

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan. plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 23 Oktober 2025



**Dila Fizrianti**

NIM. 211340083

## ABSTRAK

Nama: **Dila Fizrianti**, NIM: **211340083**, Judul Skripsi: “**Analisis Strategi Coping Stress Dalam Menghadapi Beban Kerja Pengasuh Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang**”, pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2025 M / 1447 H.

Latar belakang penelitian ini didasari oleh tingginya tuntutan pekerjaan pengasuh, seperti merawat lansia, membantu aktivitas sehari-hari, menghadapi ledakan emosi, serta memberikan dukungan psikologis yang kerap menimbulkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui bentuk strategi *coping stress* yang digunakan pengasuh dalam menghadapi beban kerja di Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang, dan 2) mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan strategi coping tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Informan penelitian berjumlah lima orang pengasuh yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengasuh menggunakan strategi *coping* dalam dua kategori, yaitu berfokus pada penyelesaian masalah melalui pengaturan pembagian tugas, mencari solusi saat menghadapi kendala, serta meminta bantuan rekan kerja. Strategi pengelolaan emosi juga dilakukan melalui menangis, menyendiri sejenak, bercanda dengan rekan kerja atau lansia, serta melakukan pendekatan spiritual seperti berdoa dan membaca sholawat. Faktor yang memengaruhi pemilihan strategi *coping* meliputi faktor pribadi (fisik, pengalaman, karakter), faktor situasional (beban kerja dan interaksi dengan lansia), serta dukungan sosial dari rekan kerja dan pengelola panti. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pengasuh cenderung mengandalkan cara-cara emosional dan spiritual dalam menghadapi stres kerja, serta memanfaatkan dukungan lingkungan sekitar dalam menjaga keseimbangan psikologisnya.

**Kata kunci:** Strategi *Coping Stress*, Beban Kerja, Pengasuh, Panti Jompo.

## **ABSTRACT**

Name: **Dila Fizrianti**, NIM: **211340083**, Thesis Title: **“Analysis of Coping Strategies for Work-Related Stress among Caregivers at Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang”** in the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten, 2025 M / 1447 H.

*The background of this study is based on the high demands of caregivers' duties, including caring for older adults, assisting with daily activities, handling emotional outbursts, and providing psychological support, which often lead to stress. This study aims to: 1) identify the coping strategies used by caregivers in dealing with work-related stress at Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang, and 2) determine the factors influencing the selection of these coping strategies. This research employed a qualitative approach with a descriptive method. Five caregivers were selected as informants using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, then analyzed using thematic analysis. The results indicate that caregivers use coping strategies in two categories. Problem-focused coping is carried out by arranging task distribution, seeking solutions when facing obstacles, and asking for assistance from colleagues. Emotion-focused coping is carried out through crying, taking a short break to calm down, joking with colleagues or older adults, and engaging in spiritual practices such as praying and reciting sholawat. The factors influencing coping strategy selection include personal factors (physical condition, experience, and character), situational factors (workload and interaction with older adults), and social support from colleagues and institutional management. The study concludes that caregivers tend to rely on emotional and spiritual approaches to cope with work-related stress, while also utilizing environmental support to maintain their psychological well-being.*

**Keywords:** *Coping Strategies, Workload, Caregivers, Elderly Care Institution*



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

---

Nomor : Nota Dinas	Kepada Yth
Lam :	<b>Dekan Fakultas Dakwah</b>
Hal : <b>Ujian Skripsi</b>	<b>UIN SMH Banten</b>
<b>a.n Dila Fizrianti</b>	<b>Di-</b>
<b>NIM.211340083</b>	<b>Serang</b>

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa Skripsi atas nama **Dila Fizrianti** NIM: 211340083 dengan Judul “**Analisis Strategi Coping Stress Dalam Menghadapi Beban Kerja Pengasuh Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang**”, telah layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosyah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Serang, 23 Oktober 2025

