleh orang tua nya. Pada kondisi ini tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember dituntut untuk memiliki peran ganda selain menjadi pendidik mereka juga harus menjadi motivator para murid agar tetap melanjutkan Pendidikan dan memberikan dukungan sosial. Ketika dukungan dari rumah tidak mereka dapatkan dari rumah secara maksimal maka tanggungjawab para tenaga pendidik semakin berat, terutama dalam konteks inklusi yang mana setiap individu harus diberi perhatian secara khusus.

2. Strategi koping religius yang digunakan tenaga pendidik dalam mengelola stres kerja di SMP Inklusi TPA Jember

Temuan di lapangan menunjukkan strategi koping religius yang digunakan oleh tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember. Berdasarkan hasil temuan mengenai strategi koping religius mayoritas tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA jember adalah Collaborative religius koping. Yang mana strategi ini merupakan strategi koping dimana individu juga turut aktif dalam menyelesaikan permasalahan yang ada dan dibersamai dengan keyakinan spiritual yang kuat bahwa Tuhan ikut andil dalam proses penyelesaian masalah tersebut. Para tenaga pendidik tidak hanya berpasrah sepenuhnya kepada Tuhan, tetapi juga berusaha mencari solusi atas permasalahan yang dialami.

Hal ini dapat dilihat dari pernyataan para informan yang menunjukkan bahwa adanya Kerjasama antara usaha pribadi dan bantuan tuhan. Seperti halnya ibu P yang menyampaikan bahwa berdoa tanpa usaha akan sia-sia, hal ini menggambarkan keyakinan akan pentingnya berusaha secara aktif sembari memohon pertolongan Tuhan. Pandangan ini sejalan dengan pemikiran Pargement et al. (2000)⁶⁸, yang menyatakan bahwa *Collaborative Religious Coping* adalah bentuk coping religius yang sehat karena mencerminkan keseimbangan antara usaha pribadi dan keyakinan spiritual.

Sebaliknya strategi coping religius dengan pendekatan *self-directing* terlihat tidak banyak dilakukan oleh para informan, mereka tidak mengandalkan dirinya sebagai individu yang mandiri dalam menyelesaikan masalah tanpa bantuan Tuhan. Keempat informan menunjukkan bahwa dalam mengelola tekanan atau stres kerja cenderung menggantungkan dirinya pada Tuhan sembari secara aktif melakukan usaha pribadi dalam penyelesaian masalah.

Selain itu *deffering religious coping* juga tidak ditemukan dalam temuan lapangan. Para informan tidak menunjukkan sikap pasif atau bergantung sepenuhnya pada Tuhan, bahkan mereka menegaskan bahwa Ikhtiar dan doa adalah prinsip utama dalam menjalani persoalan hidup, termasuk dalam menghadapi tekanan kerja di lingkungan

⁶⁸ Prihwanto et al., *Konseling Lintas Agama Dan Budaya: Strategi Konseling Di Era Modern*.

sekolah. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember menggunakan pendekatan *Collaborative religious coping* dalam mengelola stres kerja. Mereka yakin bahwa keterlibatan Tuhan sebagai penyemangat setiap usaha individu dalam penyelesaian masalah.

Hal tersebut mendukung penemuan dari penelitian Khofifah Ani Maghfiroh yang menunjukkan bahwa salah satu strategi koping religius yang digunakan oleh santri dalam menghadapi kematian orang tua nya di Pesantren⁶⁹, yaitu *Collaborative Religious Coping* dimana individu menyertakan Tuhan di setiap usaha nya dalam memecahkan masalah.



⁶⁹ Maghfiroh, "STRATEGI KOPING RELIGIUS PARA SANTRI BERUSIA REMAJA DALAM MENGHADAPI KEMATIAN ORANG TUA (Studi Kasus Pada Pondok Pesantren Al-Isti'anah Tahun 2021) SKRIPSI Disusun Untuk Memperoleh Kewajiban Dan Syarat."

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berikut ini merupakan Kesimpulan yang diperoleh sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan telah dianalisis, informasi mengenai koping religius dalam mengelola stres kerja pada tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember adalah sebagai berikut :

1. Faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja pada tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember meliputi faktor pribadi dimana suasana hati dan kondisi emosional individu dapat mempengaruhi kualitas mengajar, selain itu juga faktor organisasi dimana label inklusi memberikan tanggungjawab yang lebih besar pada setiap tenaga pendidik untuk memberikan dukungan dan perhatian khusus pada setiap individu murid, selanjutnya ada faktor lingkungan yang juga turut berkontribusi dalam memicu timbulnya stres kerja pada tenaga pendidik hal ini mencakup minimnya dukungan orang tua dalam pendidikan anak sehingga memberikan beban tersendiri kepada tenaga pendidik untuk memiliki peran ganda sebagai pendidik dan motivator murid agar tetap melanjutkan pendidikan.
2. Strategi Koping religius yang digunakan oleh mayoritas tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember ketika menghadapi stres kerja ialah dengan pendekatan *Collaborative Religious Coping* dimana Individu turut aktif dalam menyelesaikan masalah dibersamai dengan

keyakinan spiritual bahwa Tuhan akan turut andil dalam penyelesaian masalah. Pendekatan ini menekankan bahwa individu dalam setiap usahanya dalam menyelesaikan permasalahan juga diiringi dengan keyakinan spiritual bahwa Tuhan akan ikut andil dalam proses penyelesaian masalah. Para tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember dalam mengelola stres kerja ketika menghadapi sebuah permasalahan di sekolah selain dengan ikhtiar pribadi mereka juga melakukan ibadah seperti berdoa, dzikir, bersholawat, membaca Al-Qur'an, melaksanakan ibadah sunnah dan ibadah sholat lainnya, yang mana kegiatan tersebut dapat memberikan ketenangan kepada para tenaga pendidik sehingga mereka dapat berfikir jernih untuk mengambil Langkah selanjutnya.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan diatas, maka saran yang diajukan

sebagaimana berikut :

1. Bagi tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember

Diharapkan untuk para tenaga pendidik di SMP Inklusi TPA Jember tetap menjaga konsistensi dalam mengelola stres kerja menggunakan strategi *Collaborative Religious Coping* dengan melakukan usaha pribadi dan keyakinan spiritualitas.

2. Kepada pihak Lembaga (SMP Inklusi TPA Jember)

Diharapkan kepada seluruh pihak SMP Inklusi TPA Jember dapat memeberikan dukungan psikologis dan spiritual dengan

menyediakan kegiatan yang mendukung Kesehatan mental dan spiritual guru, seperti kajian rutin, pembinaan keagamaan, atau sesi refleksi Bersama agar guru dapat mengelola stres kerja melalui pendekatan religius yang positif.

3. Kepada peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya semoga dapat mengembangkan dan juga melengkapi kekurangan dalam penelitian ini mengenai koping religius dalam mengelola stres kerja pada tenaga pendidik khususnya dengan memperbanyak subjek penelitian supaya hasil penelitian dapat digeneralisasikan.



DAFTAR PUSTAKA

- Aamodt, Michael G.. *Industrial/Organizational Psychology: An Applied Approach*. Wadsworth, 2010.
- Ambarukmi, kemuning, and Siti Ina Savira. Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Umat Beragama. *International Journal Of Educational Resources* 5 (June 2024): 1–18.
- Aniversari, Putri, and Vicky F Sanjaya. *Pengaruh Stress Kerja, Lingkungan Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus Pada Karyawan Pt Aneka Gas Industri Lampung)*. *REVENUE: Jurnal Manajemen Bisnis Islam* 3, no. 1 (January 31, 2022): 1–24. <https://doi.org/10.24042/revenue.v3i1.10450>.
- Augina, Arnild, Mekarisce Program, Studi Ilmu, Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, et al. *Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. Vol. 12, n.d.
- Fani, Iredho, Reza Fakultas, and Psikologi Islam. Implementasi Coping Religious Dalam Mengatasi Gangguan Fisik-Psikis-Sosial-Spiritual Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Iredho Fani Reza Intizar*. Vol. 22, 2016.
- Hafiz, Dino Al, M ' Abid, Fikran Zakiyan, and Maulana Hasbialloh Pratama. "Dampak Puasa Untuk Kesehatan Mental Dan Fisik." *Journal Islamic Education* 1, no. 3 (2023): 811–18. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>.
- Khair, Abul. "Koping Religius Dalam Mengatasi Stress Kerja Penjaga Toko Kelontong Madura 24 Jam," 2024.
- Maghfirah, Nurul. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Karyawan. *Jurnal Doktor Manajemen*. Vol. 6, 2023.
- Maghfiroh, Khofifah Anif. Strategi Koping Religius Para Santri Berusia Remaja Dalam Menghadapi Kematian Orang Tua (Studi Kasus Pada Pondok Pesantren Al-Isti'anah Tahun 2021) SKRIPSI, 2021.
- Mawarpury, M, H Maulana, M Khairani, and E Fourianalistyawati. *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental Di Indonesia Saat Pandemi*. Syiah Kuala University Press, 2022. <https://books.google.co.id/books?id=BitfEAAAQBAJ>.
- Mei Riza A'yuni. Hubungan Antara Koping Religius Dengan Tingkat Stres Kerja Tenaga Pendidik Madrasah Ibtidaiyah Di Kecamatan Banyuwangi Pada Masa Pandemi Covid-19 Skripsi, 2023.

