

STRATEGI COPING STRES GURU SMK NEGERI 2 MEDAN

SKRIPSI

OLEH:

SALMA HANIFAH ABDI

218600357



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN

2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/2/26

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

Access From (repositori.uma.ac.id)10/2/26

STRATEGI COPING STRES GURU SMK NEGERI 2 MEDAN

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana

di Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

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 10/2/26

Access From (repositori.uma.ac.id)10/2/26

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : STRATEGI COPING STRESS GURU SEKOLAH

SMK NEGERI 2 MEDAN

NAMA : SALMA HANIFAH ABDI

NPM : 218600357

FAKULTAS : PSIKOLOGI

Disetujui Oleh:

Komisi Pembimbing



Azhar Azis, S.Psi., M.Si.

Dosen Pembimbing



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



Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ketua Program Studi Psikologi

Tanggal Lulus : 8 September 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian- bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara 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, 8 September 2025



Salma Hanifah Abdi

218600357

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Salma Hanifah Abdi

NPM : 218600357

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“Strategi Coping Stress Guru Sekolah Smk Negeri 2 Medan”** Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 8 September 2025

Yang Menyatakan



Salma Hanifah Abdi

ABSTRAK

STRATEGI COPING STRES GURU SMK NEGERI 2 MEDAN

OLEH:

SALMA HANIFAH ABDI

218600357

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi coping stres yang digunakan oleh guru di SMK Negeri 2 Medan. Fokus penelitian ini berdasarkan *Emotion Focused Coping*, yang terdiri dari lima aspek: *pengendalian diri (self-control)*, *menjauh (distancing)*, *penilaian kembali positif (positive reappraisal)*, *penerimaan tanggung jawab (accepting responsibility)*, dan *melarikan diri (escape/avoidance)*. Populasi penelitian berjumlah 150 guru, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* berdasarkan karakteristik guru yang mengalami stres, sehingga diperoleh 52 guru sebagai sampel penelitian. Data dikumpulkan melalui angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, lalu dianalisis secara deskriptif. Hasil uji validitas menunjukkan 30 item dinyatakan valid (*Corrected Item-Total Correlation* > 0,300). Uji reliabilitas menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,889 yang berarti instrumen penelitian sangat reliabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping stres yang paling dominan digunakan guru adalah aspek *distancing* (menjauh) dengan kontribusi 87,50%, diikuti oleh *escape/avoidance* (melarikan diri) 77,90%, *self-control* 76,10%, *positive reappraisal* 59,00%, dan *accepting responsibility* 58,50%. Hal ini menunjukkan bahwa guru cenderung menggunakan strategi coping yang bersifat menghindar, dibandingkan strategi yang lebih membangun dan positif dalam menghadapi stres.

Kata kunci: Guru, *Emotion Focused Coping*

ABSTRACT

COPING STRESS STRATEGIES OF TEACHERS AT STATE VOCATIONAL SCHOOL 2 MEDAN

BY:

SALMA HANIFAH ABDI

218600357

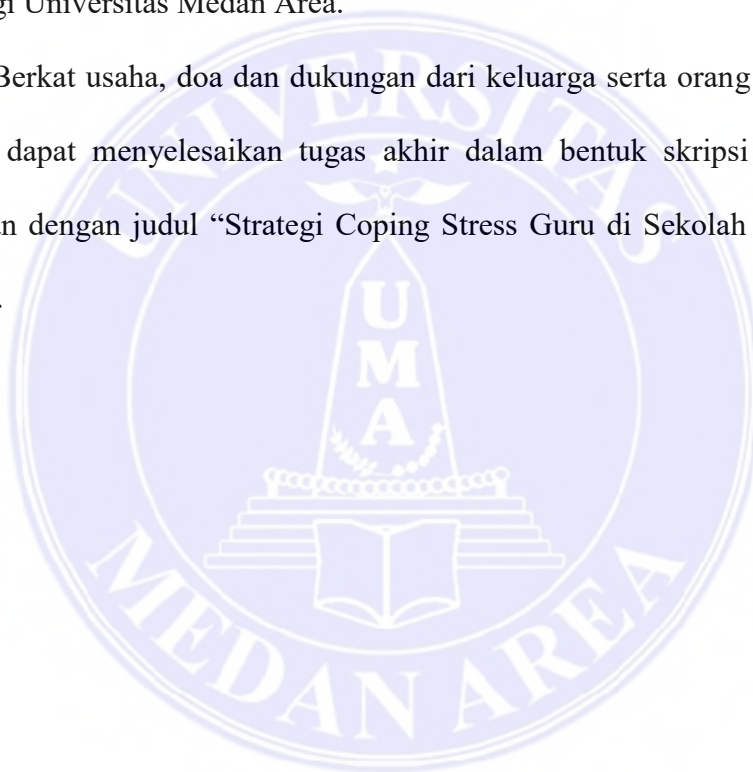
This study aims to determine the stress coping strategies used by teachers at SMK Negeri 2 Medan. The focus of this study is based on Emotion Focused Coping, which consists of five aspects: self-control, distancing, positive reappraisal, accepting responsibility, and escape/avoidance. The study population was 150 teachers, with a purposive sampling technique based on the characteristics of teachers experiencing stress, resulting in 52 teachers as research samples. Data were collected through a questionnaire that had been tested for validity and reliability, then analyzed descriptively. The results of the validity test showed that 30 items were declared valid (Corrected Item-Total Correlation > 0.300). The reliability test produced a Cronbach's Alpha value of 0.889, which means the research instrument is very reliable. The results of the study showed that the most dominant stress coping strategy used by teachers was the distancing aspect with a contribution of 87.50%, followed by escape/avoidance 77.90%, self-control 76.10%, positive reappraisal 59.00%, and accepting responsibility 58.50%. This shows that teachers tend to use avoidance coping strategies, compared to more constructive and positive strategies in dealing with stress.

Keywords: Teachers, Emotion Focused Coping

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Salma Hanifah Abdi lahir di Kota Medan, Sumatera Utara, pada tanggal 27 September 2003. Peneliti merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, peneliti merupakan anak dari Alm Rahmat Abdi dan Syarifah Aini. Penulis menyelesaikan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 1 Delitua pada tahun 2021. Dan melanjutkan pendidikan tinggi Strata 1 (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Berkat usaha, doa dan dukungan dari keluarga serta orang-orang terdekat, peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dalam bentuk skripsi sebagai syarat kelulusan dengan judul “Strategi Coping Stress Guru di Sekolah SMK Negeri 2 Medan”.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan kesempatan yang diberikan sehingga dengan ini peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Strategi Coping Stress Guru Sekolah SMK Negeri 2 Medan”** dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Universitas Medan Area

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Almarhumah Ibu Nafeesa, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing pertama yang telah meninggal dunia, dan telah dengan sabar dan penuh perhatian membimbing peneliti selama proses penyusunan skripsi ini, dan juga peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Azhar Aziz, S.Psi., M.A., selaku dosen pembimbing kedua yang telah banyak memberi saran dan masukan kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan untuk memperbaiki dan menyempurnakan penelitian skripsi ini.

Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi selaku Ketua Panitia atas kepemimpinan serta dukungan yang diberikan selama penyusunan skripsi ini. Kemudian peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu Yunita, S.Pd., M.Psi selaku Dosen Penguji yang telah memberikan arahan serta masukan dalam perbaikan skripsi peneliti. Kemudian peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu Emma Fauziah Saragih, S.Psi., M.Psi selaku sekretaris penguji, yang membantu serta memberikan saran dan masukan selama

pelaksanaan proses penyusunan skripsi ini.

Disamping itu peneliti memberikan penghargaan terimakasih juga kepada Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan motivasi selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Kepada Yayasan Haji Agus Salim Siregar Universitas Medan Area, kemudian kepada Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M. Sc selaku Rektor Universitas Medan Area, kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, kepada IT Fakultas yang sudah banyak membantu peneliti dalam segala urusan administrasi. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dan berkontribusi dalam dunia pendidikan.

Peneliti mengucapkan mohon maaf atas segala kekurangan dan kesalahan, baik dalam penulisan skripsi ini maupun selama masa perkuliahan. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan ke depannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Akhir kata, peneliti ucapkan terima kasih.

