

**GAMBARAN COPING STRESS PADA GURU SMA DAN SMK
BINA GUNA TANAH JAWA KABUPATEN SIMALUNGUN**

SKRIPSI

OLEH:

NANDA CLARA SINAGA

218600046



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 5/2/26

Access From (repositori.uma.ac.id)5/2/26

GAMBARAN COPING STRESS PADA GURU SMA DAN SMK BINA GUNA TANAH JAWA KABUPATEN SIMALUNGUN

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

OLEH:

NANDA CLARA SINAGA

218600046

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 5/2/26

Access From (repositori.uma.ac.id)5/2/26

HALAMAN PENGESAHAN


Judul skripsi : Gambaran Coping Stress Pada Guru SMA dan SMK Bina Guna Tanah Jawa Kabupaten Simalungun


Nama : Nanda Clara Sinaga

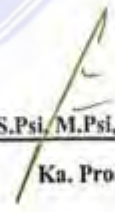
Npm : 218600046

Fakultas : Psikologi

Disetujui oleh:
Komisi pembimbing


Sairah S.Psi, M.Psi Psikolog
Pembimbing


Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan


Faadhil S.Psi, M.Psi, Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal Lulus: 3 September 2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 03 September 2025



Nanda Clara Sinaga

218600046

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**


Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Nanda Clara Sinaga
NPM	: 218600062
Fakultas	: Psikologi
Jenis Karya	: Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas **Royalti Non-ekslusif (Non Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: *Gambaran Coping Stress Pada Guru SMA dan SMK Bina Guna Tanah Jawa Kabupaten Simalungun*.

Dengan **Hak Bebas Royalti Non-ekslusif** ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi milik saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan 05 Juli 2025



Nanda Clara Sinaga

ABSTRAK

GAMBARAN COPING STRESS PADA GURU SMA DAN SMK BINA GUNA TANAH JAWA KABUPATEN SIMALUNGUN

OLEH:

NANDA CLARA SINAGA

218600046

Penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran *Coping stress* pada guru SMA dan SMK Bina Guna Tanah Jawa Kabupaten Simalungun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Sampel dari penelitian ini adalah 37 guru SMA dan SMK Bina Guna Tanah Jawa Kabupaten Simalungun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Alat ukur penelitian ini menggunakan skala *Coping stress* yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus (dalam Safaria, 2012). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek tertinggi hingga terendah, yaitu *seeking information support* dengan nilai 84.50%, *Positive reappraisal* dengan nilai 77.30%, *confrontive coping* dengan nilai 72.80%, *planful problem solving* dengan nilai 70.90%, *escape avoidance* dengan nilai 69.20%, *distancing* dengan nilai 68.60%, *seeking social emosional* dengan nilai 58.40%, *self control* dengan nilai 47.60%, *accepting responsibility* dengan nilai 45.50%.

Kata kunci: *coping stress*, guru, *seeking information support*

ABSTRACT

DESCRIPTION OF STRESS COPING IN TEACHERS OF HIGH SCHOOL AND VOCATIONAL SCHOOL BINA GUNA TANAH JAWA, SIMALUNGUN REGENCY

By:

NANDA CLARA SINAGA

218600046

This research was conducted to examine the coping stress among high school and vocational high school teachers in Bina Guna Tanah Jawa, Simalungun Regency. The research method used was a descriptive quantitative approach. The sample of this study was 37 high school and vocational high school teachers in Bina Guna Tanah Jawa, Simalungun Regency. The sampling technique used was total sampling. The measuring instrument of this research uses the Coping stress scale which is compiled based on the aspects proposed by Folkman and Lazarus (in Safaria, 2012), The results of the study showed that the highest to lowest aspects were seeking information support with a value of 84.50%, Positive reappraisal with a value of 77.30%, confrontive coping with a value of 72.80%, planful problem solving with a value of 70.90%, escape avoidance with a value of 69.20%, distancing with a value of 68.60%, seeking social emotional with a value of 58.40%, self control with a value of 47.60%, accepting responsibility with a value of 45.50%.

Keywords: coping stress, seeking information support, teacher

RIWAYAT HIDUP

Nanda Clara Sinaga lahir di Balikpapan, Kalimantan Timur pada tanggal 09 Agustus 2003. Peneliti lahir dari pasangan Tuani Parluhutan Sinaga dan Elperida Lorenta Napitupulu, yang merupakan anak kedua dari 3 orang bersaudara dengan anak pertama bernama Aldi Nicolas Sinaga dan anak ketiga Kevin Gilbert Sinaga. Pada tahun 2009 peneliti masuk sekolah dasar di SDN 010 Muara Jawa. Kemudian peneliti melanjutkan sekolah menengah pertama pada tahun 2015 di SMPN 1 Muara Jawa. Selanjutnya peneliti melanjutkan sekolah menengah atas pada tahun 2018 di SMAN 1 Muara Jawa kemudian pada tingkat kelas 2 SMA peneliti pindah pada tahun 2019 ke SMA Swasta Bina Guna Tanah Jawa, peneliti lulus pada tahun 2021 dan melanjutkan pendidikan strata 1 di universitas Medan area fakultas psikologi.

Berkat usaha, doa dan dukungan dari keluarga serta orang-orang terdekat peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dalam bentuk skripsi yang berjudul "Gambaran *Coping Stress* Pada Guru SMA dan SMK Bina Guna Tanah Jawa Kabupaten Simalungun"

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala berkat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini bisa diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian ini ialah Psikologi Klinis dengan judul "*Gambaran Coping Stress Pada Guru SMA dan SMK Bina Guna Tanah Jawa Kabupaten Simalungun*".

Terimakasih peneliti sampaikan kepada Ibu Sairah S.Psi, M.Psi Psikolog selaku pembimbing yang telah memberikan banyak saran. Disamping itu, peneliti tidak lupa menyampaikan rasa terima kasih kepada seluruh pihak sekolah SMA dan SMK Bina Guna Tanah Jawa atas banyak bantuannya. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada kedua orangtua serta abang, adik dan teman-teman atas segala bentuk dukungan dan doanya.

Peneliti menyadari bahwa tugas akhir skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan tugas akhir skripsi ini. Peneliti berharap tugas akhir skripsi ini dapat membawa manfaat untuk kalangan pendidikan maupun masyarakat. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Medan, 03 September 2025



Nanda Clara Sinaga

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah	9
1.3 Tujuan Masalah	9
1.4 Manfaat penelitian	10
1.4.1 Manfaat Secara Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Secara Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Coping Stress.....	11
2.1.1 Pengertian coping stress	11
2.1.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Coping Stress.....	12
2.1.3 Aspek-Aspek Coping Stress	14
2.1.4 Jenis-jenis Coping Stress	18
2.1.5 Metode Coping Stress	20

2.2 Guru	22
2.2.1 Definisi Guru	22
2.2.2 Tugas Guru	25
2.2.3 Peran guru	28
2.3 Gambaran Coping Stress pada guru	31
2.4 Kerangka Konseptual	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Waktu Dan Tempat	35
3.2 Bahan Dan Alat.....	36
3.3 Metode Penelitian	37
3.3.1 Tipe Penelitian	37
3.3.2 Definisi Operasional	37
3.4 Populasi Dan Sampel.....	39
3.4.1 Populasi.....	38
3.4.2 Sampel	38
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel	39
3.5 Validitas dan reliabilitas	39
3.6 Prosedur Kerja	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Analisis Data	44
4.1.1 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	44
4.2 Pembahasan	64
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	69
5.1 Simpulan	69
5.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN	75

DAFTAR GAMBAR

3.1 KERANGKA KONSEPTUAL	34
-------------------------------	----



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Deskriptif Aspek Coping Stress	47
Diagram 4.2 Deskriptif Aspek Seeking Social Emosional Support.....	49
Diagram 4.3 Deskriptif aspek Distancing	50
Diagram 4.4 Deskriptif Aspek Escape Avoidance.....	52
Diagram 4.5 Deskriptif Aspek Self Control.....	54
Diagram 4.6 Deskriptif Aspek accepting responsibility.....	55
Diagram 4.7 Deskriptif Aspek Positive Reappraisal.....	57
Diagram 4.8 Deskriptif Aspek Seeking Information Support	59
Diagram 4.9 Deskriptif Aspek Confrontive Coping.....	61
Diagram 4.10 Deskriptif Aspek Planful Problem Solving	62

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Waktu pelatihan	35
Tabel 3.2 Distribusi Aitem Skala Coping Stress.....	41
Table 4.1 Uji Validitas	45
Tabel 4.2 Uji Reliabilitas	46
Table 4.3 Nilai Extraction Aspek Coping Stress	46
Tabel 4.4. Deskriptif Tingkat Skor aspek seeking social emosional support	48
Tabel 4.5 Kategorisasi aspek seeking social emosional support.....	48
Tabel 4.6 Deskriptif Tingkat Skor Aspek Distancing	49
Tabel 4.7 Kategorisasi aspek Distancing	50
Tabel 4.8 Deskriptif Tingkat Skor Aspek Escape Avoidance.....	51
Tabel 4.9 Kategorisasi aspek escape avoidance.....	51
Tabel 4.10 Deskriptif Tingkat Skor Aspek Self Control.....	53
Tabel 4.11 Kategorisasi aspek self control	53
Tabel 4.12 Deskriptif Tingkat Skor Aspek Accepting responsibility	54
Tabel 4.13 Kategorisasi aspek accepting responsibility	55
Tabel 4.14 Deskriptif Tingkat Skor Aspek positive reappraisal	56
Tabel 4.15 Kategorisasi Aspek positive reappraisal	57
Tabel 4.16 Deskriptif Tingkat Skor Aspek Seeking Information Support.....	58
Tabel 4.17 Kategorisasi Aspek Seeking Information Support.....	58
Tabel 4.18 Deskriptif Tingkat Skor Aspek Confrontive Coping	60
Tabel 4.19 Kategorisasi Aspek Confrontive Coping	60
Tabel 4.20 Deskriptif Tingkat Skor Aspek Planful Problem Solving.....	61
Tabel 4.21 Kategorisasi Aspek planful problem solving.....	62
Tabel 4.22 Hipotetik Dan Empirik.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA PENELITIAN	76
LAMPIRAN 2 DATA PENELITIAN	82
LAMPIRAN 3 VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	87
LAMPIRAN 4 ANALISIS DESKRIPTIF	92
LAMPIRAN 5 SURAT PENELITIAN	101



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Guru merupakan sebuah profesi yang sangat mulia dan membawa pengaruh besar pada perubahan pendidikan karena peranannya yang sangat penting dalam membangun karakter anak-anak bangsa, sebagai tenaga profesional guru memiliki tugas utama dalam mendidik dan mengajar murid-muridnya hingga mampu dan berbekalkan ilmu dikemudian hari hingga dapat diterapkan di kehidupan anak didiknya, Zahro (2021).

Namun dibalik tugas mulia yang dipegang oleh seorang guru ternyata tidak luput dari hal baik maupun kurang baik. Hal yang kurang baik seringkali memberikan tekanan-tekanan dalam hidup. Tekanan-tekanan tersebut yang sering disebut stress. Stress adalah tuntutan eksternal yang mengembangkan kapasitas individu dalam beradaptasi, dan ketika individu menilai tuntutan eksternal sebagai kondisi penuh tekanan maka hal tersebut akan termanifestasi dalam respon perilaku, emosi, kognitif dan biologis dengan berbagai konsekuensi yang merugikan baik secara fisik maupun mental (Nugroho, 2016).