- Meiryska, Vega, Dwi Anjani, and Sejarah Artikel. Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi (Warakawuri) Info Artikel Abstrak. *INTUISI* 3 (2019): 219–37. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>.
- MSi, Hardani Assoc, Ustiawaty Jumari Juliana Sukmana, and Dhika. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 2020. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>.
- Nasir, Abdul, Khaf Shah, Rusdy Abdullah Sirodj, M Win Afgani, and Uin Raden Fatah Palembang. Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif, n.d.
- P, M A C, K A H Achjar, M Rusliyadi, A Zaenurrosyid, N A Rumata, I Nirwana, A Abadi, E Efitra, and S Sepriano. *Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Praktis Untuk Analisis Data Kualitatif Dan Studi Kasus*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023. <https://books.google.co.id/books?id=yp7NEAAAQBAJ>.
- Prihwanto, Puji, Maturidi, Kasmi, Clauradita Angga Renny, Sitti Humairah, Ahmad Fadliansyah, and Riska Da. *Konseling Lintas Agama Dan Budaya: Strategi Konseling Di Era Modern*. Guepedia, n.d. <https://books.google.co.id/books?id=WWBNEAAAQBAJ>.
- Prof. Dr. Drs. H. Ekawarna M.Psi. *Manajemen Konflik Dan Stres*. Bumi Aksara, 2021. <https://books.google.co.id/books?id=479WEAAAQBAJ>.
- Puspitasari, Diah. *Coping Religius Dalam Mengatasi Stress Pada Guru Di Smp Negeri 6 Pesawaran*, 2023.
- Riset Kesehatan Modern, Jurnal, Regita Cahyani, Maisyah Ardila, and Uin Sumatera Utara. Analisis Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar : Literatur Review.” Vol. 6, 2024. <https://journalpedia.com/1/index.php/jrkm>.
- Rizqianti, Nindya Ayu, Putri Kartika Ningsih, Ediyanto Ediyanto, and Asep Sunandar. “Implementasi Tugas Guru Pembimbing Khusus Serta Kendala Sebagai Tenaga Pendidik Profesional Di Sekolah Inklusi Kota Surabaya.” *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus* 6, no. 1 (April 24, 2022): 67–75. <https://doi.org/10.24036/jpkk.v6i1.609>.
- Rofiq, Ainur. “Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam Tafakur Dan Dzikir Dalam Mencapai Ketenangan Hidup. *CONSELIS* 03 (2023): 1–12.
- Rumeen, Clara, Woodford B S Joseph, Adisty A Rumayar, Fakultas Kesehatan, Masyarakat Universitas, Sam Ratulangi, and Manado Abstrak. Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Di Smpn 1 Likupang Selatan Dan Smpn 1 Dimembe. *Jurnal KESMAS*. Vol. 10, 2021.

- Septianisa, Shalia, Riselligia Caninsti, and Kata Kunci. Hubungan Self Efficacy Dengan Burnout Pada Guru Di Sekolah Dasar Inklusi Correlational Between Self-Efficacy And Burnout In Primary Inclusion Teacher. *Jurnal Psikogenesis*. Vol. 4, 2016.
- Susilowati, Titi, Sutaryat Trisnamansyah, and Cahya Syaodih. Manajemen Pendidikan Inklusi Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Kata Kunci, 2022. <http://jiip.stkipyapisdompnu.ac.id>.
- Syafe, Isop, Lenni Selvi Maryani, and Uin Sunan Gunung Djati Bandung. Journal of Arabic Learning and Teaching (Terakreditasi Sinta 4). *Lisan Al-Arab* 9, no. 2 (2020): 147–55. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/laa>.
- Syaifuddin, Muhammad Arif, and Ani Fariyatul Fahyuni. Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Kurikulum Muatan Lokal Di SMP Muhammadiyah 2 Taman. *PALAPA* 7, no. 2 (November 6, 2019): 157–71. <https://doi.org/10.36088/palapa.v7i2.358>.
- Tua, Nasib, and Lumban Gaol. “Educational Guidance and Counseling Development Jounal Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres Di Sekolah.” *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 4, no. 1 (2021): 17–28.
- Wardani, L M I, and C N Pitensah. *Religiosity, Psychological Capital, Dan Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja*. Penerbit NEM, 2021. <https://books.google.co.id/books?id=vSJeEAAAQBAJ>.
- Widiarta, M B O, I.G.A.R. Rahayuni, I.P.G.Y.S. Putra, D Riyanto, C Rahmi, I Ariyani, A Agustiningsih, E pertiwi, and C J Surudani. *BUKU AJAR KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023. <https://books.google.co.id/books?id=i1PpEAAAQBAJ>.
- Wijaya, H. *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori & Praktik*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019. <https://books.google.co.id/books?id=lf7ADwAAQBAJ>.
- Zainal, H, A I D Ashar, and E Efitra. *Stres Kerja*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, n.d. https://books.google.co.id/books?id=tn_pEAAAQBAJ.

Lampiran 1**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Halina Adinda Ziyad
NIM : 212103050042
Prgram Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah
Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shiddiq
Jember

Dengan ini menyatakan bahwa isi skripsi dengan judul *“Ekplorasi Koping Religius dalam Mengelola Stres Pada Tenaga Pendidik Sekolah Inklusi Di Jember”* adalah benar-benar hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jember, 30 Juni 2025

Saya yang menyatakan



Halina Adinda Ziyad
NIM. 212103050042

Lampiran 2**DOKUMENTASI**

Wawancara dengan Ibu P Tenaga Pendidik SMP Inklusi TPA Jember, di Kantor SMP



Wawancara dengan Bapak S Tenaga Pendidik SMP Inklusi TPA Jember, di Kantor SMP



Wawancara dengan Ibu M Tenaga Pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, di kantor SMP



Wawancara dengan Bapak N Tenaga Pendidik di SMP Inklusi TPA Jember, di kantor SMP

Kegiatan-Kegiatan di Sekolah



Kegiatan belajar kelompok Kurikulum Merdeka



Perpisahan peserta didik



Upacara Senin

Lampiran 3

PEDOMAN WAWANCARA

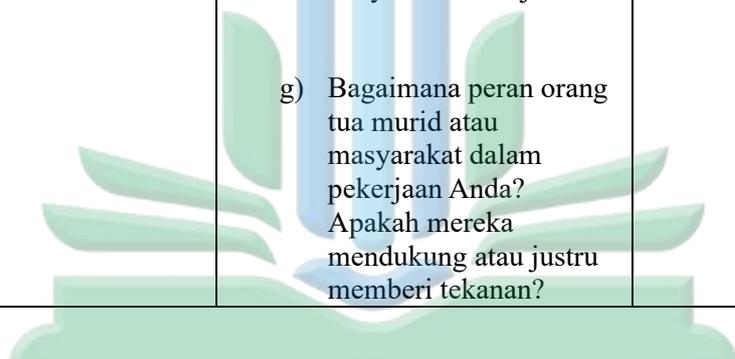
NAMA : Halina Adinda Ziyad

NO TLP : 085730152995

No	Fokus Masalah	Pertanyaan	Subyek/Target Wawancara
1	Bagaimana strategi koping religius yang digunakan tenaga pendidik dalam mengelola stres kerja ?	<p>a) Menurut Anda, apa saja faktor utama yang menyebabkan stres kerja dalam profesi tenaga pendidik?</p> <p>b) Bagaimana strategi koping religius yang anda gunakan ketika sedang mengalami stress kerja ? (berpasrah sepenuhnya kepada Tuhan, tidak melibatkan Tuhan secara langsung atau saling bekerjasama antara individu dengan Tuhan)</p> <p>c) Bagaimana Anda membagi peran antara usaha pribadi dan berserah kepada Tuhan, ketika sedang menghadapi stres kerja ?</p> <p>d) Praktik religius apa yang biasa Anda gunakan ketika menghadapi tekanan kerja? (misalnya doa, ibadah, tafakur, membaca kitab suci, bersedekah, dll.)</p> <p>e) Apakah Anda merasa lebih tenang saat mengandalkan Tuhan dalam proses menyelesaikan masalah kerja sambil tetap</p>	Tenaga pendidik