Peneliti



Salma Hanifah Abdi
218600357

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Coping Stress	9
2.2 Stres Pada Guru	17
2.3 Kerangka Konseptual	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
3.2 Alat dan Bahan	23
3.3 Metodologi Penelitian	24
3.4 Populasi dan Sampel	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil Penelitian	31
4.2 Pembahasan.....	43
BAB V SIMPULAN & SARAN	48

5.1 Kesimpulan.....	48
5.1 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	54



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	23
Tabel 3.2 Sampel Penelitian	27
Tabel 3.3 Blueprint Emotion Focused Coping	29
Tabel 4.1 Skala Coping Stress	31
Tabel 4.2 Uji Reliabilitas Data Penelitian.....	32
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	33
Tabel 4.4 Nilai Extraction Emotion Focused Coping	34
Tabel 4.5 Deskriptif Tingkat Skor <i>Distancing</i> (Menjauh)	35
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Distancing</i> (Menjauh)	36
Tabel 4.6 Deskriptif Tingkat Skor Avoidance (melarikan diri)	37
Tabel 4.6 Kategorisasi Avoidance (melarikan diri)	37
Tabel 4.9 Deskriptif Tingkat Skor Kontrol Diri.....	39
Tabel 4.10 Kategorisasi Kontrol Diri.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	22
Gambar 4.1 Diagram Deskriptif Emotion Focused Coping.....	35
Gambar 4.2 Diagram Distancing (Menjauh)	36
Gambar 4.3 Diagram Avoidance (Melarikan Diri).....	38
Gambar 4.4 Diagram <i>Self Control</i>	39
Gambar 4.5 Diagram Penilaian Kembali Secara Positif	41
Gambar 4.6 Diagram Penerimaan Tanggung Jawab.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur Penelitian.....	54
Lampiran 2 Data Penelitian.....	59
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas	59
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	68
Lampiran 5 Bukti Selesai Penelitian.....	70



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan tempat pembelajaran untuk peserta didik agar mengembangkan diri, menghasilkan keterampilan serta pendidikan (Yahya Sahputra, 2024). Dalam dunia pendidikan peran guru sangat penting implementasinya terhadap peserta didiknya, karena peran guru tidak hanya menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga bertanggung jawab untuk mengembangkan potensi siswa. Menurut Karwati dan Priansa (2014) Guru adalah fasilitator utama disekolah, yang berfungsi untuk menggali, mengembangkan, mengoptimalkan potensi yang dimilikinya sehingga menjadi bagian masyarakat yang beradab.

Menurut M. Yasin and K. Fadilah (2023) seorang guru memiliki peranan yang memiliki pengaruh dan banyak dalam proses pembelajaran yang merupakan sumber belajar, guru adalah seorang fasilitator, seorang pemberi petunjuk atau demonstrator, menjadi seorang yang disebut inisiator, menjadi pembimbing, seorang yang bisa menjadi motivator, dan seorang guru yang dapat menjadi penilai atau evaluasi. Menurut Sanjaya (2012) guru merupakan orang yang secara langsung berhadapan dengan siswa, dengan sistem pembelajaran guru dapat berperan sebagai perencana, desainer pembelajaran sebagai implementator atau mungkin keduanya. Guru tidak hanya sekedar menyampaikan materi pembelajaran, guru juga memiliki tuntutan dalam pekerjaannya sebagai pendidik yang dimana membuat stres pada guru karena

beban kerja yang dialaminya.

Menurut Kyriacou & Sutcliffe (dalam Lumban Gaol 2021) Dalam konteks pendidikan, stres guru dipandang sebagai stimulus yang menjadi sumber atau penyebab guru mengalami stres. Stres guru dapat disebabkan oleh faktor lingkungan kerja, individu, maupun lingkungan (Nurmalasari, 2015). Selain itu, mengajar sebagai profesi yang menantang dan penuh dengan tuntutan dimana guru memiliki sejumlah tanggung jawab, seperti dalam hal manajemen kelas, perencanaan pembelajaran, partisipasi di kelas, mengevaluasi siswa, dan pengelolaan berbagai sumber untuk pembelajaran (Kebbi & Al-Hroub, 2018).

Dari berbagai tuntutan dan beban pekerjaan guru, hal inilah yang membuat guru rentan menjadi kelelahan dan menjadi penyebab stress pada seorang guru. Menurut Hanif (dalam Harmsen, 2018) menyatakan terdapat beberapa penyebab stres bagi guru, termasuk tuntutan pekerjaan yang meningkat, perilaku siswa yang menantang, kondisi kerja yang tidak memadai, hubungan kerja yang kurang harmonis, konflik peran, ketidakjelasan peran, lingkungan sekolah yang kurang kondusif, dan terbatasnya peluang pengembangan, terungkap dalam banyak penelitian (Harmsen et al., 2018).

Kyriacou (2001) menjelaskan bahwa ciri guru yang mengalami stres dapat terlihat dari menurunnya kinerja mengajar, kesulitan berkonsentrasi di kelas, meningkatnya ketidakhadiran, serta perilaku menarik diri dari interaksi sosial dengan siswa maupun rekan kerja. Selain itu dalam penelitian Blasé (1986) yang meneliti gejala stres di kalangan guru ditemukan bahwa ada kalanya stres yang dialami guru menyebabkan timbulnya perasaan negatif yang sebenarnya tidak diinginkan seperti kemarahan.

Menurut Kyriacou (dalam Skaalvik & Skaalvik, 2015) stress pada guru merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan penuh emosi negatif, seperti kemarahan, kecemasan, ketegangan, frustrasi atau depresi, yang disebabkan oleh pekerjaan mereka sebagai seorang guru (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Menurut Antoniou dkk (2009) menyebutkan terdapat tiga buah faktor yang menjadi memicu stress kerja terhadap guru, yaitu, administratif (sumber daya dan waktu terkendala, ketidakjelasan peran pekerjaan, terjadinya konflik pekerjaan, berlebihannya peran pekerjaan, beratnya beban pekerjaan), ruang kelas (perilaku yang mengganggu dari siswa, dan progress siswa akan pembelajaran yang lamban), dan personal (status sosial yang rendah, kompensasi yang kurang mumpuni, lingkungan kerja yang buruk, kerjasama antar rekan kerja yang kurang (Antoniou & Kotroni, 2009).

Berdasarkan penelitian (Nadira Zakira & Widi Astuti, 2024) ditemukan Survei yang dilakukan oleh *American Federation of Teachers* pada tahun 2015 yang dilakukan terhadap 31.342 guru di Amerika Serikat menyimpulkan bahwa guru mengalami tingkat stres yang tinggi, ditemukan tujuh dari sepuluh responden mengatakan mereka sering merasa pekerjaan mereka membuat stres dan hampir delapan dari sepuluh responden menyatakan mereka baru-baru ini merasa lelah secara fisik dan emosional pada akhir hari kerja.

Menurut hasil survei dari Health and Safety Executive dalam penelitian Mallapiang (2022) menunjukkan bahwa kurang lebih 67.000 kasus stres terkait pekerjaan terjadi, dengan paling tinggi terjadi pada bidang administrasi publik, yang memiliki jumlah sebesar 2.500 (sekitar 2,5%). Bidang tenaga medis memiliki prevalensi sebesar 2.120 (sekitar 2,1%), diikuti oleh guru

dengan prevalensi sebesar 1.940 (sekitar 1,9%).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lumban Gaol (2021) dalam penelitiannya mengatakan penelitian tentang stres pada guru masih jarang dilakukan. Dengan kata lain, stres kerja yang dialami guru masih belum menjadi fokus perhatian baik para peneliti dan pengambil kebijakan di Indonesia. Padahal, stres guru telah menjadi sebuah bidang kajian para peneliti dan praktisi di berbagai negara di dunia (Nwimo & Onwunaka, 2015). Maka dari itu profesi guru juga dianggap sebagai pekerjaan yang seringkali menimbulkan stress karena beban kerja yang dialami oleh guru dari berbagai aspek.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti melihat ada stres kerja pada guru yang menyebabkan guru menjadi stress baik dari lingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah. Dalam konteks Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), kompleksitas pekerjaan guru dapat bertambah. Guru SMK dituntut untuk membekali siswa dengan keterampilan praktis yang relevan dengan dunia industri dan menghadapi keberagaman minat serta bakat siswa dalam berbagai bidang kejuruan, serta ekspektasi dunia industri yang terus berkembang menjadi potensi sumber stres yang spesifik bagi guru SMK. Salah satu sekolah yang ditemukan fenomena stress pada gurunya adalah sekolah SMK Negeri 2 Medan.

Hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa beban kerja yang tinggi dan tekanan emosional berasal dari siswa, pihak sekolah dan kebijakan pemerintah merupakan faktor utama munculnya stres, ada juga yang mengatakan bahwa salah satu penyebab timbulnya stres adalah berhadapan dengan siswa yang tidak disiplin dan tekanan dari pihak sekolah untuk memenuhi target tertentu,

tuntutan administrasi, serta tuntutan sebagai wali kelas. Kemudian ada juga guru yang mengatakan bahwa salah satu penyebab stress datang dari masalah pribadi seperti masalah keluarga, kelelahan emosional dan tanggung jawab rumah tangga, beberapa guru juga sering membawa masalah pribadi ke sekolah, yang dimana hal ini membuat kondisi psikologis guru menjadi buruk saat sedang mengajar atau menjalankan tugasnya. Dan beberapa guru juga mengatakan salah satu penyebab stresnya adalah kebijakan dari pemerintah, seperti target kurikulum yang padat serta kurikulum yang berganti ganti, guru harus terus menerus beradaptasi dengan perubahan kurikulum.

Hasil wawancara dengan beberapa guru yang menunjukkan stres akibat dari faktor internal dan eksternal, beberapa guru mengalami ciri ciri stres seperti sulit tidur, tidak semangat saat mengajar, merasakan lelah, dan merasakan sakit kepala. Kyriacou (2001) menjelaskan bahwa ciri guru yang mengalami stres dapat terlihat dari menurunnya kinerja mengajar, kesulitan berkonsentrasi di kelas, meningkatnya ketidakhadiran, serta perilaku menarik diri dari interaksi sosial dengan siswa maupun rekan kerja.

Dari wawancara tersebut terlihat bahwa tidak semua guru mengalami stress yang sama, dan dari hasil wawancara beberapa guru juga menjelaskan mengelola tekanan yang di hadapi seperti mampu mengontrol dirinya dan menjalankan tugasnya dengan baik, meskipun sedang menghadapi tekanan. Beberapa guru mengatakan memiliki cara tersendiri untuk menghadapi sumber stress tersebut seperti berbicara dengan rekan kerja, menyendiri di ruangan guru, main handphone dan menonton video lucu, mencari hiburan di luar pekerjaan, dan beribadah. Beberapa guru lainnya tetap terlihat tenang, sabar, dan

profesional dalam menjalankan tugas meski sedang berada dalam tekanan. Dari pernyataan diatas menunjukkan bahwa guru memiliki strategi coping yang berbeda-beda dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Strategi Coping adalah upaya seseorang dalam mengelola atau mengatasi situasi stress atau tekanan yang sedang dihadapi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) Coping merupakan sebuah proses yang melibatkan proses kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan yang berasal dari luar diri (eksternal) ataupun dari dalam diri (internal) yang dinilai menjadi sebuah beban atau melampaui kemampuan seorang individu. Coping merupakan segala upaya seseorang untuk menyesuaikan dirinya dari tantangan dan tuntutan dari stress yang berdampak negative (Lazarus & Folkman, 1984). (Nusandari, 2011) mengartikan coping dengan nama lain yaitu penyesuaian diri yang merupakan sebuah proses usaha mempertemukan antara tuntutan yang berasal dari dalam diri dan dari luar atau lingkungan. Menurut teori Richard Lazarus terdapat dua bentuk coping, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*) strategi yang berfokus pada pengaturan emosi (Nusandari, 2011).

Penelitian ini berfokus pada aspek Emotion focused Coping, yang dimana guru tidak bisa secara langsung mengubah kebijakan tersebut, dan harus menerima dan beradaptasi. Oleh karena itu penelitian ini ingin melihat bagaimana upaya guru dalam mengendalikan respon emosional yang muncul akibat suatu permasalahan. Fenomena ini menunjukkan bahwa strategi *Emotion Focused Coping* memiliki peranan penting dalam menjaga stabilitas psikologis

guru, terutama saat mereka menghadapi stress atau konflik peran antara tugas profesional dan masalahh pribadi.

Namun demikian, studi mengenai coping stress pada guru, khususnya yang berfokus pada strategi dan terutama dalam konteks sekolah kejuruan atau SMK sangat penting dilakukan, oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk kesejahteraan psikologis guru. Melihat pentingnya peran guru dan besarnya tekanan yang mereka hadapi, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui **“Gambaran strategi coping stress berdasarkan *Emotion Focused Coping* yang digunakan oleh guru SMK Negeri 2 Medan”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk melihat : Bagaimana gambaran strategi Emotion-Focused Coping pada guru di SMK Negeri 2 Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui gambaran strategi Emotion-Focused Coping pada guru di SMK Negeri 2 Medan..

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan

pengetahuan atau informasi yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada bidang Psikologi khususnya mengenai Psikologi Pendidikan.

2. Manfaat Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini, memberikan informasi dan menambah wawasan tentang stress guru di Sekolah dan meningkatkan emilih strategi coping yang lebih efektif.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Coping Stress*

2.1.1 *Pengertian Coping Stress*

Dalam kamus psikologi, *coping* diartikan sebagai berbagai macam perbuatan dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan suatu tugas atau masalah (Chaplin, 2014). *Coping* merupakan upaya mengubah pemikiran dan perilaku untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal spesifik yang dinilai sebagai sesuatu yang berat atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Haber dan Runyon (1984), *coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stress (Haber & Runyon, 1984). *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres (Yani, 1997)

Menurut Lazarus (dalam Sudimin dkk, 2020) bahwa *coping stress* berarti mengatur keadaan yang penuh beban yang menyebabkan stres, strategi coping stress ini terdiri dari *emotional focused coping* yang merupakan cara mengatasi stres dengan mengelola emosi, menghindari masalah, membuat jarak dengan masalah dan membuat penilaian positif (Sudimin et al., 2020).

Menurut (Smet, 1994) mengemukakan bahwa *coping stress* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara

tuntutan- tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressful* (Smet, 1994).

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Anastasia, 2019) *Coping* adalah usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengelola diri dari tuntutan dari luar yang melebihi kemampuan (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian *coping stress* adalah cara atau usaha yang dilakukan seseorang, baik secara pikiran maupun tindakan, untuk mengatasi tekanan atau masalah yang dirasa berat. Usaha ini bisa dilakukan dengan mengelola emosi, mencari solusi, atau menjauh sejenak dari masalah. Setiap orang bisa memiliki cara *coping* yang berbeda-beda, tergantung pada situasi, kepribadian, dan sumber daya yang dimilikinya.

2.1.2 Aspek-Aspek *Emotion Focused Coping*

Menurut Lazarus dan folkman (dalam Pambudhi, et al 2022) Terdapat lima bentuk *emotion focused coping*, diantaranya adalah:

- (1) *Self Control*, menggambarkan usaha-usaha individu untuk meregulasi perasaan maupun tindakan
- (2) *Distancing*, menggambarkan reaksi individu dalam melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif.
- (3) *Positive Reappraisal*, menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-

hal yang bersifat religius

- (4) *Accepting Responsibility*, yaitu usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya
- (5) *Escape Avoidance*, menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi

Menurut Carver, Scheier dan Weintraub (dalam Andriyani, 2019) menyebutkan aspek-aspek strategi coping dalam *emotion-focused coping* antara lain:

1. Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
2. Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah-terfokus di tindakan penanggulangan.
3. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
4. Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi coping atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stresor menguntungkan dapat diabaikan.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Khasan & Widjanarko, 2011) menyatakan bahwa terdapat aspek-aspek coping stress yaitu: *Problem Focused Coping Stress* dan *Emotion Focused Coping Stress*. Aspek *Problem Focused*

Coping Stress terdiri dari *confrontive coping* yaitu strategi yang ditandai oleh usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi, termasuk dengan cara mengambil resiko serta *planful problem-solving* yaitu strategi yang menggambarkan usaha-usaha terpusat pada masalah yang dilakukan secara hati-hati untuk mengatasi situasi yang menekan. Sedangkan aspek *Emotion Focused Coping Stress* terdiri dari *distancing* yaitu usaha individu untuk mencari jarak dengan masalah yang ada dan bertingkah laku mengabaikan masalah yang ada, *self control* yaitu usaha individu untuk mengelola perasaannya dengan cara menyimpan perasaan-perasaannya tersebut, *accepting responsibility* yaitu individu menerima bahwa ia memiliki peran dalam masalah tersebut, *escape avoidance* yaitu lari dari masalah dengan cara tertentu seperti merokok, makan, beraktivitas dan berkhayal, *positive reappraisal* dimana individu berusaha mencari pemikiran baru yang positif untuk perkembangan dirinya. Serta *seeking social support* yaitu individu berusaha mencari simpati dari orang lain, misalnya dengan menceritakan masalah kepada orang lain agar mendapatkan masukan pemecahan masalah (Nugroho, Yustinus Joko Dwi, 2016)

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *emotion focused coping* adalah usaha untuk mengelola emosi akibat stres, seperti menenangkan diri, mencari dukungan emosional, menilai ulang situasi secara positif, atau bahkan menghindari masalah.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Menurut (Smet, 1994), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *coping*

stress seseorang antara lain :

- 1) Strategi *coping stress*, cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan pada situasi yang menyebabkan stres;
- 2) Variabel dalam kondisi individu yang meliputi umur, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik;
- 3) Karakteristik kepribadian yang mencakup jenis kepribadian *introvert-extrovert*, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan (*hardiness*, *locus of control*, kekebalan, dan ketahanan);
- 4) Variabel sosial kognitif yang mencakup dukungan sosial yang dirasakan atau didapatkan individu, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan;
- 5) Hubungan dengan lingkungan sosial yaitu dukungan sosial yang diterima, dan integrasi dalam jaringan sosial (Smet, 1994).