Pembimbing I,

Pembimbing II,

**Ahmad Fadhil, Lc, M.Hum.**  
NIP. 197607042000031002

**Tri Winda Oktara, S.Pd., M.Psi.**  
NIP. 199410292022032004

## LEMBAR PERSETUJUAN

### ANALISIS STRATEGI *COPING STRESS* DALAM MENGHADAPI BEBAN KERJA PENGASUH PANTI JOMPO WISMA BERKAH PANDEGLANG

Oleh:

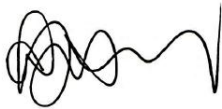
**Dila Fizrianti**

NIM. 211340083

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,



**Ahmad Fadhil, Lc, M.Hum.**

NIP. 197607042000031002



**Tri Winda Octara, S.Pd., M.Psi.**

NIP. 199410292022032004

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah



**Dr. H. Endang Mursaddad, S.Ag., M.A.**

NIP. 19626 199803 1 002

Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam



**Imalatul Khairat, M.Pd.**

NIP. 199004202019032018

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Dila Fizrianti NIM: 211340083** Dengan Judul “**Analisis Strategi Coping Stress Dalam Menghadapi Beban Kerja Pengasuh Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang**”, telah diujikan dalam sidang Munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 23 Oktober 2025

Sidang Munaqosyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

  
**Muhbbudin, M.Si.**

NIP. 197806072008012014

  
**Ade Adriadi, M.Pd.I.**

NIP. 198704152023211015

Anggota,

Penguji I,

Penguji II,



**Dr. Machdum Bachtiar, M.Pd.**

NIP. 196310271989031003



**Monalisa, S.Pd., M.Pd.**

NIP. 199010092025052001

Pembimbing I,

Pembimbing II,



**Ahmad Fadhil, Lc, M.Hum.**

NIP. 197607042000031002



**Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.**

NIP. 199410202022032004

## **MOTTO HIDUP**

“Sesulit apapun jalan yang ditempuh, kesabaran, keikhlasan, doa, dan restu orang tua akan selalu menjadi kekuatan menuju keberhasilan.”

## **PERSEMBAHAN**

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, kesehatan, kekuatan, dan kesempatan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan penuh kerendahan hati, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada: Ayahanda tercinta Edi Junaedi dan Ibunda tersayang Uniah, yang selalu menjadi sumber doa, kasih sayang, dan semangat. Kakak tercinta Diah Septiani dan adik tersayang Lelin Muflichah, yang senantiasa memberi dukungan dan doa yang tulus. Semoga karya kecil ini menjadi wujud rasa syukur dan terima kasih yang mendalam.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Dila Fizrianti, lahir di Pandeglang pada tanggal 5 Juni 2003, dari pasangan Bapak Edi Junaedi dan Ibu Uniah sebagai anak kedua dari tiga bersaudara. Memulai Pendidikan dasar di SDN Karya Buana 1, kemudian melanjutkan ke jenjang menengah pertama di MTs Nurul Fata Marapat. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan di MA Nurul Huda Baros dan lulus pada tahun 2021.

Pada tahun yang sama, penulis diterima di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah. Selain menempuh perkuliahan, penulis pernah aktif dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan, yaitu menjadi pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) selama satu periode. Penulis berharap ilmu yang telah diperoleh selama menempuh pendidikan dapat bermanfaat, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya hingga akhir zaman.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT serta usaha yang sungguh-sungguh, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Analisis Strategi *Coping Stress* dalam Menghadapi Beban Kerja Pengasuh Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang”. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, namun besar harapan penulis semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat, baik dalam pengembangan ilmu pengetahuan maupun sebagai bahan kajian selanjutnya.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Ishom, S.Ag., M.A. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. Endad Musaddad, S.Ag., M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan dukungan, arahan, dan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum. Dosen pembimbing I yang dengan sabar membimbing, memberikan arahan, masukan, dan motivasi hingga tersusunnya skripsi ini.
5. Ibu Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi. Dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta memberikan banyak arahan dan masukan berharga.
6. Seluruh dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta motivasi selama penulis menempuh studi.
7. Staf akademik, pengurus perpustakaan kampus yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi dan penyediaan referensi.