		<p>berusaha secara aktif? Bisa Anda jelaskan?</p> <p>f) Apakah Anda pernah merasa bahwa Anda harus menyelesaikan semua permasalahan kerja tanpa melibatkan aspek religius? Jika ya, bagaimana dampaknya terhadap stres Anda?</p> <p>g) Apakah Anda pernah merasa cukup hanya dengan berdoa tanpa mengambil tindakan lebih lanjut dalam mengatasi tekanan kerja? Jika ya, bagaimana hasilnya?</p> <p>h) Bagaimana peran Yayasan atau rekan kerja dalam mendukung anda mengelola stres kerja dengan menerapkan koping religius ? (kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh yayasan)</p>	
2	<p>Apa saja faktor-faktor penyebab stres kerja pada tenaga pendidik ?</p>	<p>a) Apa yang Anda rasakan saat menghadapi beban kerja yang tinggi? Bisa dijelaskan ?</p> <p>b) Apakah ada pengalaman di luar pekerjaan yang turut memengaruhi tingkat stres Anda di sekolah? Bisa diceritakan</p> <p>c) Bagaimana Anda menilai beban kerja Anda (jam kerja, jumlah kelas, tugas administrasi)?</p>	<p>Tenaga pendidik</p>

		<p>d) Bagaimana hubungan Anda dengan rekan kerja dan atasan? Apakah pernah ada konflik yang menyebabkan stres?</p> <p>e) Sejauh mana Anda dilibatkan dalam pengambilan keputusan di lingkungan kerja?</p> <p>f) Apakah kondisi lingkungan fisik tempat Anda mengajar (kelas, sarana-prasarana) mendukung kenyamanan kerja?</p> <p>g) Bagaimana peran orang tua murid atau masyarakat dalam pekerjaan Anda? Apakah mereka mendukung atau justru memberi tekanan?</p>	
--	--	---	--



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 4

VERBATIM WAWANCARA

Subjek : Ibu P

Tempat : Kantor SMP Inklusi

Halina : Assalamualaikum ibu, selamat pagi, sebelumnya terimakasih yaa bu sudah berkenan untuk diwawancarai.

Ibu P : Waalaikumsalam, iyaa mba sama-sama

Halina : Bagaimana Ibu kabar nya ?

Ibu P : Alhamdulillah baik mba, mba nya bagaimana ?

Halina : Alhamdulillah baik ibu, Baik ibu sebelumnya perkenalkan saya Halina Adinda mahasiswi UIN Jember yang saat ini sedang menyelesaikan tugas akhir, jadi disini saya akan mewawancarai ibu terkait dengan coping religius terhadap stress kerja pada tenaga pendidik, jika nanti ada pertanyaan yang tidak berkenan untuk dijawab tidak apa-apa yaa bu

Ibu P : siap mba

Halina : Apakah sudah bisa dimulai ibu ?

Ibu P : Silahkan mba

Halina : Baik Ibu, kita langsung masuk ke pertanyaan pertama nggih

Ibu P : Nggih

Halina : Menurut ibu, apa saja faktor utama yang menyebabkan stres kerja pada tenaga pendidik?

Ibu P : okay, jdi kalo menurut saya stres kerja itu kan bisa timbul dari beban kerja yang cukup berat, lingkungan kerja yang toxic, tapi kalau saya bukan disitu letak nya tapi di siswa dan orang tua nya, kan namanya kalo anak berkebutuhan khusus kita ngandani anak mba, tapi engga sama orang tua nya, kalau anak kan gampang diarahkannya yaa, tapi orng tua nya yang agak susah untuk memberikan support, anak nya dibiarin aja

Halina : Oh okee, jadi dari apa yang Ibu sampaikan barusan kurang nya support dari orang tua kepada anak nggih bu, yang akhirnya berdampak pada anak-anak

Ibu P : iyaaa betul, jadi orang tua itu masih kurang open minded

Halina : ohh iyaa bu

Ibu P : iyaa mba, kalua dari lingkungan kerja sih saya oke oke ajah enjoy mba disini

Halina : oi yaa bu berarti kalau lingkungan kerja aman yaa bu, selain dari orang tua dan siswa mungkin ada faktpr pemicu yang lain ibu seperti dari diri sendiri mungkin ?

Ibu P : Nah iyaa, kalo dari diri sendiri ada mbaa, kaya mood itu mba, jadi menurut saya mood di pagi hari itu menentukan mood kita sepanjang hari, jadi kalua pagi hari udah mood nya jelek otomatis modd setelah nya juga ikutan berantakan, tapi kalau mood kita di pagi hari sudah oke, bagus pasti setelahnya juga akan bagus

Halina : emm berarti mood itu sangat berpengaruh yaa bu ?

Ibu P : iyaa mba, banget, kalau mood sudah jelek yaa akan berdampak pada kegiatan kita mengajar di kelas

Halina : emm iya iya buu, kalau ibu sedang mengalami stres seperti itu, biasanya bagaimana strategi koping religious yang ibu gunakan ? misal dengan pasrah aja sama Allah atau ikhtiar dulu baru berpasrah

Ibu P : yaa pastinya kalau sedang ada masalah atau sedang merasa tertekan dengan pekerjaan kita sejenak menerima emosi yang ada y amba sambil berdo'a sama Allah semoga Allah beri kemudahan, setelah itu sambil pelan-pelan mulai ikhtiar berusaha untuk menyelesaikan masalah yang ada dan yakin Allah pasti bantu kita.

Halina : okee jadi berikhtiar sambil berdo'a yaa bu

Ibu P : Iya amba betul, karena ga mungkin kita usaha aja tanpa minta bantuan Allah, ga akan selesai juga masalah nya

Halina : hehe iyaa bu betul, nah biasanya bagaimana ibu membagi peran antara usaha pribadi dan berserah pada tuhan ?

Ibu P : yaa 50 50 lah ya mba, doa nya harus kenceng ikhtiar nya juga

Halina : oh yaya, jadi seimbang yaa bu ?

Ibu P : Iyaa betul mba

Halina : biasanya kalau ibu sedang mengalami stres praktik religious apa yang dilakukan bu ?

Ibu P : berdoa dan sholat pasti yaa mba, tapi kalau ibadah sunnah itu biasanya saya sholat qobliyah shubuh kalau udaa sholat qobliyah shubuh pasti rasanya tenang semua jadi enteng karena qobliyah shubuh itu amalan nya lebih baik dari dunia dan seisinya, nah pokok itu wes berawal dari pagi, pagi itu yang menentukan kita sepanjang hari

Halina : emm yaya bu, apa yang ibu rasakan setelah melakukan ibadah tersebut ? apakah ibu merasa lebih tenang Ketika sudah berikhtiar sambil memohon bantuan pada Allah ?

Ibu P : Iya amba betul, seperti yang saya sampaikan tadi, pastinya sangat-sangat merasa tenang yaa dan setelah itu kita lebih merasa jernih dan mudah untuk berpikir bagaimana Langkah selanjutnya

Halina : **Ibu** Pernah merasa kalau harus menyelesaikan masalah sendiri tanpa melibatkan aspek religius ? soalnya kan ada beberapa orang yang mungkin berpikir kalo bantuan tuhan itu yaa ga terlalu berdampak gitu bu untuk mengurangi stres kerja

Ibu P : engga sih mba, karena kalau saya sendiri merasakan bahwa dengan melibatkan tuhan masalah akan lebih mudah untuk diselesaikan

Halina : emm okay, kalau Ibu Pernah ga merasa cukup hanya dengan berdoa tanpa mengambil tindakan lebih lanjut dalam mengatasi tekanan kerja?

Ibu P : Alhamdulillah ga pernah si yaa mba, karena berdoa saja tanpa ikhtiar menurut saya akan sia sia juga

Halina : Okee, ada ga sih bu kegiata-kegiatan religius yang diadakan oleh sekolah untuk mendukung tenaga pendidik mengelola stres kerja ? atau bagaimana dukungan atau support dari rekan kerja ?

Ibu P : disini kegiatan religius nya itu ada ngaji pagi sih mba sama anak-anak jugaa

Halina : ohh jadi ngaji Bersama-sama yaa bu ?

Ibu P ; iyaa mbaa

Halina : menurut ibu sejauh mana sih koping religious itu membantu ibu dalam mengurangi stres kerja ? mungkin Ibu Punya pengalaman sendiri ?

Ibu P : sangat membantu sih mba, tapi untuk pengalaman itu lebih ke mengalami diri saya sendiri yaaa

Halina : Oh okee bu, menurut ibu apakah koping religious membantu meningkatkan motivasi dan kinerja ibu sebagai tenaga pendidik?