Menurut Keliat faktor yang dapat mempengaruhi coping stress ada 6, yaitu (Sitepu & Nasution, 2017):

1. Kesehatan fisik. Kesehatan menjadi sangat penting karena usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
2. Keyakinan atau pandangan positif. Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).

3. Keterampilan memecahkan masalah. Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternative tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.
4. Keterampilan sosial. Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.
5. Dukungan sosial. Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.
6. Materi. Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

Menurut Andriyani (2014), salah satu faktor yang mempengaruhi strategi coping adalah memiliki sumber daya pribadi. Sumber daya individu meliputi (Adriyani, 2014):

- (a) Kesehatan jasmani/energi yaitu berjuang menghadapi stress memerlukan kebugaran jasmani karena menghadapi stress memerlukan tenaga yang besar,
- (b) Keterampilan pemecahan masalah yaitu usaha untuk mencari solusi dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi seperti mencari informasi untuk menemukan solusi yang tepat,
- (c) Keterampilan sosial termasuk keterampilan berkomunikasi, dan

berperilaku sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku,

Dukungan sosial dan materiil keduanya sangat penting karena memungkinkan individu merasa dihargai dan didukung oleh lingkungannya. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa faktor- faktor yang memengaruhi *coping stress* seseorang meliputi cara individu menyelesaikan masalah, kondisi pribadi seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang, serta kepribadian seperti kepercayaan diri dan ketahanan mental. Selain itu, dukungan sosial dari orang terdekat dan hubungan dengan lingkungan sekitar juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menghadapi stres (Adriyani, 2014).

2.1.4 Strategi Coping Stress

Menurut MacArthur & MacArthur (dalam Damayanti et al., 2023), strategi coping yaitu sebagai upaya-upaya khusus baik behavioral maupun psikologis yang digunakan individu untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stres.

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Pambudhi et al., 2022) mengkategorikan dua cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi coping yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* yakni cara seseorang mengatasi stres dengan mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya stres, sedangkan *emotional focused coping* yakni cara seseorang mengatasi stres dengan mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah. Strategi coping dalam kategori *problem focused coping*, individu berusaha untuk menghadapi suatu masalah

dengan mengubah situasi. Strategi coping ini digunakan untuk mengurangi stresor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. Individu cenderung mengubah strategi ini bila dirinya yakin dapat mengubah situasi (Lazarus & Folkman, 1984).

Strategi coping dalam kategori *emotional focused coping*, individu berusaha untuk meminimalkan kecemasan melalui penarikan diri baik mental maupun fisik atau untuk menghindari masalah. Strategi coping ini memungkinkan individu melihat sisi baik dari suatu kejadian, mengharap simpati dan pengertian orang lain atau mencoba melupakan sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya.

Emotional focused coping memiliki fungsi dalam mengontrol respon emosi pada stres. Pengontrolan emosi dapat melalui pendekatan perilaku dan kognitif. Terdapat lima bentuk *emotion focused coping*, diantaranya adalah :

- 1) *Distancing*, menggambarkan reaksi individu dalam melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif;
- 2) *Self Control*, menggambarkan usaha-usaha individu untuk meregulasi perasaan maupun tindakan;
- 3) *Accepting Responsibility*, yaitu usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya;
- 4) *Escape Avoidance*, menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi;
- 5) *Positive Reappraisal*, menggambarkan usaha untuk menciptakan makna

yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa strategi coping stres terbagi menjadi dua, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* adalah cara menghadapi stres dengan menyelesaikan langsung sumber masalah, seperti dengan perencanaan, konfrontasi, atau mencari dukungan. Sementara itu, *emotion-focused coping* lebih fokus pada pengaturan emosi akibat stres, seperti menenangkan diri, menghindari, menerima keadaan, atau mencari makna positif dari situasi.

2.2 Stres Pada Guru

2.2.1 Pengertian Stres Guru

Menurut (Robbins dan Coulter, 2010) Stres merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampaui banyak (Robbins & Mary, 2010). Menurut Handoko (2001) mengungkapkan stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang (Handoko).

Menurut (Sunyoto, 2013) Stres adalah konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik yang berlebihan pada seseorang. Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan (Mangkunegara, 2013).

Merujuk pada Kyriacou (2001) stres guru adalah “*as the experience by a*

teacher of unpleasant, negative emotions, such as anger, anxiety, tension, frustration or depression, resulting from some aspect of their work as a teacher” atau stres guru adalah sebagai pengalaman yang dialami oleh guru mencakup emosi yang tidak menyenangkan, emosi negatif, seperti kemarahan, kecemasan, tekanan, frustrasi atau depresi, akibat dari berbagai aspek kerja sebagai seorang guru (Kyriacou, 2001). Menurut Kyriacou dan Sutcliffe (dalam Yusuf et al., 2015), stres guru merupakan efek dari respon terhadap perasaan atau efek negatif seperti kemarahan oleh seorang guru.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Stres guru adalah kondisi di mana seorang guru mengalami tekanan emosional negatif seperti marah, cemas, tegang, frustrasi, hingga depresi yang muncul akibat tuntutan atau masalah dalam menjalankan tugas sebagai pendidik. Stres ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban kerja yang berat, kondisi lingkungan sekolah, hubungan dengan siswa atau rekan kerja, serta ekspektasi yang tinggi dari berbagai pihak.

2.2.2 Faktor Stres Guru

Menurut Bernard (1990) bahwa salah satu penyebab stres pada guru adalah faktor dari diri individu sendiri, termasuk dirinya sendiri, orang lain dan pekerjaannya sebagai guru. Tekanan kerja profesi guru dapat berasal dari sumber pribadi, profesional dan lingkungan (Bernard, 1990).

Blaze (dalam Suparman, 2018) membagi dua kelompok pemicu stres. Kelompok pertama adalah pemicu stres yang berkaitan dengan interaksi dengan siswa. Dalam kelompok ini terdapat faktor tuntutan siswa, sikap siswa yang

apatis, jumlah siswa dalam kelas yang begitu besar tidak sebanding dengan jumlah guru, sikap siswa seperti disiplin siswa, jumlah kehadiran siswa (siswa membolos), pekerjaan persiapan mengajar dan koreksi, rekan kerja yang tidak bertanggung jawab, orang tua yang kurang mendukung, urusan administrasi yang rumit dan kepemimpinan kepala sekolah yang lemah. Kelompok pemicu stres yang kedua berkaitan dengan gaji yang rendah, kelelahan secara emosi, frustrasi, merasa tidak berdaya, stagnasi, kebosanan dan kehilangan motivasi atau sikap antusias (Manduku et al., 2016).

Kyriacou dan Sutcliffe (dalam Lumban Gaol, 2021) juga telah menemukan berbagai sumber stres yang dialami oleh guru, yaitu tekanan waktu (*time pressures*), perilaku siswa yang tidak baik (*pupil misbehaviour*), dan etos sekolah yang buruk (*poor school ethos*).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa stres pada guru bisa terjadi karena masalah pribadi, tekanan dari tugas mengajar, serta lingkungan kerja yang tidak mendukung. Contohnya seperti banyaknya siswa dalam satu kelas, perilaku siswa yang kurang disiplin, beban administrasi yang menumpuk, gaji yang rendah, kurangnya dukungan dari orang tua murid, serta kepemimpinan sekolah yang kurang baik. Semua hal ini dapat membuat guru merasa lelah, frustrasi, dan kehilangan semangat dalam bekerja.