Berdasarkan data dari kompas.id tahun 2024, Kesehatan mental di dunia kerja untuk para guru yang setiap harinya menghadapi berbagai tantangan yang dinamis di sekolah belum jadi perhatian serius. Profesi guru memiliki tingkat stres yang sangat

tinggi. Dari survei lembaga riset internasional RAND Corporation tahun 2022, sebanyak 73 % guru melaporkan sering mengalami stres terkait pekerjaan. Padahal, tanpa kesehatan mental yang baik, seorang guru tidak akan bisa optimal dalam mendidik siswa-siswanya. Selain itu, sebanyak 59 % guru merasa mengalami burnout, sementara 28 % lainnya mengaku mengalami gejala depresi. Survei tersebut juga mengungkapkan bahwa 77 % guru merasa bahwa kondisi kesehatan mental mereka yang buruk berdampak negatif pada kesehatan mental siswa di kelas, dan 85% menyatakan bahwa hal tersebut memengaruhi perencanaan pembelajaran mereka. Berdasarkan data dari guru inovatif (2022) Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) pada tahun 2022 menemukan bahwa tingkat stres guru di Indonesia cukup tinggi. Sebanyak 70% guru merasa stres, dan 30% di antaranya merasa sangat stress.

Schetter (Nugroho, 2016) menyatakan bahwa stress adalah tuntutan eksternal yang mengembangkan kapasitas individu dalam beradaptasi, dan ketika individu menilai tuntutan eksternal sebagai kondisi penuh tekanan maka hal tersebut akan termanifestasi dalam respon perilaku, emosi, kognitif dan biologis dengan berbagai konsekuensi yang merugikan baik secara fisik maupun mental.

Kendall dan Hemmen (dalam Safaria & Saputra, 2012) menyatakan stress dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan yang dimiliki oleh individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Sebagaimana dengan guru yang memiliki banyak tuntutan akan tugas dan profesinya, hal tersebut akan menjadi bermasalah

ketika guru tersebut tidak mampu untuk menghadapi situasi yang datang dengan kesiapan kemampuannya untuk menghadapi situasi tersebut.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada responden pertama di sekolah terkait, responden banyak bercerita jika di sekolah tempat mengajar responden banyak mengalami perubahan sejak teman rekan kerjanya banyak yang pindah tugas karena berbagai alasan " ada rasa sepi kalau saya mengajar di lantai 3 " . Dengan adanya pengganti guru yang telah pindah justru membuat responden mengalami kesulitan dalam beradaptasi karena terjadinya perbedaan usia dan pola didik siswa dengan guru-guru baru, hal ini membuat responden mengeluarkan pernyataan ketika bercerita kepada peneliti bahwa ada niat untuk pindah mengajar menjadi di SMP karena letak SMP berada di lantai bawah. Responden kedua bercerita mengenai apa yang dialami selama mengajar di sekolah terkait, pada responden merasa tidak nyaman karena seringnya terjadi keterlambatan pemberian gaji untuk guru-guru sehingga hal tersebut membuat responden ketika bercerita terlihat mengeluh namun responden tidak dapat berbuat apa-apa, responden juga bercerita ada juga guru lain yang memutuskan untuk pindah mengajar dengan faktor yang sama karena tidak bisa bertahan dengan kondisi seperti itu. Selain dari faktor tersebut ada responden ketiga juga bercerita bahwa semakin banyak siswa yang sulit untuk di atur, banyak siswa yang tidak lagi hormat pada gurunya ada saja perlakuan tidak baik yang di temui pada siswa jaman sekarang, seperti ketika masuk kelas tidak memiliki etika yang baik sebagai siswa dengan permisi kepada guru dan mengetuk pintu terlebih dahulu namun ada siswa yang ketika telah diingatkan kembali dan diajarin ulang bagaimana sikap yang seharusnya dilakukan, bukannya nurut namun siswa

tersebut justru malah melawan dan menjawab perkataan gurunya. Responden juga bercerita hal tersebut membuat responden lebih sering mengalami pusing atau sakit kepala, pada saat di kelas juga responden akan agresif seperti marah-marah ketika berada pada situasi seperti diatas. Peneliti juga melakukan observasi dan mendapatkan informasi bahwa pada sekolah terkait ada guru yang mengajar pada bidang SMA dan SMK dengan guru yang sama, hal ini tentu saja menjadi suatu hal yang membuat penulis merasa fenomena ini menarik untuk diteliti.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Firmawati (2024) yang menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi coping stress, meliputi kesehatan fisik, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, sikap positif, dan sumber daya material. Pada penelitian yang dilakukan juga menjelaskan faktor yang mempengaruhi coping stress guru non pendidikan khusus meliputi kesehatan fisik, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, sikap positif, dan sumber daya material. Setiap guru memiliki faktor dominan yang berbeda dalam mengatasi stres. Misalnya, beberapa guru lebih mengandalkan keterampilan sosial dan dukungan sosial, sementara yang lain lebih bergantung pada sikap positif atau sumber daya material.

Pada penjelasan diatas telah menunjukkan bahwa sangat penting untuk tetap menjaga kesehatan mental para guru agar tidak terjadi dampak-dampak negative dari stress yang muncul baik berdampak kepada guru tersebut anak didik serta orang lain yang berada di lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat di atasi dengan mengelola stress yang muncul tersebut dengan baik, hal ini lebih sering dikenal dengan *coping stress*.

Coping stress adalah proses yang dilakukan orang untuk mencoba mengelola

kesenjangan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam situasi yang penuh tekanan. Kata kelola dalam definisi ini menunjukkan bahwa upaya coping dapat sangat bervariasi dan tidak selalu mengarah pada solusi masalah. Meskipun upaya coping dapat ditujukan untuk mengoreksi atau mengatasi masalah, mereka juga dapat membantu orang tersebut mengubah persepsinya terhadap suatu ketidaksesuaian, menoleransi atau menerima bahaya atau ancaman, atau melarikan diri atau menghindari situasi tersebut (Sarafino, 2011).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umjani dkk (2022) yang berjudul “Dampak Positif Coping Stress terhadap Kesehatan Mental Remaja” pada penelitian tersebut telah menjelaskan bahwa coping stress berpengaruh positif dalam menurunkan stress pada responden yang diteliti terhadap kesehatan mentalnya. Maka dari itu guru pun diharapkan dapat mengelola stressnya menggunakan coping stress.

Pada teori Folkman dan Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2012) telah dijelaskan bahwa ada dua jenis coping stress yang dapat digunakan untuk menghadapi dan mengelola stress seseorang yaitu: *problem focused coping* dan *emotional focused coping* yang kemudian masing-masing memiliki aspek-aspek yang berbeda yaitu *emotional focused coping* diantaranya adalah *seeking social emotional support, distancing, escape avoidance, self control, accepting responsibility, dan positive appraisal* serta aspek-aspek *problem focused coping* diantaranya adalah *seeking informational support, confrontive coping, dan planful problemsolving*.

Pada saat melakukan wawancara responden juga menceritakan bagaimana cara responden untuk mengatasi permasalahan yang telah diceritakannya, hal yang

biasa dilakukan untuk mengatur emosinya ketika responden berada pada situasi tersebut biasanya akan berbeda-beda, responden menyatakan ketika ada perilaku siswa yang sudah keterlaluan responden akan meluapkan dengan cara marah kepada siswa tersebut serta menegur secara langsung namun ketika ada masalah lain yang tidak cukup mengganggu, responden akan merespon dengan cukup berdiam. Pada responden kedua, responden bercerita jika akan merasa enjoy saja responden biasanya tidak ambil pusing dan mampu memisahkan masalah kantor dan rumah, ketika ada masalah yang terjadi disekolah responden akan meninggalkannya dan ketika dirumah responden akan merasa santai saja. Pada responden pertama dapat dilihat bahwa responden menggunakan kedua jenis coping stress dan responden kedua dapat dilihat bahwa menggunakan *emotional focused coping*.

Sebagai pendidik yang memiliki tugas dan beban besar guru haruslah selalu menggunakan coping stress yang tepat untuk dirinya agar stress yang datang dapat dikelola dengan baik. Matheny menjelaskan bahwa coping sebagai upaya yang bersifat sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha secara sadar maupun tidak sadar, untuk mencegah, menghilangkan, atau mengurangi stressor, atau memberikan ketahanan yang ditimbulkan oleh stres. Murphy juga mengatakan bahwa coping adalah upaya untuk mengatasi sebuah kondisi baru yang bersifat mengancam, menimbulkan tantangan, dan frustrasi yang sifatnya potensial, Matheny (dalam Safaria, 2012).

Safaria (2012) menjelaskan beberapa dari setiap individu memakai metode coping yang sama ada juga yang menggunakan metode coping dengan menyerahkan sepenuhnya dengan pendekatan spritual, yaitu beribadah kepada Tuhan. Lain halnya

dengan individu yang lain, ada yang berpendapat dengan meminum minuman keras akan mengeluarkan dirinya dari masalah yang dideritanya. Intinya, setiap individu akan berbeda-beda dalam menggunakan coping-nya dalam menghadapi setiap masalah yang sama, semuanya tergantung seberapa baik individu tersebut mengamati perbedaan di antara hubungan antara situasi yang menekan dan sumber kekuatan dalam dirinya sendiri. Pada dasarnya, proses coping tidak hanya memiliki satu penyebab, melainkan memiliki proses yang dinamis antara perilaku dengan lingkungan. Jadi, dalam melakukan coping terhadap tekanan yang sangat beragam, individu akan melakukan coping sesuai dengan pengalaman, keadaan, dan waktu saat ia melakukan coping tersebut.

Asih (2018) menjelaskan tidak semua jenis coping bersifat adaptif, ada yang bahkan bersifat maladaptif. Coping adaptif akan mengurangi distress jangka pendek dan panjang, termasuk penghindaran situasi yang menimbulkan distress, memecahkan masalah, dan berdamai dengan situasi. Namun, bila berlangsung terus, penghindaran dapat merugikan dan mencegah terjadinya pemecahan masalah dan berdamai dengan situasi. Coping maladaptif efektif untuk jangka pendek tetapi akan menimbulkan kesulitan dalam jangka panjang. Strategi maladaptif ini dapat berupa penggunaan alkohol dan zat yang berlebihan, melepas emosi melalui perilaku histrionic atau agresif, dan mencederai diri sendiri dengan sengaja.