8. Kepala dan seluruh staf Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang yang telah memberikan izin, informasi, serta bantuan selama proses penelitian berlangsung
9. Kedua orang tua penulis tercinta, ayahanda Edi Junaedi dan ibunda Uniah, yang telah menjadi orang tua terhebat. Terimakasih yang tiada terhingga atas limpahan kasih sayang dan cinta yang tulus, doa yang tak pernah putus, materi, motivasi, nasehat, perhatian, dan pengorbanan yang diberikan selalu membuat penulis bersyukur telah memiliki keluarga yang luar biasa.
10. Kakak penulis tercinta Diah Septiani dan adik penulis Lelin Muflichah, yang selalu memberi dorongan, perhatian, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
11. Kepada seseorang yang kehadirannya begitu berarti dalam setiap proses perjalanan hidup penulis, Muhammad Rayesa Ramadhana. Terimakasih karena selalu ada dalam suka maupun duka dan tak henti-hentinya memberikan semangat, dukungan serta bantuan baik itu tenaga, pikiran, materi maupun moril. Terimakasih banyak telah menjadi rumah tempat berkeluh kesah penulis diwaktu lelah, menjadi pendengar yang baik, menghibur, penasehat yang baik, dan senantiasa memberikan cintanya agar penulis pantang menyerah. Semoga Allah mengganti berkali-kali lipat dan sukses selalu kedepannya untuk kita berdua... Aamiin.
12. Sahabat-sahabat penulis tercinta, yaitu Eni, Lomrah, Wili, Tikah, Leony, Atik, Salma, Aini, Neng, Nining, dan Sherly, yang senantiasa menjadi teman seperjuangan, memberikan dukungan, canda, doa, serta kebersamaan yang begitu berarti selama masa studi hingga penyusunan skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun telah membantu dengan caranya masing-masing dalam penyusunan skripsi ini.
14. Terakhir kupersembahkan untuk diriku sendiri Dila Fizrianti, terima kasih sudah berjuang dan bertahan sejauh ini. Apresiasi sebesar-besarnya karena bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih untuk tidak menyerah dalam hal sesulit apapun selama masa perkuliahan terutama dalam proses penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini

bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi pembaca pada umumnya, serta bernilai amal jariyah di sisi Allah SWT.

Serang, 23 Oktober 2025  
Penulis,

**Dila Fizrianti**  
NIM.211340083

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	5
F. Definisi Operasional.....	8

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Kajian Teoritis .....	10
1. Stres .....	10
2. <i>Coping Stress</i> .....	16
3. Beban Kerja.....	23
B. Kerangka Berfikir.....	31

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	33
B. Setting Penelitian.....	33
C. Instrumen Penelitian.....	36
D. Sumber Data.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Teknik Analisis Data.....	46
G. Teknik Keabsahan Data.....	47

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Hasil Temuan.....	49
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	49
2. Beban Kerja dan Gejala <i>Stress</i> Pengasuh Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang.....	53
3. Bentuk Strategi <i>Coping stress</i> Pengasuh Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang.....	57
4. Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan <i>Coping Stress</i> Pengasuh Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang.....	60
5. Temuan Dari Informasi Tambahan.....	62
B. Pembahasan.....	66
1. Analisis Bentuk Strategi <i>Coping Stress</i> Pengasuh Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang.....	66
2. Analisis Faktor yang Memengaruhi Pemilihan Strategi <i>Coping Stress</i> Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang.....	70

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	78

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>79</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	34
Tabel 3.2 Pedoman Wawancara .....	37
Tabel 3.3 Pedoman Observasi .....	40
Tabel 4.1 Beban Kerja Pengasuh .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir .....	32
--	----