Ibu P : iyaa betul mba, koping religious itu sanagat membantu meningkatkan motivasi kerja kita, karena dengan koping religious kan bisa membuat kita merasa lebih tenang seperti yang saya sampaikan tadi yaa, jadi setelah itu kita lebih terarah harus ngapain harus gimana, otomatis itu membuat kita bisa Kembali produktif lagi

Halina : oke berarti menurut bu putri koping religious ini bisa meningkatkan motivasi kerja dan produktivitas yaa bu ?

Ibu P : iyaa mba bener

Halina : kalau boleh tau gimana sih bu perbedaan kondisi emosional ibu sebelum dan sesudah menerapkan strategi koping religious dalam mengelola stres kerja?

Ibu P : yaaa sebelum melakukan praktik religious kaya sholat dan berdoa pastinya dengan adanya tekanan kita lebih susah untuk berpikir yaa mba karena kan hati ini gelisah akhirnya mikirnya kemana-mana, tapi setelah melakukan ibadah sholat terus berdoa berserah diri ke Allah rasanya lebih tenang, lebih mudah untuk berpikir, rasanya sedikit lebih ringan dari sebelumnya

Halina : okee, jadi ada banget yaa bu pengaruh nya terhadap kondisi emosional ?

Ibu P : iyaa mba betul

Halina : nah seberapa sering nih ibu menggunakan strategi koping religious dibanding strategi koping lainnya dalam mengelola stress kerja ? misal dengan dukungan sosial atau jalan-jalan bu ?

Ibu P : yaa jelas strategi koping religious yaa mba, soalnya kan bisa dilakukan dimana saja kapan saja dan tanpa biaya yang efeknya juga sangat berdampak buat diri kita sendiri terutama, kalau kita healing nya dengan jalan-jalan okee bisa menenangkan tapi itu kan cma buat kita lupa sementara sama masalahnya

Halina : hehe iyaa bu, Ibu Pernah ga merasa kalau strategi koping religious ini kurang efektif pada situasi tertentu dalam mengelola stres kerja ?

Ibu P ; sejauh saya hidup engga sih mba, saya bahkan sangat merasa bahwa koping religious ini efektif banget yaa buat kita mengelola stres kerja soalnya saya pernah denger kata kata sekecil apapun masalahnya pasti ada hikmah dibaliknyaa

Halina : emm oke buu berarti yakin yaa bu pasti semua itu ada hikmahnya dan tuhan pasti bantu kita, nah, menurut ibu nih kira-kira apasih yang perlu

dilakukan institusi untuk mendukung tenaga pendidik supaya lebih efektif dalam melakukan strategi coping religius untuk mengelola stress kerja ?

Ibu P : yaa mungkin dengan menghidupkan Kembali kegiatan sholat dhuha berjama'ah yaa mba karena menurut saya itu sangat membantu

Halina : okee ibu barusan ini sebagai penutup wawancara kita pagi ini yaa bu, sekali lagi terimakasih banyak sudah berkenan untuk melakukan wawancara

Ibu P : iyaaa mba sama-sama, semoga bisa membantu dan dilancarkan skripsi nya

Halina : Aamiin, mohon doa nya ibu, saya mohon izin pamit nggih , assalamualaikum

Ibu P : nggih mba, Waalaikumsalam, hati-hati di jalan

Subjek : Bapak S

Tempat : Kantor SMP Inklusi

Halina : Assalamualaikum bapak, selamat pagi, sebelumnya terimakasih yaa pak sudah berkenan untuk diwawancarai.

Bapak S : Waalaikumsalam, iyaa mba sama-sama

Halina : Bagaimana bapak kabar nya ?

Bapak S : Alhamdulillah baik mba

Halina : Alhamdulillah, Baik ibu sebelumnya perkenalkan saya **Halina** Adinda mahasiswi UIN Jember yang saat ini sedang menyelesaikan tugas akhir, jadi disini saya akan mewawancarai ibu terkait dengan coping religius terhadap stress kerja pada tenaga pendidik, jika nanti ada pertanyaan yang tidak berkenan untuk dijawab tidak apa-apa yaa bu

Bapak S : siap mba

Halina : jadi kalau berbicara tentang stress kerja pastinya kan setiap orang yang kerja mengalami tekanan yaa pak, entah tekanan nya itu berat, sedang atau bahkan ringan, betul begitu bapak ?

Bapak S : iyaa mba betul

Halina : Nah, kan biasanya banyak nih pak strategi koping yang bisa digunakan untuk mengelola stres kerja, salah satunya ada koping religius, disini focus saya yaitu mengelola stress kerja dengan koping religius bapak

Bapak S : okee mba baik

Halina : Apakah sudah bisa dimulai bapak ?

Bapak S : Silahkan mba

Halina : Baik bapak, kita langsung masuk ke pertanyaan pertama nggih

Bapak S : Nggih

Halina : Menurut bapak, apa saja faktor utama yang menyebabkan stres kerja pada tenaga pendidik?

Bapak S : kalo menurut saya stres kerja itu muncul dari orang tua dan murid juga yaa mba, yaa dari dukungan orang tua yang kurang, contohnya nya nih, disini kan anak nya yang sekolah dari pelosok yaa dari pegunungan gitu jadi pagi nya diantar sekolah nah pulang nya ga dijemput karena ada pekerjaan atau ada urusan lain alasannya, kita kan sebagai guru juga punya tanggung jawab ya akhirnya kasihan lah kita melihat murid yang seperti itu mau ga mau kita harus antar anak itu lah yaaa ke atas, jadi yaa disini memang harus Ikhlas itu mba, sabar juga yang dipertaruhkan tentunya

Halina : baik bapak, berarti kurang nya dukungan dari orang tua terhadap anak ya pak yang akhirnya memebrikan tuntutan lebih atau tanggungjawab lebih kepada guru ?

Bapak S : iyaaa betul mba, jadi yaa kita benar benar mengabdikan disini

Halina : emm okee, selain dari orang tua dan siswa mungkin ada faktor pemicu yang lain bapak seperti dari diri sendiri atau mungkin gaji? Karena disini kan saya denger siswa nya full beasiswa gratis dari sekolah nggih ?

Bapak S : emm kalo itu iyaa mba betul, tapi saya ga merasa itu menjadi pemicu stres sih mba, soalnya dari awal disini kan niat saya mengabdikan yaa jadi yaa saya harus benar-benar Ikhlas masalah rezeki biar tuhan yang atur karena kalau sudah kita yakin dan Ikhlas mengabdikan dnegan betul pasti sudah tuhan itu kasih rezeki dari pintu mana pun

Halina : okee berarti niat nya benar-benar lillahi ta'ala yaa pak ?

Bapak S : iyaa mba Batul, semua harus diperbaiki niatnya setiap kita mau melakukan sesuatu

Halina : baik bapak, kalau bapak sedang mengalami stres seperti itu, biasanya bagaimana strategi koping religious yang bapak gunakan ? misal dengan pasrah aja sama Allah atau ikhtiar dulu baru berpasrah ?

Bapak S : iyaa jadi kalau sedang menghadapi masalah atau ada tekanan dalam pekerjaan, saya pasrahkan sama Allah sambil saya berusaha untuk menyelesaikan masalah tersebut mba, karena ga mungkin yaa masalah itu akan selesai kalau kita juga tidak memohon pertolongan Allah

Halina : okee jadi berikhtiar sambil berdoa yaa pak

Bapak S : Iya mba betul

Halina : Nah biasanya bagaimana bapak membagi peran antara usaha pribadi dan berserah pada Tuhan ?

Bapak S : yaa 50 50 lah ya mba, doa nya harus kenceng ikhtiar nya juga

Halina : oh yaya, jadi seimbang yaa pak ?

Bapak S : Iyaa betul mba

Halina : biasanya kalau bapak sedang mengalami stress kerja praktik religius apa yang dilakukan oleh bapak ?

Bapak S : iyaa jadi saya biasanya melakukan ikhtiar dzahir terlebih dahulu lalu melakukan ikhtiar bathin yaitu melibatkan Allah, pertama dengan berdo'a, setelah berdo'a lalu kita sholat, berdzikir yaa dzikir apapun itu baik, kemudian juga sholat, kadang saya juga melakukan puasa sunnah sebagai tirakad dan selanjutnya berserah kepada Allah mba, tawwakal yakin sama Allah pasti akan bantu menyelesaikan, sekaligus memohon ampun yaa mba untuk melunturkan dosa-dosa kita

Halina : emm yaya pak, apa yang bapak rasakan setelah melakukan ibadah tersebut ? apakah bapak merasa lebih tenang ketika sudah berikhtiar sambil memohon bantuan pada Allah ?