2.2.3 Strategi Coping Stress Guru

Guru tidak hanya dituntut untuk profesional dalam mengajar, tetapi juga harus mampu menghadapi berbagai permasalahan siswa seperti

pelanggaran disiplin, kurangnya motivasi belajar, atau masalah pribadi siswa yang berdampak ke sekolah. Jika tekanan ini tidak dikelola dengan baik, guru dapat mengalami stres yang berkepanjangan. Stres yang dialami guru bukan hanya berasal dari lingkungan kerja, tetapi juga dari kehidupan pribadi yang dapat berdampak pada kinerjanya di sekolah. Setiap individu memiliki perbedaan dalam strategi coping stres, tergantung pada kepribadian, dukungan sosial, dan pengalaman hidupnya. Oleh karena itu, penting untuk menggambarkan secara rinci strategi coping stres yang digunakan guru agar pihak sekolah dapat memahami kebutuhan psikososial guru dan memberikan dukungan yang tepat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cinta Nadira Zakira dan Niken Widi Astuti (2024) terkait tentang "Hubungan antara Stres Kerja dan Coping Stress pada Guru Sekolah Dasar" menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres kerja dan strategi coping stress. Semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami guru, semakin besar pula upaya coping stress yang dilakukan untuk menanganinya. Dengan demikian dapat disimpulkan Guru yang mengalami stres kerja cenderung menggunakan berbagai strategi coping untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi (Nadira Zakira & Widi Astuti, 2024).

Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Rahayu Febri Riyanti dan Taufik (2023) terkait tentang "Strategi Coping Guru dalam Penanganan Siswa di Kelas Rendah Sekolah Luar Biasa". Hasil penelitian ini menemukan bahwa guru SLB menghadapi stres yang berasal dari perilaku siswa berkebutuhan khusus, seperti tantrum dan gangguan konsentrasi. Dalam

menghadapinya, guru menggunakan strategi coping seperti dukungan sosial, pengendalian diri, berpikir positif, dan pemecahan masalah. Dengan demikian dapat disimpulkan strategi coping yang beragam sangat penting bagi guru SLB untuk menjaga kestabilan emosional mereka dalam menghadapi perilaku siswa yang menantang (Riyanti & Taufik, 2023).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Lisna Amalia, Sumarni, Wahyuni Ismail, dan Eka Damayanti (2022) yang berjudul "Strategi Coping Stres Guru dalam Menghadapi Tuntutan Pekerjaan di Sekolah Dasar", menyimpulkan bahwa guru menerapkan strategi coping problem-focused seperti perencanaan dan pencarian dukungan sosial, serta emotion-focused seperti relaksasi dan penyesuaian diri terhadap tekanan kerja yang tinggi. Artinya Strategi coping baik secara kognitif maupun emosional digunakan guru untuk mempertahankan produktivitas dan kesehatan mental di tengah beban kerja yang tinggi.

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) mengkategorikan dua cara seseorang mengatasi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi coping yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* yakni cara seseorang mengatasi stres dengan mengubah masalah yang menyebabkan timbulnya stres, sedangkan *emotional focused coping* yakni cara seseorang mengatasi stres dengan mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah (Lazarus & Folkman, 1984).

2.3 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah SMK Negeri 2 Medan, Jl. STM No.12A, Sitirejo II, Kec. Medan Amplas, Kota Medan, Sumatera Utara 20217. Pada tanggal 2 sampai 25 juni. Tempat ini di pilih sebagai lokasi karena sesuai dengan fenomena dan topik penelitian.

Tabel 3.1 Waktu Pelaksanaan Penelitian

No.	Kegiatan	2025								
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agu	Sep
1	Penyusunan Proposal									
2	Seminar Proposal									
3	Penelitian									
4	Seminar Hasil									
5	Sidang Meja Hijau									

3.2 Alat dan Bahan

Ada beberapa alat yang digunakan untuk mendukung penelitian. Beberapa alat yang digunakan ialah laptop, kuisioner, seperangkat aplikasi komputer berupa *Microsoft Office* dan juga *SPSS version 25*, dan juga printer. Sedangkan bahan dan yang digunakan dalam penelitian ini adalah satu jenis Skala psikologi yaitu, skala coping stress dengan model Likert yang berfungsi untuk mendapatkan data dari sampel penelitian. Skala disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang membangun variabel tersebut.

3.3 Metodologi Penelitian

3.3.1 Tipe Penelitian

Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif. Deskriptif kuantitatif adalah analisis statistik yang digunakan untuk menggambarkan, merangkum, dan menganalisis data Kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkannya dengan variabel lain. Penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimen, dimana peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian.

Berdasarkan uraian diatas, maka secara khusus penelitian ini akan melihat gambaran strategi coping stress Guru di Sekolah SMK Negeri 2 Medan

3.3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah komponen yang sudah ditentukan oleh seorang peneliti untuk diteliti agar mendapatkan jawaban yang sudah dirumuskan yaitu berupa kesimpulan penelitian. Variabel adalah komponen utama dalam penelitian, oleh sebab itu penelitian tidak akan berjalan tanpa ada variabel yang diteliti. Variabel yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Coping Stres Guru berdasarkan *Emotion Focused Coping*.

3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Defenisi operasional variabel variabel dalam penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang akan dirumuskan nantinya. Adapun defenisi variabel penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Emotion focused Coping*, *Emotion-focused coping* adalah strategi yang berfokus pada pengaturan atau pengelolaan respons emosional terhadap stresor, bukan pada mengubah situasi itu sendiri.

3.3.4 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2019), pengumpulan data adalah langkah dalam penelitian karena tujuannya adalah memperoleh data. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai cara, sumber, dan setting (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini skala yang akan digunakan adalah skala jenis likert, skala yang digunakan pada penelitian ini adalah *Skala Coping Stres*. Responden penelitian diminta menjawab semua item pada kedua skala tersebut secara jujur dan sesuai dengan keadaan responden. Item pernyataan dalam alat ukur psikologi dibuat dalam dua kelompok aitem yaitu aitem yang berbentuk *favourable* dan juga *unfavourable*. Skor untuk pernyataan *favourable* dengan empat pilihan jawaban Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 4, jawaban Setuju (S) mendapat nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 1 begitu pula sebaliknya kategori penilaian untuk aitem *unfavourable* yaitu nilai 1 untuk Sangat Setuju (SS), nilai 2 untuk Setuju (S), nilai 3 untuk Tidak Setuju (TS), nilai 4 untuk Sangat Tidak Setuju (STS).

3.3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

a. Validitas

Kata valid diartikan juga sebagai sahih. Uji ini digunakan agar instrumen yang digunakan benar-benar berfungsi sebagai alat ukur yang

dan mampu mengukur variabel yang akan diuji dengan tepat sehingga dapat menjadi tolak ukur yang baik untuk memprediksi nilai suatu variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini untuk mengetahui validitas instrumen yaitu menggunakan uji *Corrected Aitem-Total Correlation*.

b. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2019) reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian konsistensi alat ukur dalam memberikan hasil yang stabil pada pengukuran berulang. Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan konsistensi internal (*Cronbach's alpha coefficient*), yaitu suatu bentuk tes yang hanya memerlukan satu kali pengenaan tes tunggal pada sekelompok individu sebagai subjek dengan tujuan untuk melihat konsistensi antar aitem atau antar bagian dalam skala dengan menggunakan *Microsoft Office* dan juga *SPSS version 25*. (Sugiyono, 2019).

3.3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif. Statistika deskriptif adalah metode-metode yang berkaitan dengan pengumpulan dan penyajian suatu data sehingga memberikan informasi yang berguna. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau data populasi sebagaimana adanya (Sugiyono, 2019).

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah Guru Di SMK Negeri 2 Medan yang berjumlah 150 orang (Sugiyono, 2019).

3.4.2 Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, responden yang dijadikan sampel penelitian adalah guru yang memiliki kriteria *stress*. Berdasarkan kriteria tersebut, dari total populasi 150 guru, peneliti mendapatkan 52 orang guru sebagai sampel penelitian.

Tabel 3.2 Sampel Penelitian

No	Unit/Mapel/Program Keahlian	Jumlah Guru (N)
1	Teknik Listrik	5
2	Teknik Pemesinan	1
3	Desain Pemodelan & Informasi Bangunan	4
4	Produksi Otomotif	3
5	Pend. Agama islam	2
6	Pend. Agama kristen	2
7	Kimia	2

8	Bahasa Inggris	7
9	Bahasa Indonesia	5
10	Penjas	3
11	Sejarah	4
12	Seni Budaya	4
13	Bimbingan Konseling	2
14	Fisika	2
15	Matematika	3
16	Kewirausahaan	3
Total		52

3.5 Persiapan Penelitian

3.5.1 Persiapan Penelitian

Sebelum penelitian ini dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu melakukan persiapan yang berhubungan dengan kelengkapan administrasi yang mendukung jalannya penelitian, yang mana hal tersebut berkaitan dengan perizinan penelitian yang disetujui oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Izin tersebut ditujukan guna meminta izin kepada Pihak Sekolah SMK Negeri 2 Medan agar dapat melakukan penelitian di SMK Negeri 2 Medan dengan nomor: 1826/FPSI/01.10/V/2025. Setelah mendapatkan izin persetujuan resmi dari pihak sekolah SMK Negeri 2 Medan, peneliti menyebarkan kuesioner kepada guru yang mengajar di sekolah SMK Negeri 2 Medan. Setelah seluruh tahapan penelitian selesai, pihak Sekolah SMK Negeri 2 Medan mengeluarkan surat keterangan bahwa penelitian telah selesai

dilakukan dengan nomor surat 422/570/SMKN.2/2025 yang pada akhirnya akandiserahkan kepada pihak Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.