Maka dari itu penting untuk melakukan penelitian ini karena bermanfaat untuk memberikan informasi yang lebih mendalam kepada responden dan guru sekolah terkait untuk mengatasi stress yang dialami menggunakan coping stress yang adaptif bukan menggunakan coping stress yang maladaptif yang hanya berguna dalam

jangka pendek namun berefek jangka panjang. Penelitian ini dapat menuntun responden untuk mengetahui ada banyak coping stress yang dapat digunakan.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh firmawati dkk (2024) dengan tema penelitian “Coping stress Guru Non Pendidikan Khusus dalam Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Jantho”. Penelitian tersebut berfokus pada subjek seorang guru non pendidikan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa guru cenderung menggunakan strategi coping emotion-focused, seperti mencari dukungan sosial, menerima tanggung jawab, dan menjauhkan diri dari masalah. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping guru termasuk kesehatan fisik, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, sikap positif, dan sumber daya material. Studi ini menyimpulkan bahwa strategi coping guru efektif dalam mengelola stres, tetapi mereka masih mengalami reaksi emosional saat menghadapi perilaku siswa yang sulit. Studi ini merekomendasikan bahwa guru harus menerima dukungan dan pengembangan profesional yang berkelanjutan untuk membantu mereka mengelola respons emosional dan mengembangkan strategi coping yang lebih efektif.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nissa dkk (2022) dengan tema penelitian “Strategi Coping Stress pada Dosen Perempuan yang Melaksanakan Work from Home (WFH) Selama Masa Pandemi COVID 19. Penelitian tersebut berfokus pada subjek seorang dosen dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa Strategi coping stress yang paling banyak digunakan adalah problem focused coping dengan tingkat stres sedang (37,6%). Kesimpulan penelitian adalah dosen perempuan yang menjalankan WFH cenderung mengalami stres. Dua jenis strategi coping stress jika

digunakan salah satunya telah dinilai mampu mengatasi stres, namun kombinasi penggunaan keduanya dinyatakan lebih efektif untuk mengatasi stres.

Sehingga terdapat perbedaan antara penelitian-penelitian dahulu dengan penelitian yang sekarang yaitu berupa subjek, pada penelitian ini lebih memfokuskan pada subjek guru yang mengajar pada sekolah reguler, Lalu pada penelitian ini teknik yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif, berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan metode kualitatif.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Coping Stress Pada Guru SMA Dan SMK Bina Guna Tanah Jawa Kabupaten Simalungun”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana “Gambaran Coping stress pada guru SMA dan SMK Bina Guna Tanah Jawa Kabupaten Simalungun”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran coping stress yang ada pada guru SMA dan SMK Bina Guna Tanah Jawa kabupaten Simalungun.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi, terhadap perkembangan ilmu psikologi dan memberi manfaat serta menambah informasi mengenai hal-hal yang berhubungan dengan gambaran coping stresss pada guru sehingga dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya .

1.4.2 Manfaat secara praktis

Penelitian ini dapat memberikan masukan-masukan pada pihak-pihak yang berkepentingan seperti bermanfaat sebagai informasi yang mendalam mengenai mengelola stress pada guru sekolah terkait agar menghasilkan kegiatan belajar mengajar yang berkualitas, bermanfaat sebagai informasi yang lebih mendalam mengenai cara mengatasi stress ketika dihadapkan dalam menjalani profesi guru, bermanfaat sebagai tambahan pengetahuan serta wawasan mengenai strategi coping dan berbagai jenisnya dalam menghadapi suatu stress.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Coping Stress

2.1.1 Pengertian Coping Stress

Lazarus & Folkman (dalam Asih, 2018) *coping stress* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi stressfull.

Ahli lain yang mengemukakan tentang coping stress adalah Matheny dkk (dalam Sarafia & Saputra, 2012) yang mendefinisikan *coping stress* sebagai segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stresor, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres. Murphy (dalam Sarafia & Saputra, 2012) juga memberikan pendapatnya mengenai coping stress yang mengatakan bahwa *coping stress* adalah sebagai segala usaha seseorang untuk mengatasi suatu situasi baru yang secara potensial dapat mengancam, menimbulkan frustrasi, dan tantangan.

Sarafino (2011) *coping stress* adalah proses yang dilakukan orang untuk mencoba mengelola kesenjangan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam situasi yang penuh tekanan. Kata kelola dalam definisi ini

menunjukkan bahwa upaya coping dapat sangat bervariasi dan tidak selalu mengarah pada solusi masalah. Meskipun upaya coping dapat ditujukan untuk mengoreksi atau mengatasi masalah, mereka juga dapat membantu orang tersebut mengubah persepsinya terhadap suatu ketidaksesuaian, menoleransi atau menerima bahaya atau ancaman, atau melarikan diri atau menghindari situasi tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah cara-cara atau mekanisme yang dilakukan individu untuk merespon stress atau tekanan yang sedang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, hal ini juga berkaitan dengan cara individu mengendalikan dan mengelola emosinya yang kemudian diproses dengan cara yang berbeda pada setiap individu.

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Coping Stress

Safaria & Saputra (2012) mengemukakan pemilihan *coping stress* tergantung dari dua faktor, yaitu :

- a) Faktor eksternal, yang termasuk didalam faktor eksternal adalah ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan.
- b) Faktor internal, yang termasuk didalam faktor internal adalah gaya coping yang bisa dipakai seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian dari individu tersebut.

Menurut Setianingsih (dalam Asih, 2018) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *coping stress*, yaitu

a) Usia

Akan berbeda untuk setiap tingkat usia.

b) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan, akan mempunyai penilaian yang lebih realistis.

c) Status sosial ekonomi

Individu yang mempunyai status sosial ekonomi yang rendah akan mempunyai tingkat stress yang tinggi terutama dalam masalah ekonomi.

d) Dukungan sosial

Dukungan sosial yang positif berhubungan dengan berkurangnya kecemasan dan depresi.

e) Jenis kelamin

Pria dan wanita mempunyai cara yang berbeda dalam menghadapi suatu masalah.

f) Karakteristik kepribadian

Model karakteristik yang berbeda akan mempunyai perilaku coping yang berbeda.

g) Pengalaman

Pengalaman merupakan bahan acuan atau perbandingan individu dalam menghadapi suatu kejadian yang hampir sama

Smet (dalam Asih, 2018) mengemukakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress*, adalah :

a) Usia

Problem-focused coping atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa

b) Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial dan mempunyai manfaat emosional.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping adalah usia, dukungan sosial, jenis kelamin, kepribadian, pengalaman, pendidikan, dan status ekonomi.

2.1.3 Aspek-aspek Coping Stress

Coping stress memiliki beberapa aspek. Aspek-aspek coping stress, antara lain yaitu:

a) *Emotional focused coping*

Folkman dan Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2012) mengidentifikasikan beberapa aspek *emotional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
2. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.

3. *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebih.
4. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
5. *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
6. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

b) *Problem focused coping*

Folkman dan Lazarus (dalam Safaria & Saputra ,2012) mengidentifikasikan beberapa aspek *problem focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
2. *Confrontive coping* , melakukan pemecahan masalah secara konkrit.
3. *Planful problem-solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan suatu masalah dan berusaha mencari solusi langsung terhadap masalah yang dihadapi.

Lazarus (dalam Asmarany, 2024) menjelaskan ada beberapa aspek-aspek coping stress, antara lain yaitu:

a) *Emotional focused coping*

1. *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang yang melakukan positive reappraisal akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.
2. *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, seseorang yang melakukan accepting responsibility akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai nama mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.
3. *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa.

4. *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan.

Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.

5. *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

b) *problem focused coping*

1. *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan *planful problem solving* akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang Zukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara berlahan-lahan dapat terselesaikan.
2. *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan *confrontative coping* akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan

yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.

3. *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan *seeking social support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan aspek-aspek *emotional focused coping* diantaranya adalah *seeking social emotional support, distancing, escape avoidance, self control, accepting responsibility, dan positive appraisal* serta aspek-aspek *problem focused coping* diantaranya adalah *seeking informational support, confrontive coping, dan planful problem solving*.

2.1.4 Jenis-jenis Coping Stress

Menurut Sarafino (dalam Safaria & Saputra, 2012), terdapat 2 jenis coping stress, yaitu:

a) *Emotion-focused coping*

Emotion-focused coping merupakan pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stres. Individu dapat mengatur respons emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga,

melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tak jarang dengan penggunaan alkohol atau obat-obatan. Cara lain yang biasa digunakan individu dalam pengaturan emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi tertentu. Individu dapat mengatur respons emosinya dengan beberapa cara, antara lain dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tak jarang dengan penggunaan alkohol atau obat-obatan. Cara lain yang biasa digunakan individu dalam pengaturan emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang stressful.

Sebagai contoh, ketika terjadi perceraian pada sepasang suami istri maka yang sering terjadi adalah pikiran yang mengatakan bahwa, "Aku sesungguhnya tidak benar-benar membutuhkannya, dan aku tetap dapat hidup tanpanya."

b) Problem-focused coping

Problem-focused coping adalah usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Setiap hari dalam kehidupan kita secara tidak langsung problem-focused coping telah sering kita gunakan, saat kita bernegosiasi untuk membeli

Menurut Lazarus (dalam Asih, 2018), terdapat 2 jenis coping stress, yaitu:

a) Emotion Focused Coping

Lazarus mendefinisikan *emotion focused coping* sebagai strategi penanganan stress dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. *Emotion focused coping* merujuk pada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres. Contohnya dengan mengalihkan perhatian dari masalah, melakukan relaksasi, atau mencari rasa nyaman dari orang lain

b) Problem Focused Coping

Lazarus mendefinisikan *problem focused coping* sebagai strategi kognitif untuk penanganan stres atau coping yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. *Problem focused coping* mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis strategi coping dibagi menjadi *emotion focused coping* dan *problem focused coping*.

2.1.5 Metode Coping Stress

Bell (dalam Asmarany, 2024) mengatakan ada dua metode yang digunakan individu dalam mengatasi masalah psikologis yaitu:

1. Metode jangka panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani problema psikologis untuk kurun waktu yang lama.

Ada beberapa hal kegiatan yang bisa dilakukan yaitu berbicara atau curhat

dengan orang lain, mencoba mencari informasi yang lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi, menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supra natural, melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan/ masalah, membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi yang bermasalah atau mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu.

2. Metode jangka pendek

Cara ini digunakan untuk mengurangi stres / ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara. Kegiatan-kegiatan yang bisa dilakukan menggunakan alkohol atau obat-obatan, melamun dan fantasi, mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan, tidak ragu dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil, banyak tidur, banyak merokok, menangis atau beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah. Kedua metode ini memberi pilihan bagi individu untuk mengatasi ketegangan dan menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan yang menimbulkan masalah baik yang berasal dari lingkungan maupun dari internal diri sendiri. Setiap orang mempunyai kemampuan yang digunakan untuk menjaga integritas baik fisik maupun psikologis.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa metode *coping stress* terbagi menjadi metode coping jangka panjang, yaitu cara menangani masalah psikologis dalam waktu yang lama dan metode coping jangka pendek yaitu menangani masalah psikologis dalam waktu yang lebih singkat.

2.2 Guru

2.2.1 Pengertian Guru

Safitri (2019) menjelaskan Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, sebagaimana dijelaskan Mujtahid dalam bukunya yang berjudul "Pengembangan Profesi Guru", definisi guru adalah orang yang pekerjaan, mata pencaharian, atau profesinya mengajar. Pengertian guru adalah seorang tenaga pendidik profesional yang mendidik, mengajarkan suatu ilmu, membimbing, melatih, memberikan penilaian, serta melakukan evaluasi kepada peserta didik. Definisi guru adalah seseorang yang telah mengabdikan dirinya untuk mengajarkan suatu ilmu, mendidik, mengarahkan, dan melatih muridnya agar memahami ilmu pengetahuan yang diajarkannya tersebut. Dalam hal ini, guru tidak hanya mengajarkan pendidikan formal, tapi juga pendidikan lainnya dan bisa menjadi sosok yang diteladani oleh para muridnya.

Dari penjelasan tersebut, maka kita dapat memahami bahwa peran guru sangat penting dalam proses menciptakan generasi penerus yang berkualitas, baik secara intelektual maupun akhlaknya. Kemudian, Sri Minarti mengutip pendapat ahli bahasa Belanda, J.E.C. Gericke dan T. Roorda, yang menerangkan bahwa guru berasal dari bahasa Sansekerta yang artinya berat, besar, penting, baik sekali, terhormat, dan pengajar (Safitri,2019).

