

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi sebagai salah-satu syarat kelulusan dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, sepenuhnya asli dan dibuat berdasarkan perumusan, gagasan dan hasil penelitian atau karya tulis ilmiah yang saya lakukan dengan dibantu atau di bimbing oleh dosen pembimbing.

Adapun pendapat atau tulisan orang lain yang terdapat di dalam skripsi ini, saya jadikan sebagai referensi serta menuliskan kutipannya dengan jelas sesuai dengan pedoman dan etika penulisan karya ilmiah yang berlaku.

Apabila di temukan plagiarisme di dalam sebagian isi skripsi maka saya bersedia untuk menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang ada.

Serang, 08 Juni 2021

Dewi Qurrota Aini
NIM: 161340129

ABSTRAK

Nama : **Dewi Qurrota Aini**, NIM : **161340129**, Judul Skripsi : ***Coping Stress Karyawan Dalam Menghadapi Tuntutan Kinerja Profesional***, (Studi Kasus di Kantor BKKBN Kecamatan Sindangresmi), Tahun 2020, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Dalam proses pencapaian kinerja yang profesionalan dibutuhkan kerja ekstra, kemampuan dibidangnya, dan perlu mengorbankan beberapa hal. Sehingga seringkali terjadinya stres kerja akibat tuntutan tersebut. Maka dari itu dibutuhkan pula kemampuan dalam mengelola stres, atau memahami dan membekali diri dengan pengetahuan mengenai *coping stress*, dalam rangka mencegah atau meredakan stres akibat bekerja.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana stres kerja Karyawan yang menghadapi tuntutan kinerja profesional? 2) Bagaimana penerapan *coping stress* pada karyawan stres kerja? 3) Bagaimana efektivitas penerapan *Coping stress* pada karyawan stres kerja?

Tujuan penelitian ini adalah : 1) Untuk mengetahui kondisi stres Karyawan yang menghadapi tuntutan. 2) Untuk mengetahui penerapan *coping stress* pada karyawan stres kerja, 3) Untuk mengetahui efektivitas penerapan *coping stress* pada karyawan

Metode penelitian yang di gunakan adalah metode kualitatif yang menghasilkan data deskriptif kualitatif dengan teknik wawancara, observasi, dokumentasi dan angket. Sedangkan penanganan masalah dilakukan dengan menggunakan jenis strategi *coping* yang meliputi *problem focus coping* dan *emotional focus coping*

Berikut bentuk stress yang dialami oleh responden, mudah lelah, penat, gangguan pencernaan, berat badan menurun, sering kepala pusing, sensitif, tidak percaya diri, berfikiran negatif, mudah emosi dan sulit tidur. Adapun *coping stress* yang di terapkan adalah *problem focus coping*, dimana responden mendapatkan pemahaman mengenai penyebab stress yang dialaminya, sehingga mudah bagi responden menangani stress, dan menurunkan gejala stress yang dialami oleh responden.

Kata kunci: Karyawan, Stres, *Coping*

ABSTRACT

Name : Dewi Qurrota Aini, NIM : 161340129, Thesis Title : Employee Coping Stress in Facing the Demands of Professional Performance, (Case study at the BKKBN Office, Sindangresmi District), 2020, Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten .

In the process of achieving professional performance, extra work is needed, ability in the field, and the need to sacrifice several things. So often the occurrence of work stress due to these demands. Therefore, the ability to manage stress is also needed, or understand and equip oneself with knowledge about coping with stress, in order to prevent or relieve stress due to work.

Based on the description above, the formulation of the problem in this study are: 1) How is the work stress of employees who face the demands of professional performance? 2) How is stress coping applied to work stress employees? 3) How is the effectiveness of applying Coping stress on employees with work stress?

The aims of this study are: 1) To find out the stress conditions of employees who are facing demands. 2) To determine the application of coping stress on employees of work stress, 3) To determine the effectiveness of the application of coping stress on employees

The research method used is a qualitative method that produces qualitative descriptive data with interview, observation, documentation and questionnaire techniques. Meanwhile, problem solving is done by using a type of coping strategy which includes problem focus coping and emotional focus coping



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n. Dewi Qurrota Aini
NIM : 161340129

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di –
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Dewi Qurrota Aini**, Nim: **161340129** yang berjudul: Penerapan *Coping Stress* Pada Karyawan Dalam Menghadapi Tuntutan Kinerja Profesional (studi Kantor BKKBN Kecamatan Sindangresmi), telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten.

