

ABSTRAK

Efrianty Mayrica, Anniez Rachmawati, Hastuti Rifayani

Email : mayricaa10@gmail.com

Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta

Menjadi seorang guru PAUD tidaklah semudah yang di bayangkan. Dalam menjalankan peran dalam tugasnya yang sangat mulia itu, tidak sedikit beban kerja yang dihadapi oleh seorang guru PAUD yang menimbulkan kerumitan, ketidakpuasan dan kelelahan emosi pada guru sehingga menyebabkan stres. Untuk itu seorang guru PAUD perlu mempunyai *coping stress* yang sesuai supaya bisa mengendalikan dirinya dalam tekanan yang dihadapi di tengah menghadapi anak-anak maupun lingkungan sekitar. *Coping stress* merupakan berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Salah satu aspek *coping stress* adalah *positive reappraisal*, yaitu mencoba membuat suatu arti positif dari situasi tersebut, kadang-kadang dapat bersifat religius. Dalam hal ini adalah sholat dhuha yang dapat menumbuhkan respon emosi berupa persepsi dan motivasi positif yang mengefektifkan *coping*, mempengaruhi kontrol kognisi dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sholat dhuha sebagai *coping stress* pada guru PAUD Semata Hati School Karanganyar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi dan wawancara yang telah disusun berdasarkan aspek *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 orang guru PAUD sebagai informan utama dan 1 orang kepala sekolah sebagai informan pendukung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *coping stress* yang dimiliki guru PAUD Semata Hati School Karanganyar adalah baik. Ke enam guru PAUD melakukan sholat dhuha agar dapat melakukan *coping stress* yang tepat pada setiap permasalahan yang ada yang membuat dirinya stres.

Kata kunci : *Guru PAUD, Coping Stress, Sholat Dhuha*

ABSTRACT

Efrianty Mayrica, Anniez Rachmawati, Hastuti Rifayani
Email: mavricaa10@gmail.com

Psychology Department of Sahid Surakarta University

Becoming a PAUD teacher is not easy. In carrying out their duties, PAUD teachers are faced with a workload that causes complexity, dissatisfaction, and emotional exhaustion, so it causes stress. PAUD teachers need to have appropriate stress coping so that they can control themselves in the pressure of children and the surrounding environment. Coping stress is a variety of mental and behavioral efforts to master, tolerate, reduce, or minimize a stressful situation or event. One aspect of coping stress is positive reappraisal, which tries to make a positive meaning from the situation, and sometimes it can be religious. Sholat dhuha can grow emotional responses of positive perceptions and motivations, making coping effective and affecting cognitive control by improving positive perceptions and motivations.

This study aims to describe the sholat dhuha as a stress coping for PAUD Semata Hati School Karanganyar teachers. This study used a qualitative approach with observation and interview methods based on aspects of coping stress according to Lazarus and Folkman. The subjects in this study amounted to 6 PAUD teachers as primary informants and 1 principal as supporting informants.

The results of this study indicate that the coping stress of PAUD Semata Hati School Karanganyar teachers is good. The six PAUD teachers perform the sholat dhuha to do appropriate coping stress on any problems that cause the stress.

Keywords: PAUD Teacher, Coping Stress, Dhuha Prayer