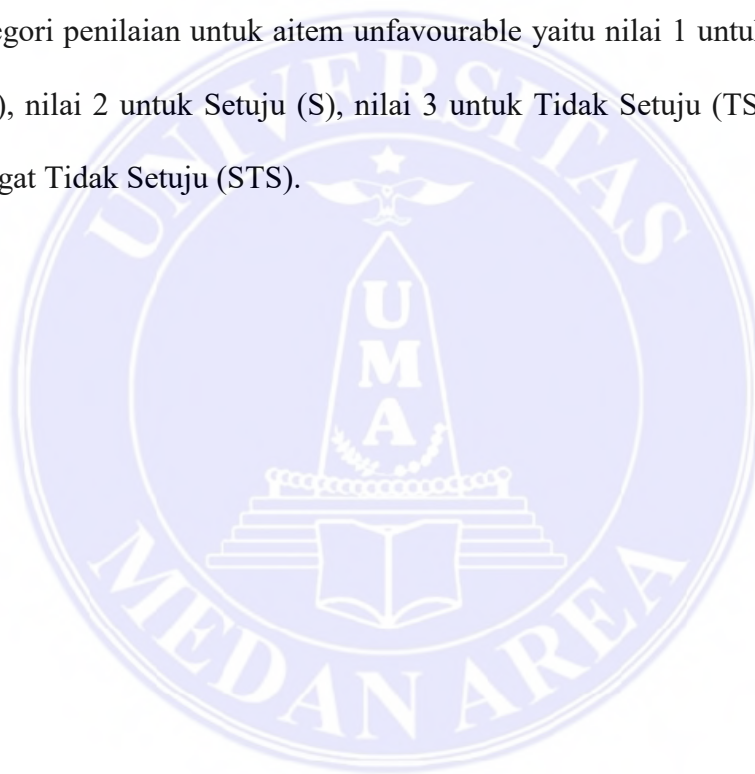
3.5.2 Persiapan Alat Ukur

Peneliti melakukan penelitian di Sekolah SMK Negeri 2 Medan Peneliti juga mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian, yaitu skala Coping Stress. Skala disusun berdasarkan aspek-aspek *Emotion Focused Coping*.

Tabel 3.3 *Blueprint Emotion Focused Coping*

Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah Item
<i>Self-Control</i> (Kontrol Diri)	Usaha seseorang untuk mengontrol emosi dan tindakannya sendiri	1, 4, 5, 7	2, 3, 6	7
<i>Distancing</i> (Menjauh)	Usaha menghindari masalah dan membangun makna positif dari permasalahan tersebut	8, 9, 11, 12	13, 10, 14	7
<i>Positive Reappraisal</i> (Penilaian Kembali Secara Positif)	Usaha seseorang untuk menciptakan sisi positif dari masalah yang dihadapinya	15, 17, 18, 20	16, 19, 21	7
<i>Accepting Responsibility</i> Penerimaan Tanggung Jawab	Usaha untuk menerima tanggung jawab atas perannya terhadap suatu masalah	1, 4, 5, 7	2, 3, 6	7
<i>Escape or Avoidance</i> (Melarikan Diri atau Menghindar)	Bentuk penghindaran seseorang dari suatu masalah	29, 31, 33, 35	30, 32, 34	7

Responden penelitian diminta menjawab semua item pada kedua skala tersebut secara jujur dan sesuai dengan keadaan responden. Item pernyataan dalam alat ukur psikologi dibuat dalam dua kelompok aitem yaitu aitem yang berbentuk *favourable* dan juga *unfavourable*. Skor untuk pernyataan *favourable* dengan empat pilihan jawaban Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 4, jawaban Setuju (S) mendapat nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 1 begitu pula sebaliknya kategori penilaian untuk aitem *unfavourable* yaitu nilai 1 untuk Sangat Setuju (SS), nilai 2 untuk Setuju (S), nilai 3 untuk Tidak Setuju (TS), nilai 4 untuk Sangat Tidak Setuju (STS).



BAB V

SIMPULAN & SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap guru di SMK Negeri 2 Medan, dapat disimpulkan bahwa guru cenderung menggunakan strategi coping yang berorientasi pada pengurangan tekanan emosional, terutama melalui aspek menjauh (*distancing*) dan melarikan diri (*escape/avoidance*). Selain itu, guru juga menggunakan *self-control* untuk menahan reaksi emosional dan menjaga profesionalitas, meskipun kontribusinya lebih rendah dibanding aspek penghindaran. Sementara itu, strategi yang bersifat konstruktif seperti penilaian kembali positif (*positive reappraisal*) dan penerimaan tanggung jawab (*accepting responsibility*) masih relatif rendah, menunjukkan bahwa sebagian guru belum optimal dalam menilai stres sebagai peluang untuk pengembangan diri atau mengakui peran pribadi dalam timbulnya stres. Mayoritas guru berada pada kategori sedang dalam penerapan strategi coping, namun terdapat sebagian yang menggunakan strategi penghindaran secara tinggi.

5.1 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *self-control*

dengan cara mengikuti pelatihan manajemen stres atau teknik relaksasi sederhana, seperti pernapasan dalam, olahraga ringan, atau *mindfulness*. Guru perlu mengembangkan strategi *positive reappraisal* dengan berusaha memandang stres sebagai tantangan yang dapat mendorong perkembangan diri, bukan semata-mata sebagai beban.

Guru sebaiknya mulai membiasakan diri untuk *accepting responsibility* dengan mengakui peran pribadi dalam munculnya stres dan berusaha mencari solusi aktif, misalnya melalui refleksi diri atau diskusi dengan rekan sejawat.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan menyediakan program pendampingan psikologis atau konseling bagi guru yang mengalami stres, sehingga guru dapat menyalurkan emosi dan mendapatkan solusi yang lebih konstruktif. Sekolah dapat menyelenggarakan pelatihan *coping skill* dan manajemen stres secara berkala untuk memperkuat strategi adaptif guru.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada pendekatan kuantitatif dengan fokus pada strategi emotion-focused coping. Oleh karena itu, peneliti berikutnya dapat mengkaji lebih lanjut aspek problem-focused coping untuk melihat strategi lain yang digunakan guru. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif agar diperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai pengalaman guru dalam menghadapi stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi *Coping Stres* Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*
- Anastasia, N. Z., & Tobing, J. L. (2019). *Fight Or Flight: Stres Dan Strategi Coping Guru Pembimbing Khusus*. 8(2), 189–211.
- Antoniou, A. S., & Kotroni, C. (2009). Working With Students With Special Educational Needs In Greece: Teacher's Stressors And Coping Strategies. *International Journal Of Special Education*, 100–111.
- Bernard, M. (1990). *Notaking Stress Out Of Teaching, School Of Education*. University Of Melbourne. Title. .
- Chaplin, J. P. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi*. Pt. Raja Grafindo Persada.
- Damayanti, P. A., Nainggolan, E. E., Darul Muslikah, E., & Psikologi, F. (2023). Kematangan Emosi Dan Burnout Pada Guru: Bagaimana Peran Strategi Coping Sebagai Variabel Intervening? *Inner: Journal Of Psychological Research*.
- Gaol, N. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Jurnal Educational Guidance and Counseling Development Jounal*.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology Of Adjustment*. The Dorsey Press.
- Handoko, H. T. (2001). *Manajemen Personalia Dan Sumber Daya Manusia*. Bpfe.
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & Veen, K. V. (2018). The Relationship Between Beginning Teachers' Stress Causes, Stress Responses, Teaching Behaviour And Attrition. *Teachers And Teaching*, 24(6), 626–643.
- Indah Permatasari, D., & Hendro Wibowo, D. (2024). Hubungan Antara Emotion Focused-Coping Dengan Psychological Well-Being Pada Guru SMK Swasta. *Open Journal Systems*, 18(7), 1685– 1704.
- Karwati, E., & Priansa, D. J. (2014). *Manajemen Kelas (Classroom Management) Guru Profesional Yang Inspiratif, Kreatif, Menyenangkan Dan Berprestasi*. Alfabeta.
- Kebbi, M., & Al-Hroub, A. (2018). Stress And Coping Strategies Used By Special Education And General Classroom Teachers. *International Journal Of Special Education*, 33(1), 34–61.