Guru adalah suatu sebutan bagi jabatan, posisi, dan profesi bagi seseorang yang mengabdikan dirinya dalam bidang pendidikan melalui interaksi edukatif secara terpola, formal dan sistematis. Dalam UU Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (Pasal 1) dinyatakan bahwa :

"Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada jalur pendidikan formal, pada jenjang pendidikan dasar dan pendidikan menengah".

Sementara dalam bahasa Inggris dijumpai beberapa kata yang berarti guru, misalnya *teacher* yang berarti guru atau pengajar, *educator* yang berarti pendidik atau ahli mendidik, dan tutor yang berarti guru pribadi, guru yang mengajar di rumah, atau guru yang memberi les.

Dalam pengertian yang sederhana, guru adalah orang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada anak didik. Kemudian guru dalam pandangan masyarakat adalah orang yang melaksanakan pendidikan di tempat-tempat tertentu, tidak harus di lembaga pendidikan formal, tetapi bisa juga di masjid, di surau atau mushola, di rumah dan sebagainya.

Sementara Supardi dalam bukunya yang berjudul "Kinerja Guru" menjelaskan pengertian guru menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah jalur pendidikan formal, (Safitri,2019).

Beberapa ahli juga memberikan pengertian dari pengertian guru agar lebih memahami apa arti guru, kita dapat merujuk pada pendapat beberapa ahli berikut ini:

1. Dri Atmaka

Menurut Dri Atmaka, pendidik atau guru adalah orang yang bertanggung jawab untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam pengembangan baik fisik dan spiritual.

2. Husnul Khotimah

Menurut Husnul Chotimah, pengertian guru adalah orang yang memfasilitasi proses peralihan ilmu pengetahuan dari sumber belajar ke peserta didik.

3. Ngalim Purwant

Menurut Ngalim Purwanto, pengertian guru adalah orang yang pernah memberikan suatu ilmu atau kepandaian kepada seseorang maupun kepada sekelompok orang.

4. Mulyasa

Menurut Mulyasa, pengertian guru adalah seseorang yang memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat jasmani dan rohani, serta mampu mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

5. Dokter. M. Uzer Usman

Menurut Drs. M. Uzer Usman, pengertian guru adalah setiap orang yang berwenang dan bertugas dalam dunia pendidikan dan pengajaran pada lembaga pendidikan formal.

6. UU No. 14 Tahun 2005

Menurut UU No. 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen, pengertian guru adalah tenaga pendidik profesional yang memiliki tugas utama untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini melalui jalur formal pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa guru adalah profesi yang mengabdikan dirinya dalam memberikan ilmu, membimbing dan melatih para murid didunia pendidikan.

2.2.2 Tugas Guru

Mengacu pada pengertian guru di atas, seorang pendidik atau guru memiliki tugas dan tanggungjawab untuk mengajar, mendidik, melatih para peserta didik agar menjadi individu yang berkualitas, baik dari sisi intelektual maupun akhlaknya, (Safitri,2019).

Adapun beberapa tugas utama guru adalah sebagai berikut:

1. Mengajar Peserta Didik

Seorang guru bertanggungjawab untuk mengajarkan suatu ilmu pengetahuan kepada para murid. Dalam hal ini, fokus utama kegiatan mengajar adalah dalam hal intelektual sehingga para murid mengetahui tentang materi dari suatu disiplin ilmu.

2. Mendidik Para Murid

Mendidik murid merupakan hal yang berbeda dengan mengajarkan suatu ilmu pengetahuan. Dalam hal ini, kegiatan mendidik adalah bertujuan untuk mengubah tingkah laku murid menjadi lebih baik. Proses mendidik murid merupakan hal yang lebih sulit untuk dilakukan ketimbang mengajarkan suatu ilmu pengetahuan. Selain itu, seorang guru harus dapat menjadi teladan yang baik bagi murid-muridnya sehingga para murid dapat memiliki karakter yang baik sesuai norma dan nilai yang berlaku di masyarakat.

3. Melatih Peserta Didik

Seorang guru juga memiliki tugas untuk melatih para muridnya agar memiliki keterampilan dan kecakapan dasar. Bila di sekolah umum para guru melatih murid tentang keterampilan dan kecakapan dasar, maka di sekolah kejuruan para guru memberikan keterampilan dan kecakapan lanjutan.

4. Membimbing dan Mengarahkan

Para peserta didik mungkin saja mengalami kebingungan atau keraguan dalam proses belajar-mengajar. Seorang guru bertanggungjawab untuk membimbing dan mengarahkan anak didiknya agar tetap berada pada jalur yang tepat, dalam hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan.

5. Memberikan Dorongan Pada Murid

Poin terakhir dari tugas seorang guru adalah untuk memberikan dorongan kepada para muridnya agar berusaha keras untuk lebih maju. Bentuk dorongan yang diberikan seorang guru kepada muridnya bisa dengan berbagai cara, misalnya memberikan hadiah.

Dalam pendapat yang lain tugas Guru Menurut Undang-Undang Guru dan Dosen Menurut Mujtahid, tugas adalah aktivitas dan kewajiban yang harus diformasikan oleh seseorang dalam memainkan peranan tertentu.³³ Dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen Bab I Pasal 1, dijelaskan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Untuk menjabarkan rumusan tersebut di atas, berikut ini merupakan penjelasan guru sebagai pendidik, pembimbing, dan pelatih.

a. Guru sebagai pendidik

Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen Bab II Pasal 39 ayat 2, pendidik merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Mujtahid dalam salah satu tulisannya, mengutip pendapat Muchtar Buchori yang memberikan penjelasan bahwa yang dimaksud dengan mendidik adalah proses kegiatan untuk mengembangkan pandangan hidup, sikap hidup, dan keterampilan hidup pada diri seseorang.

b. Guru sebagai pembimbing

Guru berusaha membimbing peserta didik agar dapat menemukan berbagai potensi yang dimilikinya, dan dapat tumbuh serta berkembang menjadi

individu yang mandiri dan produktif. Tugas guru sebagai pembimbing terletak pada kekuatan intensitas hubungan interpersonal antara guru dengan peserta didik yang dibimbingnya. Guru juga dituntut agar mampu mengidentifikasi peserta didik yang diduga mengalami kesulitan dalam belajar, melakukan diagnosa, dan membantu memecahkannya.

c. Guru sebagai pelatih.

Guru juga harus bertindak sebagai pelatih, karena pendidikan dan pengajaran memerlukan bantuan latihan keterampilan baik intelektual, sikap, maupun motorik. Agar dapat berpikir kritis, berperilaku sopan, dan menguasai keterampilan, peserta didik harus mengalami banyak latihan yang teratur dan konsisten. Kegiatan mendidik atau mengajar juga tentu membutuhkan latihan untuk memperdalam pemahaman dan penerapan teori yang disampaikan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tugas guru adalah mengajar, mendidik, melatih, dan membimbing para murid.

2.2.3 Peran Guru

Safitri (2019) menjelaskan bahwa guru memiliki peran penting dalam pendidikan, setelah memahami apa saja tugas dan tanggungjawab seorang guru, maka kita akan mengerti apa saja peran guru bagi para muridnya. Adapun peran guru adalah sebagai berikut;

1. Sebagai pengajar, yaitu orang yang mengajarkan suatu ilmu pengetahuan kepada para anak didiknya.

2. Sebagai pendidik, yaitu orang yang mendidikan muridnya agar memiliki tingkah laku yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat.
3. Sebagai pembimbing, yaitu orang yang mengarahkan muridnya agar tetap berada pada jalur yang tepat sesuai tujuan pendidikan.
4. Sebagai motivator, yaitu orang yang memberikan motivasi dan semangat kepada muridnya dalam belajar.
5. Sebagai teladan, yaitu orang yang memberikan contoh dan teladan yang baik kepada murid-muridnya.
6. Sebagai administrator, orang yang mencatat perkembangan para muridnya.
7. Sebagai evaluator, orang yang melakukan evaluasi terhadap proses belajar anak didiknya.
8. Sebagai inspirator, orang yang menginspirasi para muridnya sehingga memiliki suatu tujuan di masa depan.
9. Dan lainnya

Sebenarnya ada banyak sekali peran seorang guru dalam dunia pendidikan. Tidak hanya dalam mengajarkan ilmu pengetahuan, guru juga seringkali menjadi panutan bagi anak didiknya.

Di masyarakat kita penilaian pada seorang guru hanya mengajar saja, pada hal peranan guru bukan hanya sekedar mengajar dengan artian hanya mentranfer ilmu saja, namun peran seorang guru juga adalah mendidik para peserta didik menjadi manusia yang mampu menjadi dirinya sendiri dan berakhlakul karimah.

Djamarah (dalam Azizah, 2024) menguraikan banyak peranan yang dijalankan guru sebagai pendidik, atau siapa saja yang telah menerjunkan diri menjadi guru. Semua peranan guru diuraikan sebagai berikut:

- a) Korektor, Peran ini mengharuskan guru memahami betul permasalahan dalam proses pendidikan. Sebagai korektor, guru harus bisa membedakan mana nilai yang baik dan mana nilai yang buruk. Kedua nilai ini mungkin telah peserta didik miliki dan mungkin telah mempengaruhi sebelum peserta didik masuk sekolah. Kemampuan untuk merumuskan tindakan terhadap siswa sangat diperlukan dalam hal ini. Semua nilai yang baik harus guru pertahankan dan semua nilai yang buruk harus disingkirkan dari jiwa dan watak peserta didik.
- b) Inspirator, Sebagai inspirator guru dapat memberikan ilham yang baik bagi kemajuan belajar peserta didik. Dalam peran ini guru diharuskan untuk menjadi role model bagi peserta didik. Guru harus dapat memberikan petunjuk (ilham) bagaimana cara belajar yang baik. Kemampuan untuk memadukan teori dengan praktik sangat diperlukan dalam peran ini.
- c) Informan, Sebagai informan guru harus dapat memberikan informasi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, selain sejumlah bahan pelajaran untuk setiap mata pelajaran yang telah diprogramkan dalam kurikulum. Informasi yang baik dan efektif diperlukan oleh siswa.
- d) Organisator, Guru merupakan organisator terkait pengelolaan proses pembelajaran. Sebagai organisator, dalam bidang ini guru memiliki

kegiatan pengelolaan kegiatan akademik, menyusun tata tertib kelas/sekolah, menyusun rencana pembelajaran sesuai kalender akademik, dan sebagainya. Semuanya harus diorganisir sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

- e) Motivator, Sebagai motivator guru hendaknya mampu mendorong peserta didik agar bergairah dan aktif belajar. Dalam upaya memberikan motivasi, guru dapat menganalisis motif-motif yang melatarbelakangi peserta didik malas belajar dan menurun prestasinya di sekolah. Tindakan ini penting untuk dapat menentukan langkah-langkah strategis dalam memotivasi siswa.
- f) Inisiator, Sebagai inisiator guru harus dapat menjadi pencetus ide-ide kemajuan dalam pendidikan dan pengajaran. Inisiator dimaksud mencakup peran inisiatif guru dalam pembelajaran dan peran inisiatif guru dalam mengembangkan iklim belajar di sekolah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa peran guru adalah sebagai pengajar, pendidik, pembimbing, motivator, teladan, administrator, evaluator, inspirator dan lainnya.