Bapak S : Iya mba betul, pastinya sangat-sangat merasa tenang

Halina : Bapak pernah merasa kalau harus menyelesaikan masalah sendiri tanpa melibatkan aspek religius ? soalnya kan ada beberapa orang yang mungkin berpikir kalo bantuan Tuhan itu yaa ga terlalu berdampak gitu pak untuk mengurangi stres kerja

Bapak S : engga sih mba, seperti yang saya sampaikan jadi kiata in ikan dikelilingi syaithon yang Nampak dan tidak Nampak yaa, jadi sekalipun kita berada

di titik terbawah dalam hidup kita, kita harus tetap semangat harus tetap berjuang untuk orang-orang di sekitar kita juga, tentunya dengan bimbingan Allah juga yaa, karena kan Allah yang kasih kita masalah yaa siapa tau dari masalah tersebut Allah mau mengangkat derajat kita melalui pengalaman spiritual

Halina : emm okay, kalau Bapak pernah ga merasa cukup hanya dengan berdoa tanpa mengambil tindakan lebih lanjut dalam mengatasi tekanan kerja?

Bapak S : Alhamdulillah ga pernah mba, karena Allah dalam Al- Qur'an sudah memerintahkan hambanya untuk berikhtiar juga berusaha juga dan berdoa tidak hanya berdoa saja

Halina : Okee, ada ga sih pak kegiatan-kegiatan religius yang diadakan oleh sekolah untuk mendukung tenaga pendidik mengelola stres kerja ? atau bagaimana dukungan atau support dari rekan kerja ?

Bapak S : disini kegiatan religius nya itu ada ngaji pagi mba sama anak-anak jugaa terus juga ada sholat dhuha tapi sekarang sudah ga jalan karena kan muridnya sudah sedikit yaa

Halina : ohh jadi ngaji Bersama-sama yaa pak ?

Bapak S ; iyaa mbaa

Halina : menurut bapak sejauh mana sih koping religius itu membantu bapak dalam mengurangi stres kerja ? mungkin bapak punya pengalaman sendiri ?

Bapak S : sangat membantu ya mba, jadi saya ada pengalaman, saya ini punya murid yang MasyaAllah sekali nakal nya, di aitu susah diatur sampai orang tua nya juga sudah angkat tangan dan meminta bantuan saya untuk mengubah mendidik anak ini, di aini susah sekali mba diatur dinasehatin atau dibilangin, segala cara sudah saya lakukan buat anak ini yaa supaya bisa menjadi lebih baik tapi tidak ada hasil nya apa-apa, sampai suatu saat saya berada di titik jenuh, saya sudah mulai berpasrah sama Allah, saya pasrahkan anak ini ke Allah, saya istikharah, saya kirimkan al fatihah setiap hari untuk anak ini, sampai saya tirakad in dia dengan puasa, sambil saya tetap mengajar dia yaa, sampai satu waktu tiba-tiba orang tua nya bilang ke saya “makasih yaa pak si anak sudah berubah jadi lebih baik” nah in ikan berarti jadi bukti yaa mba bahwa ikhtiar bathin saya bantuan Allah itu nyata ada nya, akhirnya ini juga kan berdampak pada saya sendiri sebagai guru nya, saya merasa sangat bersyukur dan akhirnya motivasi kerja saya Kembali saya Kembali yakin bahwa setiap anak pasti bisa menjadi lebih baik.

Halina : MasyaAllah sangat luar biasa yaa pak, menurut bapak apakah koping religius membantu meningkatkan motivasi dan kinerja ibu sebagai tenaga pendidik?

Bapak S : tentu, seperti yang sudah saya sampaikan tadi, bahwa dengan pengelolaan stress dengan koping religius membuat kita lebih termotivasi lagi untuk bekerja dan meningkatkan produktivitas karena hati dan pikiran kita jauh leboh tenang

Halina : oke berarti menurut bapak koping religius ini bisa meningkatkan motivasi kerja dan produktivitas yaa pak ?

Bapak S : iyaa mba bener

Halina : kalau boleh tau gimana sih pak perbedaan kondisi emosional bapak sebelum dan sesudah menerapkan strategi koping religius dalam mengelola stres kerja?

Bapak S : yaaa sebelum melakukan praktik religius kaya sholat dan berdoa pastinya dengan adanya tekanan kita lebih susah untuk berpikir yaa mba karena kan hati ini gelisah akhirnya mikirnya kemana-mana, tapi setelah melakukan ibadah sholat terus berdoa berserah diri ke Allah rasanya lebih tenang, lebih mudah untuk berpikir, rasanya sedikit lebih ringan dari sebelumnya

Halina : okee, jadi ada banget yaa pak pengaruh nya terhadap kondisi emosional ?

Bapak S : iyaa mba betul, karena kan kita sebagai umat islam pasti punya iman yaa, nah itu yang menentukan bagaimana kita berpasrah pada tuhan, intinya kita harus jadi khoirunnas anfauhum linnas

Halina : nah seberapa sering nih bapak menggunakan strategi koping religius dibanding strategi koping lainnya dalam mengelola stress kerja ? missal dengan dukungan sosial atau jalan-jalan bu ?

Bapak S : ya manusiawi yaa mba, kalau orang-orang pada umumnya pasti untuk mengurangi tekanan seperti itu pergi ke tempat hiburan, nongkrong dengan teman, tapi menurut saya yang paling benar dan tepat itu yaa pertama kita sebagai orang islam harus banyak-banyak ngaji itu sudah pertama dengan begitu kita kan jadi lebih tenang yaa dilanjut dengan sholat yang tenang, karena logika nya begini meskipun yaa kita ada masalah curhat ke teman atau siapa lah, nah memamng itu membuat kita tenang tapi hanya sementara, tapi kalau kita curhat nya langsung ke Allah Insyallah tenang nya akan lebih lama

Halina : emm iyaa iyaa pak, bapak pernah ga merasa kalau strategi koping religius ini kurang efektif pada situasi tertentu dalam mengelola stres kerja ?

Bapak S : emm kalau saya liat momem-momen tertentu yaa mba, yaa kadang kita pengen nya A tapi ternyata itu ga baik buat kita makannya Allah tidak kabulkan, tapi saya tetap yakin bahwa koping religius ini sangat efektif dalam mengelola stres kerja sekecil apapun

Halina : emm oke bapak , nah menurut bapak nih kira-kira apasih yang perlu dilakukan institusi untuk mendukung tenaga pendidik supaya lebih efektif dalam melakukan startegi koping religius untuk mengelola stress kerja ?

Bapak S : yaa mungkin dengan menghidupkan kembali kegiatan sholat dhuha berjama'ah yaa mba karena menurut saya itu sangat membantu tenanga pendidik mengelola tekanan yang ada juga membantu membentuk karakter siswa

Halina : okee bapak barusan ini sebagai penutup wawancara kita pagi ini yaa bapak, sekali lagi terimakasih banyak sudah berkenan untuk melakukan wawancara

Bapak S : iyaaa mba sama-sama, semoga bisa membantu dan dilancarkan skripsinya

Halina : Aamiin, mohon doa nya bapak, saya mohon izin pamit nggih , assalamualaikum

Bapak S : nggih mba, Waalaikumsalam

Subjek : Ibu M

Tempat ; Kantor SMP Inklusi TPA Jember

Halina : Assalamualaikum babu, selamat pagi, sebelumnya terimakasih yaa bu sudah berkenan untuk diwawancarai.

Ibu M : Waalaikumsalam, iyaa mba sama-sama

Halina : Bagaimana bu kabar nya ?

Ibu M : Alhamdulillah baik mba

Halina : Alhamdulillah, Baik ibu sebelumnya perkenalkan saya **Halina** Adinda mahasiswi UIN Jember yang saat ini sedang menyelesaikan tugas akhir, jadi disini saya akan mewawancarai ibu terkait dengan coping religius terhadap stres kerja pada tenaga pendidik, jika nanti ada pertanyaan yang tidak berkenan untuk dijawab tidak apa-apa yaa bu

Ibu M : siap mba

Halina : jadi kalau berbicara tentang stres kerja pastinya kan setiap orang yang kerja mengalami tekanan yaa bu, entah tekanannya itu berat, sedang atau bahkan ringan, betul begitu bu ?

Ibu M : iyaa mba betul

Halina : Nah, kan biasanya banyak nih bu strategi coping yang bisa digunakan untuk mengelola stres kerja, salah satunya ada coping religius, disini fokus saya yaitu mengelola stres kerja dengan coping religius bu

Ibu M : okee mba baik

Halina : Abuuah sudah bisa dimulai bu ?

Ibu M : Silahkan mba

Halina : Baik bu, kita langsung masuk ke pertanyaan pertama nggih

Ibu M : Nggih

Halina : Menurut bu, apa saja faktor utama yang menyebabkan stres kerja pada tenaga pendidik?

Ibu M : yaa jadi kalau di ranah tenaga pendidik circle kita itu punya permasalahan yang berbeda-beda yaa entah itu dari rumah, dari tempat kerja, atau dari keluarga yang mana saja, ketika kita sudah berada di sekolah kita harus bisa memposisikan diri kita sebagai tenaga pendidik, jadi se stress apapun kita harus sadar bahwasannya tugas kita adalah memberikan sesuatu yang nyaman untuk lingkungan sekolah, buat lingkungan kantor terutama

Halina : baik bu, mungkin kalau dari siswanya bu ?