- Kristiani Sitio, D., & Muhammad Diponegoro, A. (2024). Studi Fenomenologi: Coping Stress Guru Pendamping Khusus Di Sekolah Kristen Kalam Kudus
- Pontianak. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 2(4), 323–334.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions For Future Research. *Educational Review*, 53(1), 26–35.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher Stress: Prevalence, Sources, And Symptoms. *The British Journal Educational & Psychology*, 159–167.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. McGraw-Hill, Inc.
- M. Yasin, & K. Fadilah. (2023). Strategi Kepala Sekolah Dalam Mengatasi Kekurangan Tenaga Pendidik Di Smp Islam Ma'arif Sangatta Utara. *An-Nadzir J. Manaj. Pendidik. Islam*, 1(1), 1–11.
- Mallapiang, F. (2022). Pengaruh Peran Ganda Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Guru Wanita Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Sipakalebbi*, 6(1), 38–51.
- Manduku, J., Zipporah Koech, & Pascalia Chepkirui. (2016).
- Nugroho, Yustinus Joko Dwi, M. K. (2016). *Coping Stress strategy pada guru anak berkebutuhan khusus Program Studi S1 Psikologi Universitas Setia Budi pendahuluan Guru adalah sebuah profesi yang luhur . Seorang guru adalah pengajar yang membaktikan dirinya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa denga. VIII(2)*, 106–127.
- Stress Management Strategies And Their Effects On Teachers' Commitment In Primary Schools In Sabatia District, Vihiga County, Kenya. *Educational Research Journal* , 6(1), 1–12.
- Mangkunegara, A. P. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Pt Remaja Rosdakarya.
- Nadira Zakira, C., & Widi Astuti, N. (2024). Hubungan Antara Stres Kerja Dan Coping Stress Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 2(1), 68–74.
- Nurmalasari, A. (2015). Pengaruh Stress Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Di Kecamatan Malinau Kota Kabupaten Malinau. *Ejournal Pemerintahan Integratif*, 1(3), 102–114.

- Nusandari, A. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Penerbit Galangpress.
- Nwimo, I. O., & Onwunaka, C. (2015). Stress Among Secondary School Teachers In Ebonyi State, Nigeria: Suggested Interventions In The Worksite Milieu. *Journal Of Education And Practice*, 6(26), 93–100.
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110.
- Risma Udhia Fitria, Nafikadini, I., & Erwin Nur Rif'ah. (2023). Stress Coping Strategies Among Teachers At Madrasah Ibtidaiyah Al-Qomar Nganjuk During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Promkes*, 11(2), 181–193.
- Riyanti, R. F., & Taufik, T. (2023). Strategi Koping Guru Dalam Penanganan Siswa Di Kelas Rendah Sekolah Luar Biasa. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(3), 610.
- Robbins, S. P., & Mary, C. (2010). *Manajemen*. Erlangga.
- Sanjaya, H. W. (2012). *Perencanaan Dan Desain*. Kencana.
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa Fai*. Umsu.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job Satisfaction, Stress And Coping Strategies In The Teaching Profession - What Do Teachers Say? . *International Education Studies*, 8(3), 181-192.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Gramedia Widiasarana Indonesia. Sudimin, T., Hardiyarso, S., & Wijoyoko, G. D. (2020). *Melindungi Martabat Manusia Semarang*. Universitas Katolik Soegjiapranata .
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Sutopo, Ed.; Cetakan Kedua). Alfabeta, Cv.
- Suparman. (2018). Identifikasi Gejala Stres Pada Guru Tingkat Sekolah Dasar Di Sekolah Lentera Harapan Tangerang. In *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa* (Vol. 8, Issue 1).
- Yahya Sahputra, H. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pendukung Keberhasilan Pendidikan Di Smp Bumi Qur'an Siantar. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 14(4), 476–487.
- Yani, A. S. (1997). Analisis Konsep Koping: Suatu Pengantar. *Jurnal*

Keperawatan.





LAMPIRAN 1
ALAT UKUR PENELITIAN

Petunjuk Pengisian Identitas Responden

Isilah sesuai dengan identitas anda

1. Nama/Inisial :
2. Mata Pelajaran yang sedang Ibu/Bapak ajarkan :

Skala ini terdiri dari sekelompok untuk dijawab sesuai dengan daftar pilihan yang dijelaskan dalam petunjuk pengisian. Untuk itu saya berharap agar Bapak/Ibu Guru sekalian memperhatikan setiap petunjuk pengisian dengan baik.

Dalam memilih daftar pilihan, jawaban yang benar adalah jawaban yang jujur atau sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu. Untuk itu sangat diharapkan agar Bapak/Ibu menjawab dengan jujur dan tidak mendiskusikannya dengan orang lain. Semua Jawaban akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini saja.

Petunjuk Pengisian:

Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapat Anda terhadap setiap pernyataan berikut.

Setiap Pernyataan memiliki 5 alternatif jawaban :

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setu

No.	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya mencoba tetap tenang meskipun sedang merasa stress saat sedang mengajar				
2	Saya sering kehilangan kendali dalam mengajar saat mengalami tekanan				
3	Saya mudah terbawa emosi saat menghadapi masalah pekerjaan				
4	Saya mampu mengendalikan amarah saat menghadapi siswa yang sulit diatur				
5	Saya tidak langsung bereaksi emosional ketika menghadapi konflik di sekolah.				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan saat stres				
7	Saya menjaga sikap profesional meskipun sedang dalam kondisi tertekan.				
8	Saya berusaha mengalihkan pikiran dari masalah yang membuat stres saat mengajar				
9	Saya menjaga jarak dengan orang atau situasi yang membuat saya stres.				
10	Saya berpura-pura bahwa masalah tidak terjadi agar tidak stres				
11	Saya menganggap beberapa masalah sebagai hal yang biasa dan tidak perlu dirisaukan berlebihan				
12	Saya mencoba untuk tidak terlalu memikirkan masalah pekerjaan agar tidak terbebani				
13	Saya terlalu memikirkan masalah dan membuat saya semakin tertekan.				
14	Saat saya merasakan stres saya memilih untuk menyelesaikannya.				
15	Saya mencoba memaknai stres sebagai bagian dari proses menjadi guru yang lebih baik.				

16	Saya merasa masalah hanya memperburuk kondisi saya tanpa ada hikmah				
17	Saya mencoba melihat sisi positif dari tekanan yang saya alami sebagai guru				
18	Saya mencoba mengambil hikmah dari setiap konflik yang terjadi di sekolah				
19	Saya menyadari bahwa sebagian stres berasal dari kesalahan saya sendiri.				
20	Saya menjadikan tantangan dalam mengajar sebagai motivasi untuk berkembang.				
21	Saya tidak bisa menemukan sisi baik dari masalah yang saya alami				
22	Saya merasa penting untuk bertanggung jawab atas setiap tindakan yang saya ambil sebagai guru				
23	Saya merasa bukan tanggung jawab saya untuk memperbaiki keadaan saat ada tekanan.				
24	Saya bertanggung jawab atas cara saya menghadapi tekanan kerja.				
25	Saya lebih memilih menyalahkan orang lain daripada menghadapi tekanan				
26	Saya menyadari bahwa saya memiliki peran dalam masalah yang saya hadapi.				
27	Saya menolak mengakui kesalahan saya saat tertekan				
28	Saya mengevaluasi diri saat mengalami stres.				
29	Saya menenangkan diri dengan beristirahat atau menyendiri				
30	Saya sengaja melupakan masalah tanpa mencoba menyelesaikannya.				
31	Saya melakukan hal-hal yang menyenangkan agar tidak terus merasa tertekan				

32	Saya sering melarikan diri dari tanggung jawab saat stres				
33	Saya menyibukkan diri dengan aktivitas lain untuk mengurangi stres.				
34	Saya berharap masalah akan hilang sendiri tanpa saya harus melakukan apa-apa				
35	Saya mencari pelarian seperti bermain Hp atau menonton TV saat merasa stres				





LAMPIRAN 2
DATA PENELITIAN

[illegible]



LAMPIRAN 3

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Reliability

Scale: coping stress

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	52	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	52	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	35

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
CP1	3.58	.499	52
CP2	3.44	.502	52
CP3	3.60	.495	52
CP4	3.35	.623	52
CP5	2.96	.816	52
CP6	3.13	.768	52
CP7	2.98	.754	52
CP8	3.04	.625	52
CP9	2.88	.676	52
CP10	3.06	.698	52
CP11	2.94	.777	52
CP12	2.63	.991	52
CP13	2.19	.715	52
CP14	2.23	.831	52
CP15	3.46	.576	52
CP16	3.63	.486	52
CP17	3.52	.610	52
CP18	3.54	.541	52
CP19	2.38	.911	52
CP19	2.38	.911	52
CP20	2.56	1.074	52