2.3 Gambaran Coping Stress Pada Guru

Coping stress merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu dalam mengelola tuntutan-tuntutan baik tuntutan internal maupun eksternal untuk

memberikan ketahanan terhadap dampak stress yang berupa dampak fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal, dan organisasional, Asih (2018).

Adapun penelitian yang meneliti mengenai coping stress dapat dijelaskan sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh firmawati dkk (2024) dengan tema penelitian “Coping stress Guru Non Pendidikan Khusus dalam Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Jantho” menunjukkan bahwa gambaran coping stress yang dilakukan oleh respondennya dikategorikan menjadi dua jenis: problem-focused coping dan emotion-focused coping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru cenderung menggunakan strategi coping emotion-focused, seperti mencari dukungan sosial, menerima tanggung jawab, dan menjauhkan diri dari masalah.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Nissa dkk (2022) dengan tema penelitian “Strategi Coping Stress pada Dosen Perempuan yang Melaksanakan Work from Home (WFH) Selama Masa Pandemi COVID 19. Penelitian tersebut berfokus pada subjek seorang dosen dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa Strategi coping stress yang paling banyak digunakan adalah problem focused coping dengan tingkat stres sedang (37,6%).

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Sitio (2023) dengan tema penelitian “Studi Fenomenologi: Coping Stress Guru Pendamping Khusus Wanita di Sekolah Kristen Kalam Kudus Pontianak” berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa keenam subjek penelitian, yaitu guru pendamping khusus wanita di Sekolah Kristen Kalam Kudus Pontianak, memiliki

persamaan dalam menerapkan bentuk-bentuk coping stress. Secara khusus, mereka cenderung mengadopsi strategi emotion-focused coping, seperti seeking social emotional support, escape avoidance, dan accepting responsibility, sebagai respons terhadap tantangan yang dihadapi. Selain itu, bentuk problemfocused coping seperti seeking information support dan confrontive coping juga ditemukan umum digunakan oleh keenam subjek. Implikasi negatif tampak pada pengambilan risiko dalam bentuk coping escape avoidance dan confrontive coping yang dilakukan oleh GPK wanita.

Dari coping stress yang telah digambarkan pada jurnal penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa setiap responden akan menggunakan berbagai jenis coping stress yang berbeda-beda untuk menyelesaikan setiap permasalahan dan stress yang mereka alami, hal ini lah yang menjadikan peneliti tertarik untuk melihat bagaimana gambaran coping stress pada guru SMA dan SMK Bina Guna Tanah Jawa.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat penelitian

3.1.1 Waktu Penelitian

NO.	Kegiatan	Pelaksanaan Bulan / Minggu ke								
		Desember	Januari	February	Maret	April	Mei	Juni	Agustus	September
1.	Pengajuan judul									
2.	Perizinan penelitian									
3.	Penyusunan psoposal									
4.	Seminar proposal									
5.	Penelitian									
6.	Seminar hasil									
7.	Siding meja hijau									

Table 3.1 Waktu Penelitian

3.1.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah Y.P Bina Guna Tanah Jawa. Y.P Bina Guna Tanah Jawa merupakan salah satu sekolah jenjang SMP, SMA, dan SMK berstatus Swasta yang berada di wilayah Jl. Kompleks Sekolah Swasta, Desa Balimbingan, Kec. Tanah Jawa, Kab. Simalungun, Sumatera Utara yang didirikan

pada tanggal 18 Februari 2014 dengan Nomor SK Pendirian 188.420/498.A/MN/Disdik/2014 yang berada dalam naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

Bahan dan alat yang digunakan pada penelitian ini adalah kuisisioner dengan metode skala dari likert berbentuk kertas yang digunakan sebagai alat pengumpulan data yang disebar kepada para responden. yang terdiri dari skala coping stress dan bahan yang akan digunakan pada penelitian ini berupa kertas berisi skala dan alat tulis untuk mengisi skala.

Pada umumnya sumber data kuantitatif dapat diperoleh melalui survei dengan mendistribusikan angket atau kuesioner sebagai instrumen penelitian. Dalam pengumpulan data penelitian, Kuesioner menjadi salah satu instrumen yang krusial khususnya pengumpulan data primer. Dalam pengumpulan informasi, terkadang tidak cukup dijawab oleh data sekunder, sehingga memerlukan data pendukung. Karenanya kuesioner dianggap penting dalam mengumpulkan informasi yang tidak dapat dijawab oleh data sekunder. Survey tidak harus dilakukan oleh peneliti sendiri, melainkan dapat dilakukan orang lain, sehingga peneliti hanya perlu mengolah data saja. Dalam melaksanakan survey, perlu memperhatikan waktu sehingga dapat menyesuaikan dengan ketersediaan informasi data sekunder terkait pertanyaan penelitian, apakah informasi tersebut menjawab pertanyaan penelitian atau tidak (Soesana, 2023).

3.3 Metode Penelitian

3.3.1 Tipe Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai penelitian sosial yang menggunakan metode empiris dan pernyataan empiris. Pernyataan empiris sebagai pernyataan deskriptif tentang apa yang konkrit terjadi secara real dari apa yang merupakan kasus. Pernyataan empiris itu selanjutnya secara kuantitatif dinyatakan dan diolah dalam bentuk angka. Investigasi fenomena sosial, menggunakan data statistik atau numerik. Oleh karena itu, penelitian kuantitatif melibatkan pengukuran dan menganggap bahwa fenomena yang diteliti dapat diukur.

Pada analisis kuantitatif deskriptif, dari seluruh data yang diperoleh dikonstruksi dan dibuat kesimpulan untuk memberikan gambaran atau petunjuk. Tujuan dari analisis deskriptif yaitu untuk mencari dan menjelaskan permasalahan yang ada dalam penelitian, diuraikan secara jelas dan akurat, terstruktur secara sistematis berdasarkan fakta-fakta di lapangan. (Soesana, 2023).

3.3.2 Definisi operasional

Coping stress adalah cara-cara atau mekanisme yang dilakukan individu untuk merespon stress atau tekanan yang sedang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, hal ini juga berkaitan dengan cara individu mengendalikan dan mengelola emosinya yang kemudian diproses dengan cara yang berbeda pada setiap individu yang dapat diukur oleh aspek-aspek Folkman dan Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2012) yaitu: *Emotional-Focused Coping: Seeking social emotional*

support, Distancing, Escape avoidance, Self control, Accepting responsibility, Positive reappraisal, Problem focused coping: Seeking informational support, Confrontive coping, Planful problem solving.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Sugiyono (2013) menjelaskan populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga benda-benda alam yang lain. populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru SMA dan SMK Bina Guna Tanah Jawa yang berjumlah 37 guru.

3.4.2 Sampel

Sugiyono (2013) menjelaskan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang

diambil dari populasi harus betul-betul representative, sampel dalam penelitian ini adalah 37 guru.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Sugiyono (2013) Teknik Pengambilan Sampel pada penelitian ini adalah total sampling adalah metode pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel dan total sampling disebut juga sensus yang dimana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian tersebut merupakan jumlah populasi yang ada yaitu 37 guru.

3.5. Validitas Dan Reliabilitas

3.5.1 Validitas

Soesana (2023) Validitas diartikan sebagai ketepatan dan kecermatan, dapat juga diartikan sebagai keabsahan. Dalam penelitian, validitas data adalah suatu acuan dalam menentukan ketepatan variabel penelitian. Pada pengukuran validitas akan menggunakan correlation 0,3, maka dapat dijelaskan bahwa aitem penelitian yang dibawah correlation akan gugur dan tidak valid.

5.3.2 Reliabilitas

Soesana (2023) Reliabilitas berasal dari kata reliability yang jika diartikan dalam suatu penelitian adalah nilai kepercayaan suatu hasil pengukuran. Uji reliabilitas dilakukan untuk memperoleh alat ukur yang dapat dipercaya keabsahannya untuk menghasilkan penelitian yang benar-benar diinginkan. Pada

pengukuran reliabilitas suatu instrument akan dikatakan reliable jika bernilai 0,70, maka instrument yang dibawah 0,70 akan dinyatakan tidak reliable.

3.6 Prosedur Kerja

3.6.1 Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan persiapan-persiapan yang berkaitan dengan administrasi penelitian yaitu masalah perijinan mengenai pengambilan data penelitian, selanjutnya peneliti melakukan observasi dengan cara mewawancarai salah satu guru aktif di sekolah SMA dan SMK Bina Guna Tanah Jawa. Prosedur selanjutnya yang akan dilakukan yaitu persiapan alat ukur yang nantinya digunakan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pada aspek coping stress. Selanjutnya peneliti melakukan pengambilan data pada serta melakukan olah data untuk menguji validitas dan reliabilitas.

3.6.2. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Peneliti juga mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian, yaitu skala coping stress. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek coping stress yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus (dalam Safaria, 2012).

Tabel 3.2 Distribusi Aitem Skala Coping Stress

No.	ASPEK	INDIKATOR	PERNYATAAN		JUMLAH
			Favorable	Unfavorable	
Emotional focused coping					
1.	Seeking social emotional support	Mencari dukungan emosional dan sosial dari orang terdekat	1,2,3	4,5,6	6
2.	Distancing	Menghindari masalah atau orang yang menyebabkan stress	7,8,9	10,11,12	6
3.	Escape avoidance	Menghindari situasi stres dengan membayangkan situasi yang menyenangkan	13,14,15	16,17,18	6
4.	Self control	Mengendalikan diri terkait permasalahan yang dialami	19,20,21	22,23,24	6
5.	Accepting responsibility	Menerima masalah yang datang	25,26,27	28,29,30	6
6.	Positive reappraisal	Mengambil makna positif dari masalah yang dihadapi	31,32,33	34,35,36	6
Problem focused coping					
7.	Seeking informational support	Mencari dukungan berupa informasi dari orang lain yang dianggap berkompeten	37,38,39	40,41,42	6

8.	Confrontive coping	Menyelesaikan masalah secara konkret	43,44,45	46,47,48	6
9.	Planful problem-solving	Menyelesaikan masalah secara terencana dan terstruktur	49,50,51	52,53,54	6
JUMLAH			27	27	54

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu SS untuk jawaban (Sangat Setuju), S untuk jawaban (Setuju), TS untuk jawaban (Tidak setuju), STS untuk jawaban (Sangat Tidak Setuju). Penilaian yang diberikan untuk jawaban aitem favourable, yaitu SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan untuk aitem unfavourable penilaian yang diberikan sebaliknya, yaitu SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4.