Demikian atas segala perhatian bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 17 Juni 2021

Pembimbing I



Drs. H. Muzayyan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II



Iwan Kosasih S.Kom., M.M.Pd
NIP.19790225 200604 1 00

COPING STRESS PADA KARYAWAN
DALAM MENGHADAPI TUNTUTAN KINERJA
PROFESIONAL

(Studi Kantor BKKBN Kecamatan Sindangresmi)

Oleh :

Dewi Qurrota Aini
NIM. 161340129

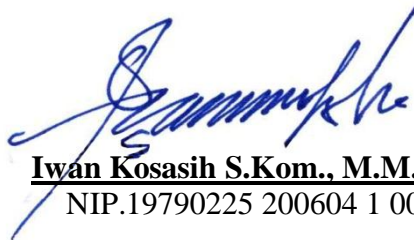
Menyetujui,

Pembimbing I



Drs. H. Muzayyan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II



Iwan Kosasih S.Kom., M.M.Pd
NIP.19790225 200604 1 00

Mengetahui,

Dekan,
Fakultas Dakwah



Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP. 19631115 199403 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd
NIP. 19730328 201101 1 0


LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n Dewi Qurrota Aini, NIM: 161340129 yang berjudul, **Penerapan *Coping Stress* Pada Karyawan Dalam Menghadapi Tuntutan Kinerja Profesional (Kantor BKKBN Kecamatan Sindangresmi)**, telah diajukan dalam sidang munaqasah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Pada tanggal 28 Juni 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Banten.


Serang, 28 Juni 2021

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota



Iwan Kosasih S.Kom., M.M.Pd
NIP.19790225 200604 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota

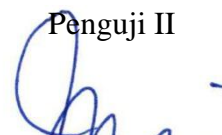

Imalatul Khoirot, M.Pd
NIP. 19900420 201903 2 018

Anggota:


Penguji I


Dr. Syaffin Mansyur, M. Ag
NIP. 19640108 199803 1 001


Penguji II


AM. Fahrurrozi, S.Psi, M.A
NIP. 19755064 200604 1 001

Pembimbing I


Drs. H. Muzayyan, M.Si
NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II


Iwan Kosasih S.Kom., M.M.Pd
NIP.19790225 200604 1 00

MOTTO HIDUP

“Kepanikan adalah separuh penyakit, Ketenangan adalah separuh obat,
dan Kesabaran adalah awal dari kesembuhan,
Akal Yang Sehat Terdapat Pada Tubuh Yang Sehat”

Ibnu Sina

PERSEMBAHAN

Karya tulis atau skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta appa Miming Muryadi juga Mama Rohmanah yang telah sabar menghadapi saya, mereka memiliki peran penting dalam proses belajar saya hingga saat ini, saya persembahkan juga untuk saudara-saudaraku tercinta, Iis Siti Aisah dan Fitri Syifa Fauzia, Nisa Raudatul Jannah yang selalu memberikan dukungan, dan kepercayaan kepada saya.

RIWAYAT HIDUP

Saya bernama Dewi Qurrota Aini, lahir di Pandeglang, 14 September 1997. Saya beralamat di Kp. Campaka, Desa Campakawarna Rt/Rw; 002/004 Kecamatan Sindangresmi Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Saya adalah anak ke 3 dari 5 bersaudara dari pasangan Bapak Miming Muryadi dan Ibu Rohmanah.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh meliputi SDN Sindangresmi 1 2008, MTS Daar Al-Ilmi1 Cikukur 2013, MA Daar Al-Ilmi 2016. Kemudian saya melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah. Selama menjadi mahasiswa di perguruan tersebut, saya aktif di Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Bimbingan Konseling Islam sebagai Kepala Bidang Pemberdayaan Perempuan (PP). Demikian riwayat hidup yang pernah saya jalani selama menempuh jenjang Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji Allah SWT Tuhan Umat di bumi juga Rabb alam semesta, berkat kasih sayang, kebijaksanaan, ilmu dan juga izin-Nya saya dapat menyelesaikan tugas Akhir berupa skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan dan memperoleh gelar sarjana strata satu di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.