Ibu M : yaa kalau dari siswa pasti lah ada yaa mba, namanya setiap siswa punya karakter yang berbeda-beda yaa juga dari latar belakang keluarga yang berbeda, dan dari kurangnya religiusitas keluarga juga berdampak pada perilaku anak di sekolah, jadi sekolah harus benar-benar paham dengan setiap karakter siswa melalui assesmen yang dilakukan oleh sekolah

Halina : emm okee ibu, biasanya perilaku siswa seperti apa bu yang membuat tekanan tersendiri untuk tenaga pendidik ?

Ibu M : emm karena ini sekolah swasta yaa mba jadi biasanya itu timbul dari sosial lingkungan mba, karena ini di pedalaman yaa jadi penekan orang tua terhadap anak itu juga kurang untuk sekolah, kalau di kota kan gampang yaa, tapi kalau di desa kaya gini susah, jadi saya sering tanya kenapa kok ga masuk sekolah alasannya karena bangun nya kesiangan jadi disini control orang tua itu kurang

Halina : ohh jadi kaya anaknya mau sekolah mau ga sekolah itu terserah yaa bu ?

Ibu M : iyaa mba betul, jadi dari sini juga kan pasti berdampak pada ibadah nya yaa, nah ini yang juga menjadi beban buat guru, apalagi buat kita-kita ini yang notabene harus mengajar double ya kann, dimana sebagai guru kita harus bisa menjadi pengayom buat anak ABK dan curhatan buat anak reguler

Halina : baik ibu, kalau dari kebijakan-kebijakan sekolah bagaimana bu, apakah ada kebijakan sekolah yang kurang sesuai sehingga membuat tenaga pendidik disini merasa sangat terbebani ?

Ibu M : kalau dari kebijakan sekolah yaa engga juga sih, karena setiap kebijakan sekolah pasti dirapatkan bersama, walaupun tidak cocok itu individual mungkin yaa mba bagaimana kita mau menanggapi

Halina : okee jadi menurut ibu faktor yang juga bisa mempengaruhi stress kerja pada tenaga pendidik ini juga muncul dari faktor pribadi ya bu ?

Ibu M : Iya mba betul

Halina : okee ibu, selanjutnya bagaimana ibu biasanya menggunakan strategi koping religius dalam mengelola stress kerja, missal hanya dengan berpasrah tanpa melakukan apa-apa, atau juga dengan ikhtiar dan berpasrah sama Allah ?

Ibu M : yaaa kalau berpasrah langsung sih engga yaa mba, pastinya berusaha dulu kan ada yaa Langkah-langkah yang harus dilalui sambil berdoa baru setelah mentok banget kita pasrahke Allah, yang namanya pasrah itu an kaya ya sudah ya allah tolong baik nya saja bagaimana gitu mba

Halina : emm yaya bu, mungkin pertanyaan tadi bisa menjawab pertanyaan selanjutnta ya bu tentang bagaimana ibu membagi peran antara usaha pribadi dan berserah pada tuhan ? 50 50 yaa bu berarti ?

Ibu M : yaa kalau dipresentasikan seperti itu lebih banyak usaha nya sih mba, karena itu tadi dalam menghadapi masalah tentunya ada Langkah Langkah yang harus kita lakukan dulu yaa baru setelah itu berpasrah

Halina : emm oke ibu, biasanya kalau Ibu sedang mengalami stres kerja praktik religius apa yang dilakukan oleh ibu ? misal dengan menjalankan ibadah sunnah, sholat, atau puasa ?

Ibu M : emm kalau itu sudah bukan dilakukan Ketika hanya stress saja yaa mba, tapi insyaallah sudah menjadi rutinitas setiap hari nya, kadang juga saya disini kalau semua sedang masuk kelas say abaca Al-Qur'an 1-2 Juz setiap harinya, tapi kalau lagi stres biasanya saya lebih ke sharing sih mba sama orang yang menurut saya agamanya lebih baik dari pada saya. Tapi kalau rutinitas kaya sholat puasa itu insyaAllah ibu yakin Allah pasti memberikan petunjuk, tapi kalau ibu sudah di tahap gelisah ga tenang ibu lebih memlih untuk sharing gitu

Halina : emm yaya bu, apa yang ibu rasakan setelah melakukan ibadah tersebut ? apakah ibu merasa lebih tenang ketika sudah memohon bantuan pada Allah ?

Ibu M : pasti sudah mba kalau itu, apalagi di umur ibu yang sekarang dunia itu sudah kecil buat ibu

Halina : Ibu pernah merasa kalau harus menyelesaikan masalah sendiri tanpa melibatkan aspek religius ga ?

Ibu M : engga yaa mba ga mungkin, kita pasti butuh sekali bantuan Allah

Halina : emm okay, kalau Ibu pernah ga merasa cukup hanya dengan berdoa tanpa mengambil tindakan lebih lanjut dalam mengatasi tekanan kerja?

Ibu M : engga juga mba, kan Allah akan melihat usaha kita juga yaa

Halina : Okee, ada ga sih bu kegiata-kegiatan religius yang diadakan oleh sekolah untuk mendukung tenaga pendidik mengelola stres kerja ? atau bagaimana dukungan atau support dari rekan kerja ?

Ibu M : kalua kegiata-kegiatan religius seperti itu atau dukungan, kita setiap ada masalah lebih ke sharing sih mba, dan juga melibatkan guru yang memiliki dampak positif maksudnya disini yang agama nya juga baik supaya bisa sama sma amencari jalan keluar

Halina : ohh okee buu, menurut Ibu sejauh mana sih koping religius itu membantu ibu dalam mengurangi stres kerja ? mungkin ibu punya pengalaman sendiri ?

Ibu M : mungkin lebih ke pengalaman pribadi yaa mba, jadi dulu saya diberi masalah yang sangat berat yaitu anak saya yg ke 2 dipanggil lebih dulu sama Allah saat itu saya sangat sedih sekali berat buat saya mba, akhirnya saya tawakkal sudah saya lebih mendekatkan diri sama Allah, terus saya disadarkan waktu itu saya habis belikan iphone buat anak saya lalu terlintas dipikiran saya yaallah dulu aku berjuang buat beliin di aini ternyata sekrng dia sudah gaada ternyata ya memang dunia itu kecil kalo kita kejar, jadi dari situ saya belajar Ikhlas hati saya juga sudah lebih tertata

Halina : MasyaAllah sangat luar biasa yaa bu, menurut ibu apakah koping religius membantu meningkatkan motivasi dan kinerja ibu sebagai tenaga pendidik?

Ibu M : iyaa sangat membantu karena ada kepasrahan tadi itu mba

Halina : oke berarti menurut ibu koping religius ini bisa meningkatkan motivasi kerja dan produktivitas yaa bu ?

Ibu M : iyaa mba bener

Halina : kalau boleh tau gimana sih bu perbedaan kondisi emosional ibu sebelum dan sesudah menerapkan strategi koping religius dalam mengelola stres kerja?

Ibu M : yang jelas lebih tenang, lebih nyaman, lebih rileks, hidup itu lebih bisa dinikmati, jadi kalau menurut orang hh beban itu berat, kalo bagi ibu sudah hmm apa sih Cuma segitu itu ibu sekarang, tdi contoh nya tadi ada pengawas, ada ibu disini yang sudah telpon 2 hari lalu gmna inii besok ada pengawas gini gini... karena mungkin ada kebijakan kepala sekolah disini yang tidak bisa dia terima kalau ibu kan sudah bisa mengkondisikan ya, jadi yasudah gapapa dihadapi ajah gitu, yaa hari ini saya bertemu pengawas ya gada yang gimna gimna juga, karena itu tadi saya sudah lebih tenang dengan keadaan seperti ini

Halina : nah seberapa sering nih babu menggunakan strategi koping religius dibanding strategi koping lainnya dalam mengelola stress kerja ? missal dengan dukungan sosial atau jalan-jalan bu ?

Ibu M : yaa kalau sekarang sering yaa mba, ya kalo dulu sedikit-sedikit jalan-jalan, tapi sekarang kaya nya ketenangan lebih mudah kita dapatkan ketika kita lebih mendekatkan diri ke Allah

Halina : emm iyaa iyaa bu, ibu pernah ga merasa kalau strategi koping religius ini kurang efektif pada situasi tertentu dalam mengelola stres kerja ?

Ibu M : uhhh justru itu yang sangat efektif mba, pokoknya hati dulub yang harus dibenahi setelah itu hidup rasanya nikmat sekali

Halina : emm oke bu , nah menurut ibu nih kira-kira apasih yang perlu dilakukan institusi untuk mendukung tenaga pendidik supaya lebih efektif dalam melakukan strategi koping religius untuk mengelola stres kerja ?