CP21	2.79	.997	52
CP22	3.46	.503	52
CP23	3.42	.499	52
CP24	3.35	.590	52
CP25	3.19	.658	52
CP26	3.52	.542	52
CP27	3.23	.675	52
CP28	2.90	.799	52
CP29	3.27	.660	52
CP30	3.12	.732	52
CP31	3.25	.556	52
CP32	2.96	.862	52
CP33	2.62	.796	52
CP34	2.88	.758	52
CP35	3.33	.734	52

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CP1	104.83	73.401	.376	.885
CP2	104.96	73.724	.336	.886
CP3	104.81	73.452	.372	.885
CP4	105.06	74.683	.087	.891
CP5	105.44	71.075	.311	.883
CP6	105.27	71.416	.309	.883
CP7	105.42	70.955	.353	.881
CP8	105.37	72.315	.311	.883
CP9	105.52	76.294	-.063	.897
CP10	105.35	72.544	.351	.885
CP11	105.46	70.528	.374	.880
CP12	105.77	76.377	-.078	.804
CP13	106.21	75.072	.334	.894
CP14	106.17	80.538	-.350	.812
CP15	104.94	72.565	.317	.883
CP16	104.77	73.122	.319	.884
CP17	104.88	70.849	.466	.878
CP18	104.87	73.374	.353	.885
CP19	106.02	74.294	.056	.896
CP20	105.85	71.113	.307	.890
CP21	105.62	68.398	.401	.878

CP22	104.94	72.683	.358	.883
CP24	105.06	71.820	.384	.881
CP25	105.21	70.876	.424	.879
CP26	104.88	72.300	.371	.882
CP27	105.17	72.420	.373	.885
CP28	105.50	68.412	.327	.873
CP29	105.13	71.413	.373	.881
CP30	105.29	69.386	.499	.875
CP31	105.15	71.035	.498	.878
CP32	105.44	69.036	.435	.877
CP33	105.79	69.503	.443	.877
CP34	105.52	69.039	.508	.874
CP35	105.08	69.014	.530	.874

$$35 - 5 = 30 \times 4 + 30 \times 1 / 2 = 75$$

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	coping strees	
N	52	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	88.35
	Std. Deviation	7.718
Most Extreme Differences	Absolute	.083
	Positive	.083
	Negative	-.070
Test Statistic		.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Factor Analysis

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	Analysis N
control diri	23.04	2.457	52
Menjauh	18.98	2.015	52
penilaian kembali	21.88	2.647	52
penerimaan tanggung jawab	23.08	2.641	52
melarikan diri	21.42	3.127	52

Correlation Matrix^a

		control diri	menjauh	penilaian kembali	penerimaan tanggung jawab	melarikan diri
Correlation	control diri	1.000	-.261	.326	.401	.480
	menjauh	-.261	1.000	.334	.085	.201
	penilaian kembali	.326	.334	1.000	.212	.470
	penerimaan tanggung jawab	.401	.085	.212	1.000	.616
	melarikan diri	.480	.201	.470	.616	1.000
Sig. (1-tailed)	control diri		.000	.000	.000	.000
	menjauh	.000		.000	.000	.000
	penilaian kembali	.000	.000		.000	.000
	penerimaan tanggung jawab	.000	.000	.000		.000
	melarikan diri	.000	.000	.000	.000	

a. Determinant = .240

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.583
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	69.302
	Df	10
	Sig.	.000

communalities

	Initial	Extraction
control diri	1.000	.761
Menjauh	1.000	.875
penilaian kembali	1.000	.590
penerimaan tanggung jawab	1.000	.585
melarikan diri	1.000	.779

Extraction Method: Principal Component Analysis

		Control Diri	Menjauh	Penilaian Kembali	Penerimaan Tanggung Jawab	Melarikan Diri
N	Valid	52	52	52	52	52
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		23.04	18.98	21.88	23.08	21.42
Std. Error of Mean		.341	.279	.367	.366	.434
Median		23.00	19.00	22.00	23.00	21.00
Mode		22	19	21	24 ^a	20
Std. Deviation		2.457	2.015	2.647	2.641	3.127
Variance		6.038	4.058	7.006	6.974	9.778
Range		10	8	11	10	12
Minimum		18	15	16	18	16
Maximum		28	23	27	28	28
Sum		1198	987	1138	1200	1114
Percentiles	25	22.00	18.00	20.00	21.00	19.00
	50	23.00	19.00	22.00	23.00	21.00
	75	25.00	20.00	24.00	25.00	23.75

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table**control diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	2	3.8	3.8	3.8
	19	3	5.8	5.8	9.6
	20	2	3.8	3.8	13.5
	21	5	9.6	9.6	23.1
	22	11	21.2	21.2	44.2
	23	8	15.4	15.4	59.6
	24	6	11.5	11.5	71.2
	25	8	15.4	15.4	86.5
	26	1	1.9	1.9	88.5
	27	4	7.7	7.7	96.2
	28	2	3.8	3.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Menjauh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	2	3.8	3.8	3.8
	16	5	9.6	9.6	13.5
	17	5	9.6	9.6	23.1
	18	9	17.3	17.3	40.4
	19	10	19.2	19.2	59.6
	20	9	17.3	17.3	76.9
	21	6	11.5	11.5	88.5
	22	4	7.7	7.7	96.2
	23	2	3.8	3.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Penilaian Kembali

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16	2	3.8	3.8	3.8
17	2	3.8	3.8	7.7
19	6	11.5	11.5	19.2
20	5	9.6	9.6	28.8
21	8	15.4	15.4	44.2
22	7	13.5	13.5	57.7
23	7	13.5	13.5	71.2
24	5	9.6	9.6	80.8
25	6	11.5	11.5	92.3
26	3	5.8	5.8	98.1
27	1	1.9	1.9	100.0
Total	52	100.0	100.0	

Penerimaan Tanggung Jawab

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18	1	1.9	1.9	1.9
19	4	7.7	7.7	9.6
20	7	13.5	13.5	23.1
21	4	7.7	7.7	30.8
22	4	7.7	7.7	38.5
23	7	13.5	13.5	51.9
24	9	17.3	17.3	69.2
25	9	17.3	17.3	86.5
27	4	7.7	7.7	94.2
28	3	5.8	5.8	100.0
Total	52	100.0	100.0	

Melarikan Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	2	3.8	3.8	3.8
	17	2	3.8	3.8	7.7
	18	4	7.7	7.7	15.4
	19	7	13.5	13.5	28.8
	20	10	19.2	19.2	48.1
	21	4	7.7	7.7	55.8
	22	6	11.5	11.5	67.3
	23	4	7.7	7.7	75.0
	24	5	9.6	9.6	84.6
	25	1	1.9	1.9	86.5
	26	2	3.8	3.8	90.4
	27	2	3.8	3.8	94.2
	28	3	5.8	5.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	



LAMPIRAN 4
SURAT IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1826/FPSI/01.10/V/2025

30 Mei 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu
Kepala Sekolah
SMK Negeri 2 Medan
di -
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMK Negeri 2 Medan** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Salma Hanifah Abdi
Nomor Pokok Mahasiswa : 218600357
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Strategi Coping Stres Guru di Sekolah SMK Negeri 2 Medan.**" Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMK Negeri 2 Medan**. 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 Nafeesa, S.Psi, M.Psi, Psikolog.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu 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/Ibu 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

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





LAMPIRAN 5
BUKTI SELESAI PENELITIAN



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN

SMK NEGERI 2 MEDAN

JL. STM NO. 12 A MEDAN TELP : (061) 7865520
Website : www.smkn2medan.sch.id Email : smkn2medan@yahoo.co.id



Nomor : 422/ **570** / SMKN.2 / 2025
Lamp : -
Hal : Telah Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth : Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik
Universitas Medan Area
Jl. Kolam Nomor 1
Di Medan.

Dengan hormat, Membalas Surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Nomor : 1826/FPSI/01.10/V/2025, Tanggal: 30 Mei 2025 Maka Dengan Ini Kami Sampaikan Bahwa Mahasiswa Universitas Medan Area Dibawah Ini Telah Melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 2 Medan, Yaitu :

Nama Mahasiswa : **SALMA HANIFAH ABDI**
NIM : 218600357
Jurusan : Psikologi
Prodi : Psikologi
Judul Skripsi : Strategi Coping Stres Guru di SMK Negeri 2 Medan

Demikian kami sampaikan untuk dapat dipergunakan seperlunya oleh pihak yang bersangkutan.