3.6.3 Pelaksanaan penelitian

Pada bulan januari peneliti datang untuk melakukan observasi untuk memastikan sekolah terkait dapat dijadikan tempat penelitian, setelah mendapatkan izin, peneliti mengurus segala administrasi perizinan untuk sekolah terkait. Pada tanggal 19 Juni peneliti melakukan penelitian kepada 37 guru yang telah dijadikan sampel penelitian dengan menyebarkan lembaran kertas berisi kuisioner skala coping stress serta menyerahkan surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area . Pada hari yang sama juga sekolah langsung memberikan surat balasan

kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mengenai selesainya penelitian yang telah berlangsung selama sehari.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5. Simpulan Dan Saran

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat dijelaskan simpulan sebagai berikut:

- a) Hasil analisis dari kontribusi dan kategorisasi menunjukkan bahwa aspek *seeking informational support* adalah aspek yang memberikan kontribusi paling besar pada coping stress yang dilakukan oleh guru SMA dan SMK Bina guna tanah jawa yaitu sebesar 84.50%, sedangkan *aspek accepting responbility* adalah aspek yang memberikan kontribusi paling rendah pada coping stress yang dilakukan oleh guru SMA dan SMK Bina guna tanah jawa yaitu sebesar 45.50%.
- b) Hasil analisis dari kontribusi dan kategorisasi menunjukkan bahwa pada jenis coping stress *problem focused coping* yang didalamnya memiliki 3 aspek menunjukkan bahwa, aspek yang paling tinggi digunakan pada coping stress guru SMA dan SMK Bina Guna adalah *aspek seeking information support*, selanjutnya adalah aspek *confrotive coping* dan terakhir adalah *panful problem solving*.

- c) Hasil analisis dari kontribusi dan kategorisasi menunjukkan bahwa pada jenis coping stress pertama yaitu *emotional focused coping* yang didalamnya memiliki 6 aspek menunjukkan bahwa, aspek yang paling tinggi digunakan pada coping stress guru SMA dan SMK Bina Guna adalah aspek *positive reappraisal* sedangkan aspek yang paling rendah digunakan adalah aspek *accepting responsibility*.

5.2 Saran

a) Saran Kepada Guru

Kepada guru sebagai responden yang diteliti disarankan untuk memperkuat dukungan dari orang yang lebih ahli karena aspek seeking information support sangat dominan digunakan, serta menciptakan lingkungan kerja yang mendukung untuk menghadapi stress yang ada seperti kelompok diskusi, serta terus mengembangkan berbagai coping stress yang ada dan mampu mengelola emosi dengan baik.

b) Saran kepada sekolah

Pada pihak sekolah terkait lebih mengoptimalkan penyediaan dan media terhadap sumber informasi yang dapat membantu guru dalam menghadapi stress. Sekolah dan pihak terkait dapat menyediakan pelatihan, seminar, atau media informasi yang relevan untuk mendukung aspek seeking

informational support yang merupakan aspek paling dominan digunakan dalam coping stress guru.

c) Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas jumlah responden agar penelitian yang dilakukan lebih luas seperti dapat melihat dari sisi jenis kelamin, rentang umur dan lain sebagainya. Serta memperluas teori dan penelitian sebelumnya yang sejalan dengan tema penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Asmarany, A. I., Arif, H. M., Yuminah, M. A., Aripin, H. Z., Arini, D. U., Psi, M. M., ... & Syamsulbahri, M. M. (2024). *MANAJEMEN STRESS*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Erliana setyaning. M (2020). Koping Stress pada guru honorer
- Fernandes, A. A. R., & Akhrani, L. A. (2022). *Rancangan pengukuran variabel: Angket dan kuesioner (pemanfaatan R)*. Universitas Brawijaya Press.
- Firmawati, F., Khairunnisa, D., & Humaira, R. S. (2024). Coping Stress Guru Non Pendidikan Khusus dalam Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Jantho. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 4(2), 332-338.
- Nissa, S. K., Rif'ah, E. N., & Rokhmah, D. (2022). Strategi Coping Stress pada Dosen Perempuan yang Melaksanakan Work from Home (WFH) Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(04), 311-321.
- Nugroho, Y. J. D., & Khasan, M. (2016). Coping stress strategy pada guru anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikohumanika*, 8(2), 105-127.

Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda* (Ed. 1, Cet. 2). Jakarta: Bumi Aksara.

Safitri, D., Sos, S., & Pd, M. (2019). *Menjadi guru profesional*. PT. Indragiri Dot Com.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Sipahutar, A. S. B., Putri, T. K., Naldi, J. A., Marpaung, W., & Mirza, R. (2025). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Psychological Well Being Guru SD di Medan. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 9(1), 1-8.

Sitio, D. K., & Diponegoro, A. M. (2023). Studi Fenomenologi: Coping Stress Guru Pendamping Khusus Wanita di Sekolah Kristen Kalam Kudus Pontianak. *EDUKASIA Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 2661-2682.

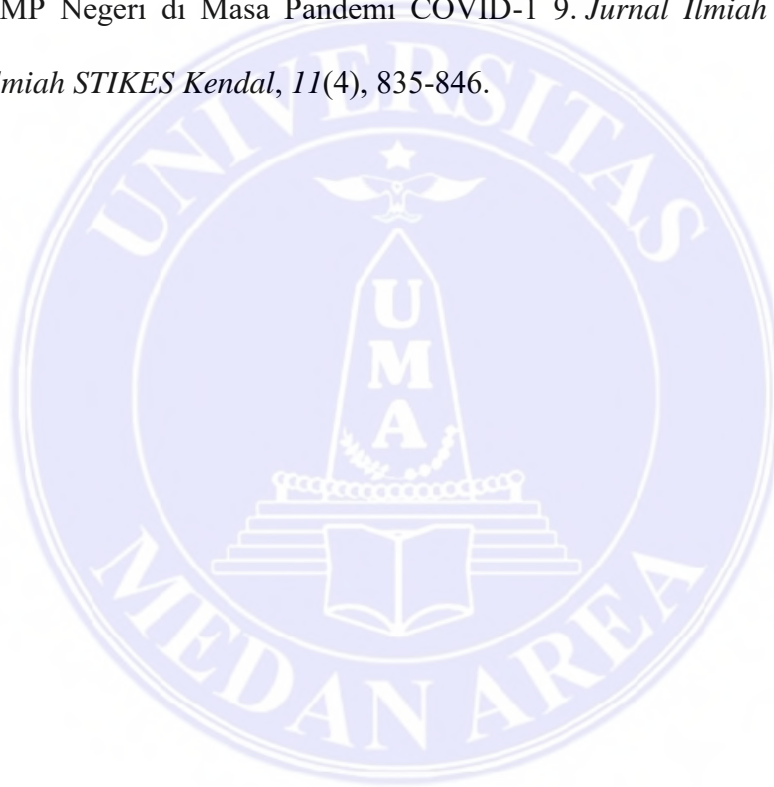
Sitio, D. K., & Diponegoro, A. M. (2024). STUDI FENOMENOLOGI: COPING STRESS GURU PENDAMPING KHUSUS DI SEKOLAH KRISTEN KALAM KUDUS PONTIANAK. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(4), 323-334.

Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, K., Fitri, A., Kuswandi, S., Sastri, L., ... & Lestari, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

Umjani, S. U. (2024). Dampak Positif Coping Stress terhadap Kesehatan Mental Remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2).

Zahro, K. M., & Megatsari, H. (2021). Gambaran Strategi Koping Stres pada Guru SMP Negeri di Masa Pandemi COVID-1 9. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 835-846.





LAMPIRAN



Lampiran 1
SKALA PENELITIAN

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/inisial :

Usia :

Guru tingkat :

(pilihan: SMA/SMK)

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

- 1) Tulislah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
- 2) Pada skala telah disajikan 54 pertanyaan, bacalah pertanyaan dengan teliti dan jujur karena ini bukanlah sebuah tes jadi tidak ada jawaban benar atau salah.

Adapun pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

1. **SS = Sangat setuju**
2. **S = Setuju**
3. **TS = Tidak setuju**
4. **STS = Sangat tidak setuju**

(isi dengan tanda ✓ pada pilihan jawaban anda)

- 3) Identitas anda akan sangat dijaga kerahasiaanya dan hanya akan digunakan guna kepentingan penelitian saja, jawaban anda akan sangat menentukan keberhasilan penelitian ini.

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak/Ibu atas dukungan dan kesediaannya untuk mengisi skala penelitian ini.

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika ada yang mendengar cerita saya membuat suasana hati saya lebih baik				
2.	Saya berdiskusi dengan rekan kerja ketika ada masalah				
3.	Saya senang berbagi masalah kepada keluarga atau teman dekat untuk meringankan beban saya				
4.	Ketika ada yang mendengar cerita saya bukanlah hal yang membuat saya lebih baik				
5.	Saya takut berdiskusi dengan rekan kerja ketika ada masalah				
6.	Saya sulit untuk mengungkapkan masalah saya dengan keluarga atau teman dekat				
7.	Saya akan keluar kelas ketika para murid membuat saya marah				
8.	Saya merasa lebih baik ketika menghindari orang yang berkonflik dengan saya				
9.	Saya memilih diam dan menghindari ketika berada di ruang rapat yang tidak kondusif				
10.	Saya tetap dikelas ketika sedang marah pada murid hingga suasana menjadi tegang				
11.	Saya merasa tidak merubah keadaan ketika menjauhi orang yang bermasalah dengan saya				
12.	Saya akan terus mengeluarkan argument saya saat rapat meskipun kondisi tidak kondusif				
13.	Saya akan tidur dengan waktu yang lama ketika ada masalah				

14.	Saya banyak melamun tentang hal atau keadaan yang lebih baik ketika stress				
15.	Saya seringkali membayangkan hal-hal yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari tekanan yang saya alami				
16.	Saya mengalami insomnia ketika banyak masalah				
17.	Saya paling menghindari melamun saat sendirian				
18.	Ketika membayangkan hal-hal yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian saya justru membuat saya merasa lelah				
19.	Saya mampu menahan amarah saya didepan umum				
20.	Ketika saya marah pada seseorang saya menunggu waktu yang tepat untuk mengungkapkannya				
21.	Ketika keadaan mendesak saya mampu mengambil keputusan dengan baik				
22.	Saya sering meledak-ledak ketika sedang marah				
23.	Ketika saya marah pada seseorang saya langsung mengungkapkannya dengan kata yang kasar				
24.	Saya seringkali membuat keputusan yang salah dalam kondisi mendesak				
25.	Saya menerima masalah yang datang untuk bertumbuh lebih baik				
26.	Saya yakin mampu melewati setiap masalah yang ada				

27.	Ketika ada masalah yang datang saya berusaha memperbaikinya bukan hanya mengeluh				
28.	Saya sulit menerima ketika masalah datang dalam bentuk apapun				
29.	Saya akan merasa terpuruk ketika ada masalah				
30.	Saya terus berkeluh kesah dan sulit untuk memikirkan jalan keluarnya				
31.	Ketika saya menghadapi masalah, saya mampu melihat sisi positifnya				
32.	Saya mampu menjadikan pelajaran dari masalah yang pernah saya hadapi agar tidak terulang kembali				
33.	Saya belajar untuk intropeksi diri ketika masalah datang				
34.	Saya sulit memaknai hal positif dalam setiap masalah saya				
35.	Saya sering mengulangi kesalahan yang sama				
36.	Saya cenderung menyalahkan orang lain ketika ada masalah				
37.	Saya mencari informasi dan pengetahuan dari guru lain ketika kesulitan				
38.	Saya mencari saran dari guru senior agar menambah pengetahuan				
39.	Ketika saya kesulitan input data siswa saya tidak segan untuk bertanya				
40.	Saya terbiasa mencari informasi sendiri tanpa bertanya				
41.	Saya merasa saran dari orang lain tidak akan				