Ibu M : okee jadi menurut saya yang pertama setiap diri harus memperbaiki hatinya duulu, jika hatinya sudah baik insyaallah semua akan mudah dijalani

Halina : okee ibu barusan ini sebagai penutup wawancara kita pagi ini yaa bu, sekali lagi terimakasih banyak sudah berkenan untuk melakukan wawancara

Ibu M : iyaaa mba sama-sama, semoga bisa membantu dan dilancarkan skripsinya

Halina : Aamiin, mohon doanya ibu, saya mohon izin pamit nggih , assalamualaikum

Ibu M : nggih mba, Waalaikumsalam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Subjek : Bapak N

Tempat ; Kantor SMP Inklusi TPA Jember

Halina : Assalamualaikum bapak, selamat pagi, sebelumnya terimakasih yaa pak sudah berkenan untuk diwawancarai.

Bapak N : Waalaikumsalam, iyaa mba sama-sama

Halina : Bagaimana bapak kabarnya ?

Bapak N : Alhamdulillah baik mba

Halina : Alhamdulillah, Baik bapak sebelumnya perkenalkan saya Halina Adinda mahasiswi UIN Jember yang saat ini sedang menyelesaikan tugas akhir,

jadi disini saya akan mewawancarai ibu terkait dengan coping religius terhadap stres kerja pada tenaga pendidik, jika nanti ada pertanyaan yang tidak berkenan untuk dijawab tidak apa-apa yaa bu

Bapak N : siap mba

Halina : jadi kalau berbicara tentang stress kerja pastinya kan setiap orang yang kerja mengalami tekanan yaa pak, entah tekanannya itu berat, sedang atau bahkan ringan, betul begitu bapak ?

Bapak N : iyaa mba betul

Halina : Nah, kan biasanya banyak nih pak strategi coping yang bisa digunakan untuk mengelola stres kerja, salah satunya ada coping religius, disini focus saya yaitu mengelola stress kerja dengan coping religius bapak

Bapak N : okee mba baik

Halina : Apakah sudah bisa dimulai bapak ?

Bapak N : Silahkan mba

Halina : Baik bapak, kita langsung masuk ke pertanyaan pertama yaa

Bapak N : okee

Halina : Menurut bapak, apa saja faktor utama yang menyebabkan stres kerja pada tenaga pendidik?

Bapak N : kalo menurut saya stres kerja itu muncul dari diri sendiri sih misal kalo lagi capek atau ada masalah nah itu berdampak pada saat kita mengajar di kelas

Halina : ohh berarti bisa mempengaruhi kualitas ngajarnya ya pak ?

Bapak N : iyaaa betul mba

Halina : emm okee, selain dari diri sendiri mungkin dari kebijakan sekolah ?

Bapak N : kalo itu engga ada sih

Halina : atau mungkin dari orang tua atau siswanya bapak ?

Bapak N : yaa kalau dari siswa ada lah ya pastinya, biasanya itu tekanan muncul kalau mereka susah diatur gitu karena kan kita harus muter otak yaa gimana caranya biar anak ini nurut

Halina : baik bapak, kalau bapak sedang mengalami stres seperti itu, biasanya bagaimana strategi coping religius yang bapak gunakan ? misal dengan pasrah aja sama Allah atau ikhtiar dulu baru berpasrah ?

Bapak N : yaa kalau saya tentunya lebih suka menyendiri sih mungkin jatuhnya ga ke koping religius yaa hehe

Halina : ohh yaya, menyendiri kan biasanya sambil ibtropeksi diri yaa pak tapi ?

Bapak N : Iya iya betul sambil nyari jalan keluar nya gmna kira-kira

Halina : Nah biasanya bagaimana bapak membagi peran antara usaha pribadi dan berserah pada tuhan ?

Bapak N : kalau saya sih lebih ke usaha pribadi nya dari pada ke berpasrah nya

Halina : oh yaya, mungkin ada beberapa orang yang blum sadar yaa pak kalau dengan berdoa saja itu bisa menurunkan Tingkat stress kita ?

Bapak N : Iyaa betul betul

Halina : biasanya kalau bapak sedang mengalami stres kerja praktik religius apa yang dilakukan oleh bapak ?

Bapak N : biasanya sih saya sholat sama sholawatan aja sih

Halina : emm yaya pak, apa yang bapak rasakan setelah melakukan ibadah tersebut ? apakah bapak merasa lebih tenang ketika sudah berikhtiar sambil memohon bantuan pada Allah ?

Bapak N : Iya mba betul, pastinya merasa tenang

Halina : Bapak pernah merasa kalau harus menyelesaikan masalah sendiri tanpa melibatkan aspek religius ? soalnya kan ada beberapa orang yang mungkin berpikir kalo bantuan tuhan itu yaa ga terlalu berdampak gitu pak untuk mengurangi stres kerja

Bapak N : engga sih mba, ga pernah, alhamdulillah sejauh ini masih melibatkan allah

Halina : emm okay, kalau Bapak pernah ga merasa cukup hanya dengan berdoa tanpa mengambil tindakan lebih lanjut dalam mengatasi tekanan kerja?

Bapak N : Alhamdulillah ga pernah juga sih, pasti selalu dibarengi dengan ikhtiar

Halina : Okee, ada ga sih pak kegiata-kegiatan religius yang diadakan oleh sekolah untuk mendukung tenaga pendidik mengelola stres kerja ? atau bagaimana dukungan atau support dari rekan kerja ?

Bapak N : kalua masalah itu sangat membantu sih, karena disini saya juga ada kerabat kan termasuk rekan kerja juga yaa, jadi mengeola nya lebih sharing ke

beliau sih, disini juga ada ngaji pagi, terus juga kalau rapat kadang diselipkan siraman-siraman rohani

Halina : menurut bapak sejauh mana sih coping religius itu membantu bapak dalam mengurangi stres kerja ? mungkin bapak punya pengalaman sendiri ?

Bapak N : ya membantu sih, tapi kadang saya juga sering sharing ke teman yang sama-sama psikologi juga teman-teman PLB buat mencari jalan keluarnya

Halina : oh yaaa, menurut bapak apakah coping religius membantu meningkatkan motivasi dan kinerja ibu sebagai tenaga pendidik?

Bapak N : iya membantu sih, karena kan kita melakukannya setiap hari yaa

Halina : oke berarti menurut bapak coping religius ini bisa meningkatkan motivasi kerja dan produktivitas yaa pak ?

Bapak N : iya mba benar

Halina : kalau boleh tau gimana sih pak perbedaan kondisi emosional bapak sebelum dan sesudah menerapkan strategi coping religius dalam mengelola stres kerja?

Bapak N : lebih baik sih dan lebih tenang

Halina : emm yaa, tapi nggak secara instan yaa pak masalah akan selesai ?

Bapak N : iya mba betul, tapi kan dengan coping religius itu langkah awal supaya kita bisa berpikir lebih jernih

Halina : nah seberapa sering nih bapak menggunakan strategi coping religius dibanding strategi coping lainnya dalam mengelola stress kerja ? misal dengan dukungan sosial atau jalan-jalan bu ?

Bapak N : yaaa setiap saat sih

Halina : emm iya iya pak, bapak pernah ga merasa kalau strategi coping religius ini kurang efektif pada situasi tertentu dalam mengelola stres kerja ?

Bapak N : efektif sih, kan coping religius ga hanya sholat yaa, apa aja yang membuat kegelisahan kita jauh lebih baik setelah melakukannya

Halina : emm oke bapak, nah menurut bapak nih kira-kira apa saja yang perlu dilakukan institusi untuk mendukung tenaga pendidik supaya lebih efektif dalam melakukan strategi coping religius untuk mengelola stress kerja ?