Shalawat terpanjatkan baginya Nabi Akhir zaman Muhammad Saw, keberkahan amal karena sunnahnya semoga selalu didapatkan oleh umat baginda Muhammad Saw, yang tak pernah lupa akan salawat dan memohon safaat dari bagnda Muhammad.

Lagi-lagi saya ucapkan Alhamdulillah karena izin juga pertolongan-Nya, dan kesungguhan saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : *Coping Stress* Karyawan Dalam Menghadapi Tuntutan Kinerja Profesional, studi di kantor BKKBN Kecamatan Sindangresmi. Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten.

Tentu saja dalam penulisan ini saya menyadari banyak sekali kekurangan, namun demikian saya berharap tulisan ini tetap dapat bermanfaat dijadikan sebuah pertimbangan dalam pengambilan referensi dan juga khasanah keilmuan dalam ilmu pengetahuan islam.

Saya perlu mengucapkan terima kasih kepada banyak pihak yang telah memberi inspirasi, bantuan, dan dorongan. Mudah-mudahan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan pahala dari Allah. Melalui kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Fauzul Iman M.A., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. Suadi Sa'ad M.Ag Dekan Fakultas Dakwah UIN SMH Banten yang telah memberikan persetujuan kepada saya dalam menyusun skripsi ini.
3. H. Agus Sukirno, S. Ag., M.Pd. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam di UIN SMH Banten yang telah mengarahkan, mendidik, serta memberi motivasi kepada saya.
4. Iwan Kosasih S.Sos, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam di UIN SMH Banten, yang telah membantu proses pembelajaran, mendidik serta memberi motivasi kepada saya.
5. Drs. H. Muzayyan M.Si. pembimbing I dan Bapak Iwan Kosasih S.Kom, M.M.Pd pembimbing II yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, arahan dan memotivasi saya dengan penuh kesabaran, mengerahkan tenaga dan pikiran dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Civitas Akademika Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik saya selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama saya kuliah di UIN SMH Banten.
7. Ibu Koordinator Balai Penyuluh Kb Sindangresmi yang telah mengizinkan saya dalam melakukan penelitian di kantor BKKBN Sindangresmi

8. Seluruh keluarga, terutama ayahanda dan ibunda tercinta yang selalu menjadi inspirasi dan telah memberikan dukungan, doa dan motivasi selama penyusunan skripsi.
9. Sahabat dan seluruh teman-teman BKI beserta seluruh pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan saya dalam proses penyusunan skripsi ini.

Serang, 08 Juni 2021

Penulis

Dewi Qurrota Aini

NIM: 161340109

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK ABSTRACT	ii
NOTA DINAS	iv
PENGESAHAN	vi
MOTTO HIDUP	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Kajian Pustaka	11
F. Kerangka Teori	14
G. Metodologi Penelitian.....	50
H. Sistematika Penelitian	54
BAB II GAMBARAN OBJEKTIF LOKASI PENELITIAN	
A. Sejarah dan Letak Geografis BKKBN Kecamatan Sindangresmi.....	56
B. Kedudukan Tugas Pokok dan Fungsi	72
C. Program Krgiatan BKKBN Sindangresmi	76

BAB III KONDISI OBJEKTIF RESPONDEN	
A. Profil Responden.....	80
B. Bentuk-Bentuk Stres.	84
BAB IV PENERAPAN COPING STRESS KARYAWAN DALAM MENGHADAPI TUNTUTAN KINERJA PROFESIONAL	
A. Langkah-langkah penerapan coping stress pada karyawan.....	101
B. Efektivitas Hasil Penerapan Coping stress	153
C. Faktor Pendukung Dan Penghambat Dalam Proses Penerapan Coping Stress	155
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	158
B. Saran	161
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbatasan Kecamatan Sindangresmi	78
Tabel 3.1 Bentuk Stres.....	99
Tabel 4.1 Hasil Penerapan <i>Coping Stress</i>	154
Table 5.1 Penurunan Tingkat Stress	160

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Logo BKKBN 2010-2 Januari 2020	65
Gambar 2.2 Logo BKKBN.....	71
Gambar 2.3 Berikut peta wilayah Kecamatan Sindangresmi	72