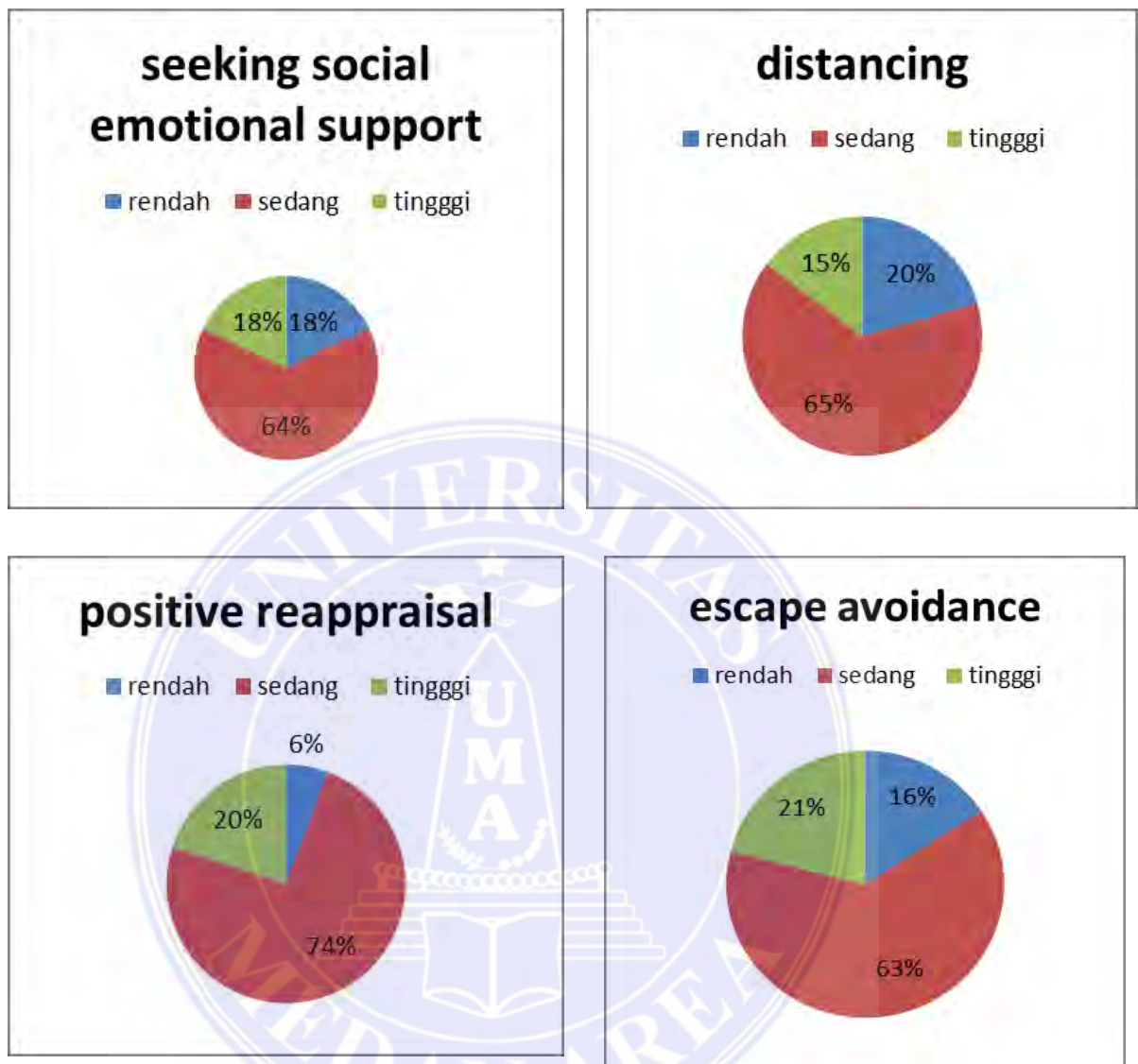
	cukup membantu				
42.	Saya akan berusaha sendiri ketika kesulitan dalam input data siswa				
43.	Saya akan mencari cara untuk mengatasi masalah yang saya hadapi				
44.	Saya akan mengambil langkah yang efektif dalam mengatasi masalah				
45.	Saya akan menyusun strategi agar masalah saya terselesaikan				
46.	Saya sering kesulitan mencari cara dalam menyelesaikan masalah				
47.	Saya cenderung menyerah ketika ada masalah karena tidak tau harus berbuat apa				
48.	Saya cenderung berlarut-larut dan membiarkan masalah itu berlalu				
49.	ketika saya menyelesaikan masalah secara terstruktur membuat saya lebih produktif				
50.	Saya membuat jadwal untuk mengerjakan setiap pekerjaan saya				
51.	Sebelum bertindak saya mencari tahu dahulu akar masalah yang terjadi				
52.	Saya merasa kurang fleksibel ketika harus menyelesaikan pekerjaan secara terstruktur				
53.	Saya menyelesaikan pekerjaan dengan tidak teratur				
54.	Saya akan langsung memikirkan solusi tanpa tau penyebabnya				

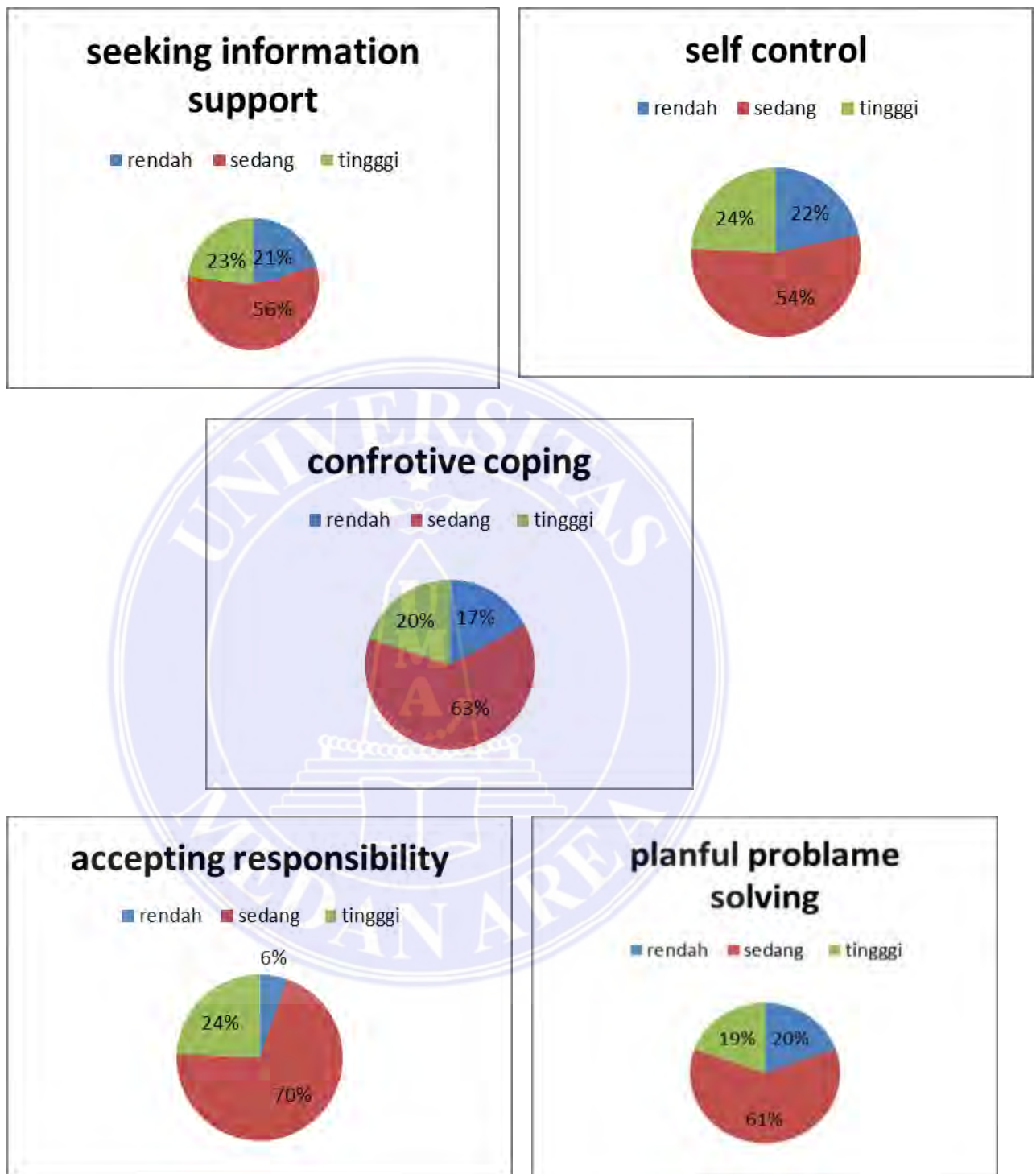


LAMPIRAN 2
DATA PENELITIAN

NO	NAMA	Seeking social emotional support						Distancing						Escape avoidance						Self control					
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A1	A2	A3	A4	A5	A6
1.	ELFINURTIAN	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
2.	YSH	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2
3.	VERA	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
4.	PHS	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	1	1	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4
5.	NUR	3	4	4	3	2	4	2	4	3	2	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3
6.	IRMA	4	4	3	3	3	3	1	3	3	1	2	4	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3
7.	RONA	3	4	4	3	4	2	2	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3
8.	VSS	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	2	4	2	2
9.	HERLITA	2	3	3	3	3	4	3	4	4	2	2	3	2	3	4	2	3	1	4	3	2	3	4	4
10.	ADEWATI	3	4	2	4	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2
11.	ADE SUSENO	3	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	2
12.	VRA	4	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2
13.	OKTARINA	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	3	3	4	4	2	4	4	3
14.	MONITA	3	4	2	4	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	4	3
15.	RIONAL	3	3	3	3	4	3	1	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3
16.	AYU	3	4	3	3	4	3	1	3	3	4	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3
17.	GRACIA	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3
18.	EKA RISTI	4	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	1	2	4	4	2	4	4	2
19.	PRATIWI	4	2	4	3	1	1	4	4	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
20.	DELTON	4	4	4	3	3	3	1	4	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
21.	PERIANTO	3	4	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3
22.	MESRA	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2
23.	JEFRI	3	4	3	1	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2
24.	SAHATA	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
25.	WIDIARTI	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3
26.	SRI DEWI	4	3	2	4	3	1	3	4	4	3	4	4	1	4	4	1	4	4	3	3	1	4	4	1
27.	DEVI NURINA	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	4	3	3	3
28.	MEGA	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3
29.	SALOMO	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3
30.	GOMGOM	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	4	4	4	3	4	3
31.	PSBM	4	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2
32.	JAS	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2
33.	MESAK	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
34.	MINDO	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
35.	LT	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2
36.	RM	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3
37.	M.FADLAN	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3

Accepting responsibility						Positive reappraisal						Seeking informational support						Confrontive coping						planful problem solving						TOTAL
A1	A2	A3	A4	A5	A6	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A1	A2	A3	A4	A5	A6	
3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	4	156
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	158
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	150
4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	170
4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	170
3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	177
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	169
3	4	3	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	159
3	4	4	1	3	1	3	4	4	2	4	3	4	4	1	2	1	4	3	3	1	2	1	3	4	4	2	1	1	1	152
3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	161
4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	179
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	154
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	191
3	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	160
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	159
3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	178
3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	173
3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	166
3	4	4	2	1	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	157
3	4	4	3	2	2	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	160
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	159
2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	159
3	3	4	3	2	2	4	4	4	2	2	2	4	3	3	1	2	2	4	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	154
3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	152
3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	177
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	162
3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	173
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	160
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	163
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	159
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	150
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	152
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	149
3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	182
3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	178
3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	166
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	156