Bapak N : yaa mungkin dengan menghidupkan kembali kegiatan sholat dhuha berjama'ah yaa mba

Halina : okee bapak barusan ini sebagai penutup wawancara kita pagi ini yaa bapak, sekali lagi terimakasih banyak sudah berkenan untuk melakukan wawancara

Bapak N : iyaaa mba sama-sama

Halina : Aamiin, mohon doa nya bapak, saya mohon izin pamit nggih , assalamualaikum

Bapak N : nggih mba, Waalaikumsalam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

FORM KONDENSASI DATA

Informan	Kutipan Wawancara	Kategori	Ringkasan
Ibu P	Stres saya bukan dari lingkungan kerja, tapi dari orang tua siswa yang tidak mendampingi anaknya, jadi semuanya dibebankan ke guru.	Faktor Stres Kerja : Kurangnya dukungan orang tua	Ibu P merasa stres karena tuntutan dari wali murid yang tidak seimbang dengan peran guru.
Ibu P	Anak-anak berkebutuhan khusus itu nggak bisa ditebak, kadang emosi mereka meledak dan kita harus ekstra sabar.	Faktor Stres Kerja : Perilaku siswa ABK	Guru menghadapi tekanan dalam mengelola emosi dan perilaku anak berkebutuhan khusus.
Bapak S	Kalau murid tidak mau diatur, kita harus putar otak supaya mereka bisa nurut... itu bikin stres.	Faktor Stres Kerja : Siswa sulit diarahkan	Sulitnya mengatur siswa menambah beban emosional guru.
Ibu M	Kalau kita banyak tugas administrasi yang mendesak... kadang bikin kepala penuh.	Faktor Stres Kerja : Tugas administratif menumpuk	Administrasi sekolah yang berlebihan menambah tekanan kerja.
Bapak N	Kalau lagi capek atau ada masalah pribadi... berdampak saat	Faktor Stres Kerja : Kondisi pribadi/emosi	Stres muncul dari faktor internal guru yang sedang tidak stabil emosinya.

	mengajar di kelas.		
--	--------------------	--	--

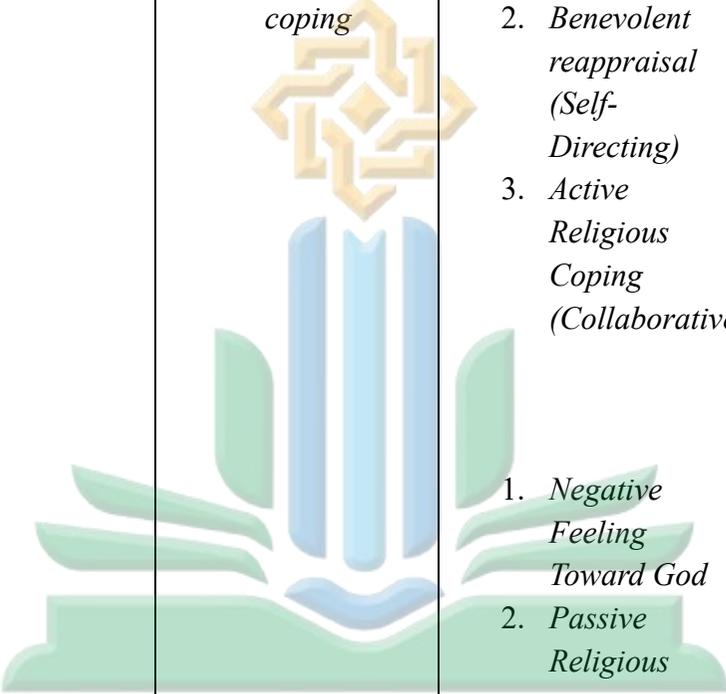
Informan	Kutipan Wawancara	Makna/Kategori	Ringkasan
Ibu P	Berdoa kepada Allah, lalu berusaha menyelesaikan masalah sambil yakin Allah pasti bantu.	Koping Religius : Doa dan ikhtiar	Ibu P menyeimbangkan doa dan tindakan sebagai bentuk ikhtiar spiritual.
Ibu P	Biasanya saya langsung wudhu, istighfar, terus berdoa sambil mengingat ini ujian dari Allah.	Koping Religius : Istighfar dan refleksi	Ibu P mengelola stres dengan pendekatan taubat dan kesadaran bahwa stres adalah ujian dari Allah.
Bapak S	Saya biasanya puasa, sholat, berdzikir, sholawat dan berdoa.	Koping Religius : Ibadah rutin (puasa, sholat, dzikir)	Bapak S menggunakan kombinasi ibadah wajib dan sunnah secara konsisten.
Bapak S	Saya pernah tirakat dan kirim Al-Fatihah untuk siswa bermasalah...	Koping Religius : Tirakat dan kirim doa	Bapak S melakukan amalan khusus spiritual sebagai cara menghadapi tekanan dari siswa.
Ibu M	Saya lebih sering sharing dengan orang yang agamanya baik, selain itu rutin ibadah seperti puasa dan baca Al-Qur'an.	Koping Religius : Sharing religius dan ibadah rutin	Ibu M menggabungkan dukungan sosial dan spiritual dalam menghadapi stres.
Ibu M	Kalau sudah gelisah nggak tenang, ibu lebih memilih	Koping Religius : Tilawah dan murotal	Ibu M menenangkan emosi dengan

	mengaji atau mendengarkan murotal.		aktivitas spiritual audio (murottal).
Bapak N	Biasanya sih saya sholat sama sholawatan aja sih.	Koping Religius : Sholat dan sholawat	Bapak N memilih strategi sederhana namun rutin sebagai pengelolaan stres.
Bapak N	Alhamdulillah saya ga pernah hanya pasrah, pasti selalu dibarengi ikhtiar.	Koping Religius : Doa + tindakan	Bapak N tidak hanya berserah, tapi aktif berikhtiar sambil berdoa.



Lampiran 5

Matriks Penelitian

JUDUL	VARIABEL PENELITIAN	SUB VARIABEL	INDIKATOR	METODE PENELITIAN	SUMBER DATA	FOKUS PENELITIAN
Eksplorasi Koping Religius Dalam Mengelola Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik Sekolah Inklusi Di Jember	1. Koping religius	1. <i>Positive religious coping</i>	 1. <i>Religious Practice</i> 2. <i>Benevolent reappraisal (Self-Directing)</i> 3. <i>Active Religious Coping (Collaborative)</i> 1. <i>Negative Feeling Toward God</i> 2. <i>Passive Religious</i>	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian : - Tenaga pendidik yang mengajar di SMP Inklusi TPA Jember - Kepala sekolah SMP Inklusi TPA Jember	1. Data Primer : data yang diperoleh langsung dari wawancara dengan tenaga pendidik yang mengajar di SMP Inklusi TPA Jember 2. Data Sekunder : data yang dikumpulkan melalui catatan,	1. Bagaimana strategi koping religius yang digunakan tenaga pendidik dalam mengelola stres kerja ? 2. Apa saja faktor-faktor penyebab stres kerja pada

		2. <i>Negative religious coping</i>	<i>Coping (Deffering)</i>	Validitas data : <ul style="list-style-type: none"> - Triangulasi sumber - Triangulasi teknik 	dokumentasi, gambar, studi perpustakaan yang dijadikan penunjang data yang diperoleh di lapangan	tenaga pendidik
	2. Stres Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stres kerja tenaga pendidik 2. Gejala-gejala stres kerja 3. Faktor-faktor stres kerja 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tekanan yang dialami tenaga pendidik dari beban kerja yang diterima 2. Gejala fisik, gejala emosional, gejala perilaku 3. Faktor pribadi, organisasi, dan lingkungan 			

Lampiran 6

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 FAKULTAS DAKWAH
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
 email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B. (337)/Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 4 /2025 29 April 2025
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Kepala Sekolah SMP Inklusi TPA Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Halina Adinda Ziyad
 NIM : 212103050042
 Fakultas : Dakwah
 Program Studi : Psikologi Islam
 Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Eksplorasi Koping Religius dalam Mengelola Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

a.n. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,


 Uun Yusufax

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 JEMBER





**YAYASAN TAMAN PENDIDIKAN DAN ASUHAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA INKLUSI
(SMP INKLUSI TPA JEMBER)**

Jl. Jawa 57 Jember Telp. (0331) 337932 Kode Pos 68121
Pengembangan : Jl. Branjangan No.1 Jember Telp. 08283910305 Kode Pos 68113
e-mail: info_smp_inklusi@yahoo.co.id; NSS: 202052430228

SURAT PERNYATAAN

Nomor:
Perihal: **Balasan Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
Universitas KH Acmad Siddiq Jember
di

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat saudara pada tanggal 8 Mei 2025 perihal permohonan tempat penelitian skripsi mahasiswa atas nama Halina Adinda Ziyad dengan judul "Eksplorasi Koping Religius dalam Mengelola Stres Kerja Pada Tenaga Pendidik".

Perlu kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.
2. Izin melakukan penelitian diberikan semata-mata untuk keperluan akademik.
3. Waktu pengambilan data dilakukan selama \pm 30 hari setelah tanggal ditetapkan.

Demikian surat balasan dari kami.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



BIODATA PENULIS

Nama : Halina Adinda Ziyad
NIM : 212103050042
Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo, 19 Desember 2000
Alamat : Perumahan Tegat Besar Permai 2, Kaliwates,
Jember, Jawa Timur
Email : halinaadinda@gmail.com
Fakultas : Dakwah
Prodi : Psikologi Islam
Riwayat pendidikan : 1. TK Darusholah Jember (2007 - 2008)
2. MI Ma'arif KH. Shiddiq Jember (2008 - 2013)
3. Al-Ishlah Islamic Bording School (2013 - 2019)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R