LAMPIRAN 3

VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	37	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	37	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.818	54

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
X1	3.30	.618	37
X2	3.30	.702	37
X3	3.16	.764	37
X4	2.97	.600	37
X5	2.92	.682	37
X6	2.81	.845	37
X7	2.19	.877	37
X8	2.95	.848	37
X9	2.86	.751	37
X10	2.43	.728	37
X11	2.57	.603	37
X12	3.00	.624	37
X13	2.08	.640	37
X14	2.62	.681	37
X15	3.03	.726	37
X16	2.46	.900	37
X17	2.59	.725	37
X18	2.78	.584	37
X19	3.24	.495	37

X20	3.11	.658	37
X21	2.70	.702	37
X22	3.05	.664	37
X23	3.24	.597	37
X24	2.68	.626	37
X25	3.14	.481	37
X26	3.46	.558	37
X27	3.38	.545	37
X28	3.00	.624	37
X29	2.97	.645	37
X30	2.92	.640	37
X31	3.30	.520	37
X32	3.46	.558	37
X33	3.49	.507	37
X34	3.11	.516	37
X35	3.32	.580	37
X36	3.27	.560	37
X37	3.11	.567	37
X38	3.43	.502	37
X39	3.51	.559	37
X40	2.76	.548	37
X41	2.97	.552	37
X42	2.92	.595	37
X43	3.32	.626	37
X44	3.24	.435	37
X45	3.24	.435	37
X46	2.92	.547	37
X47	3.11	.516	37
X48	3.22	.630	37
X49	3.24	.435	37
X50	3.03	.645	37
X51	3.27	.560	37
X52	2.97	.499	37
X53	3.11	.774	37
X54	3.27	.732	37

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	160.22	103.230	.410	.811
X2	160.22	102.341	.417	.810
X3	160.35	103.345	.311	.813
X4	160.54	104.533	.315	.814
X5	160.59	105.692	.385	.817
X6	160.70	106.159	.308	.820
X7	161.32	104.225	.310	.817
X8	160.57	101.197	.401	.810
X9	160.65	100.956	.439	.808
X10	161.08	104.243	.368	.815
X11	160.95	106.497	.352	.817
X12	160.51	103.868	.354	.812
X13	161.43	107.641	.053	.820
X14	160.89	107.377	.365	.820
X15	160.49	102.479	.391	.811
X16	161.05	102.275	.311	.813
X17	160.92	110.688	-.161	.826
X18	160.73	105.147	.873	.815
X19	160.27	107.592	.890	.818
X20	160.41	102.803	.414	.811
X21	160.81	108.102	.811	.822
X22	160.46	104.866	.853	.815
X23	160.27	104.814	.894	.814
X24	160.84	106.862	.816	.818
X25	160.38	106.964	.857	.817
X26	160.05	104.441	.351	.813
X27	160.14	106.398	.883	.817
X28	160.51	104.757	.883	.814
X29	160.54	104.811	.867	.815
X30	160.59	103.970	.335	.813
X31	160.22	104.230	.401	.812
X32	160.05	104.330	.361	.813
X33	160.03	105.971	.842	.815
X34	160.41	105.081	.323	.814

X35	160.19	106.213	.385	.817
X36	160.24	103.245	.457	.811
X37	160.41	104.803	.313	.814
X38	160.08	106.243	.318	.816
X39	160.00	107.944	.043	.820
X40	160.76	106.745	.351	.817
X41	160.54	107.866	.351	.819
X42	160.59	108.859	-.037	.822
X43	160.19	103.713	.365	.812
X44	160.27	104.092	.504	.811
X45	160.27	104.092	.504	.811
X46	160.59	105.248	.386	.814
X47	160.41	103.470	.479	.810
X48	160.30	102.770	.438	.810
X49	160.27	104.203	.492	.811
X50	160.49	106.868	.310	.819
X51	160.24	105.300	.373	.815
X52	160.54	108.755	-.024	.820
X53	160.41	102.803	.341	.812
X54	160.24	105.689	.368	.817

$$54 - 5 = 49x4 + 49X1 / 2 = 122,5$$



LAMPIRAN 4

ANALISIS DESKRIPTIF

NPART TESTS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		coping stress
N		37
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	133.51
	Std. Deviation	8.958
Most Extreme Differences	Absolute	.108
	Positive	.108
	Negative	-.068
Test Statistic		.108
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Coping stres	8,958	122,5	133,51	TINGGI

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.529
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	48.024
	df	36
	Sig.	.000

Factor Analysis

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	Analysis N
seeking social emotional	18.46	2.512	37
distancing	16.00	3.127	37
escape avoidance	15.57	2.703	37
self control	18.03	2.242	37
accepting responbility	18.86	2.406	37
positive reappraisal	19.95	1.840	37
seeking informational support	18.70	1.808	37
confrontative coping	19.05	2.260	37
planful problem solving	18.89	2.183	37

Statistics

	seeking social emotional	distancing	escape avoidance	self control	accepting responsibility	positive reappraisal	seeking informational support	confrontive coping	planful problem solving
N	Valid 37 Missing 0	37 0	37 0	38 0	38 0	37 0	37 0	37 0	37 0
Mean	18.46	16.00	15.57	18.03	19.00	19.95	18.70	19.05	18.89
Std. Error of Mean	.413	.514	.444	.359	.408	.303	.297	.372	.359
Median	19.00	15.00	15.00	18.00	18.00	20.00	19.00	19.00	19.00
Mode	20	14 ^a	15	17 ^a	18	18	18	18	18 ^a
Std. Deviation	2.512	3.127	2.703	2.212	2.515	1.840	1.808	2.260	2.183
Variance	6.311	9.778	7.308	4.891	6.324	3.386	3.270	5.108	4.766
Range	11	10	12	11	12	7	7	10	9
Minimum	11	12	11	12	12	17	15	14	14
Maximum	22	22	23	23	24	24	22	24	23
Sum	683	592	576	685	722	738	692	705	699
Percentiles									
25	17.50	14.00	14.00	17.00	17.75	18.00	18.00	18.00	18.00
50	19.00	15.00	15.00	18.00	18.00	20.00	19.00	19.00	19.00
75	20.00	18.00	17.00	19.25	20.25	21.50	20.00	20.00	20.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

seking social emotional

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	2.6	2.7	2.7
	12	1	2.6	2.7	5.4
	15	3	7.9	8.1	13.5
	16	2	5.3	5.4	18.9
	17	2	5.3	5.4	24.3
	18	6	15.8	16.2	40.5
	19	7	18.4	18.9	59.5
	20	10	26.3	27.0	86.5
	21	2	5.3	5.4	91.9
	22	3	7.9	8.1	100.0
	Total	37	97.4	100.0	
Missing	System	1	2.6		
Total		38	100.0		

distancing

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	6	15.8	16.2	16.2
	13	1	2.6	2.7	18.9
	14	7	18.4	18.9	37.8
	15	7	18.4	18.9	56.8
	16	2	5.3	5.4	62.2
	17	2	5.3	5.4	67.6
	18	4	10.5	10.8	78.4
	19	2	5.3	5.4	83.8
	20	2	5.3	5.4	89.2
	22	4	10.5	10.8	100.0
	Total	37	97.4	100.0	
Missing	System	1	2.6		
Total		38	100.0		

escape avoidance					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	2	5.3	5.4	5.4
	12	4	10.5	10.8	16.2
	14	5	13.2	13.5	29.7
	15	9	23.7	24.3	54.1
	16	6	15.8	16.2	70.3
	17	4	10.5	10.8	81.1
	18	4	10.5	10.8	91.9
	19	1	2.6	2.7	94.6
	23	2	5.3	5.4	100.0
	Total	37	97.4	100.0	
Missing	System	1	2.6		
Total	38	100.0			

self control					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	2.6	2.6	2.6
	14	2	5.3	5.3	7.9
	16	5	13.2	13.2	21.1
	17	7	18.4	18.4	39.5
	18	7	18.4	18.4	57.9
	19	7	18.4	18.4	76.3
	20	5	13.2	13.2	89.5
	21	2	5.3	5.3	94.7
	22	1	2.6	2.6	97.4
	23	1	2.6	2.6	100.0
Total		38	100.0	100.0	

accepting responsibility

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	2.6	2.6	2.6
	16	1	2.6	2.6	5.3
	17	7	18.4	18.4	23.7
	18	13	34.2	34.2	57.9
	19	2	5.3	5.3	63.2
	20	5	13.2	13.2	76.3
	21	3	7.9	7.9	84.2
	22	2	5.3	5.3	89.5
	24	4	10.5	10.5	100.0
Total		38	100.0	100.0	

positive reappraisal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	2	5.3	5.4	5.4
	18	10	26.3	27.0	32.4
	19	4	10.5	10.8	43.2
	20	5	13.2	13.5	56.8
	21	7	18.4	18.9	75.7
	22	7	18.4	18.9	94.6
	23	1	2.6	2.7	97.3
	24	1	2.6	2.7	100.0
Total		37	97.4	100.0	
Missing	System	1	2.6		
Total		38	100.0		

seeking informational support

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	2.6	2.7	2.7
	16	5	13.2	13.5	16.2
	17	2	5.3	5.4	21.6
	18	9	23.7	24.3	45.9
	19	8	21.1	21.6	67.6
	20	5	13.2	13.5	81.1
	21	5	13.2	13.5	94.6
	22	2	5.3	5.4	100.0
	Total	37	97.4	100.0	
Missing	System	1	2.6		
Total		38	100.0		

confrontive coping

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	2.6	2.7	2.7
	16	3	7.9	8.1	10.8
	17	2	5.3	5.4	16.2
	18	12	31.6	32.4	48.6
	19	7	18.4	18.9	67.6
	20	5	13.2	13.5	81.1
	22	2	5.3	5.4	86.5
	23	4	10.5	10.8	97.3
	24	1	2.6	2.7	100.0
	Total	37	97.4	100.0	
Missing	System	1	2.6		
Total		38	100.0		

planful problem solving					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	2	5.3	5.4	5.4
	15	1	2.6	2.7	8.1
	16	2	5.3	5.4	13.5
	17	2	5.3	5.4	18.9
	18	8	21.1	21.6	40.5
	19	8	21.1	21.6	62.2
	20	6	15.8	16.2	78.4
	21	4	10.5	10.8	89.2
	22	2	5.3	5.4	94.6
	23	2	5.3	5.4	100.0
	Total	37	97.4	100.0	
Missing	System	1	2.6		
Total		38	100.0		



LAMPIRAN 5
SURAT PENELITIAN

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus I : Jalan Krian Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360198, Medan 20123
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Genay Nomor 70 A ☎ (061) 42402904, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: umir_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1976/FPSI/01.10/VI/2025
Lampiran : -
Hal : Penelitian
6 Juni 2025

Yth. Bapak
Kepala Sekolah
SMA & SMK Bina Guna Tanah Jawa
di -
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini kami berharap Bapak berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMA & SMK Bina Guna Tanah Jawa** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Nanda Clara Sinaga
Nomor Pokok Mahasiswa : 218600046
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **"Gambaran Coping Stress pada Guru SMA dan SMK Bina Guna Tanah Jawa Kabupaten Simalungun."** Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMA & SMK Bina Guna Tanah Jawa**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Sairah, S.Psi, M.Psi, Psikolog.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik
& Gugus Jaminan Mutu


Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Terbaca
- Mahasiswa Yth
- Arsip





