

**STRATEGI *COPING STRES* PADA STAFF BIRO PSIKOLOGI SMART  
SOLINDO CONSULTAMA**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
guna Memperoleh Gelar Sarjana  
dalam Ilmu Psikologi**



Disusun oleh:  
**FITRIYANI WAHYU FATMAWATI**  
**NIM. 2022031030**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA DAN SENI  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA  
2026**

## SURAT PERNYATAAN

### ORISINALITAS KARYA ILMIAH

---

Saya Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitriyani Wahyu Fatmawati

NIM : 2022031030

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul *STRATEGI COPING STRES PADA STAFF BIRO PSIKOLOGI SMART SOLINDO CONSULTAMA* adalah benar-benar karya yang telah saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hasil dari pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas, termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung konsekuensinya.

Surakarta, 5 Januari 2026

Yang menyatakan,



Fitriyani Wahyu Fatmawati

2022031030

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

### KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitriyani Wahyu Fatmawati

NIM : 2022031030

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Sosial Humaniora dan Seni

Jenis Karya : Skripsi/Laporan Penelitian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Ryalty Free Right*) atas Skripsi/Laporan Penelitian saya yang berjudul STRATEGI *COPING STRES* PADA STAFF BIRO PSIKOLOGI SMART SOLINDO CONSULTAMA.

Beserta instrument/desain/perangkat (jika ada). Berhak menyimpang, mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai *co-author* atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 5 Januari 2026

Yang menyatakan,



Fitriyani Wahyu Fatmawati

2022031030

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**STRATEGI *COPING STRES* PADA STAFF BIRO PSIKOLOGI SMART  
SOLINDO CONSULTAMA**

**Disusun Oleh :**

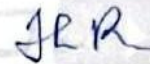
**Fitriyani Wahyu Fatmawati**

**NIM. 2022031030**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
dosen penguji skripsi  
pada tanggal 12 Januari 2024

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



Sri Emawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A

NIDN. 0627087602

NIDN.0607018803

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi Psikologi**



Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A

NIDN.0607018803

**HALAMAN PENGESAHAN**

**STRATEGI *COPING STRES* PADA STAFF BIRO PSIKOLOGI SMART  
SOLINDO CONSULTAMA**

**Disusun Oleh :**

**Fitriyani Wahyu Fatmawati**

**NIM. 2022031030**

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji skripsi  
Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora dan Seni  
Universitas Sahid Surakarta  
pada hari Senin tanggal 26 Januari 2026


Dosen Penguji,

1. Penguji I : Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog (S Ernawati)
2. Penguji II : Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A (Dhian Riskiana)
3. Penguji III : Dr. Anniez Rahmawati Musslifah, M.Psi., Psikolog (Anniez)

**Mengetahui**

**Dekan  
Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni**

**Ketua Program Studi  
Psikologi**

  
**Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si.**  
NIDN. 0602058801

  
**Dhian Riskiana, S.Psi., M.A.**  
NIDN. 0607018803

## HALAMAN MOTTO

“Dua hari terpenting dalam hidup : hari ketika lahir dan hari ketika tahu untuk apa dilahirkan.”

-Mark Twain



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua, keluarga, dan orang-orang terdekat yang selalu hadir dengan doa, dukungan, dan semangat yang tidak pernah putus. Terima kasih karena telah menjadi tempat penulis kembali saat lelah dan menjadi alasan untuk terus melangkah. Semoga karya ini menjadi awal dari perjalanan baru menuju impian yang lebih besar.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Strategi Coping Stres pada Staf Biro Psikologi Smart Solindo Consultama*”. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini bukanlah perjalanan yang mudah dan tidak mungkin terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, serta ketulusan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu. Sri Huning Anwariningsih, S.T., M.kom selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu Destina Paningrum. SE., MM. selaku Wakil Rektor Bidang Sumber Daya Keuangan Dan Pengembangan.
3. Ibu. Dr. Erwin Kartinawati., S.Sos., M.I. Kom selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni dan Kerjasama Universitas Sahid Surakarta.
4. Bapak Faqih Purnomosidi S.Psi.,M.Si., selaku Dekan Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta.
5. Ibu Dhian Riskiana, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta, serta selaku Dosen Pembimbing II.

6. Ibu Sri Ernawati, S. Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan serta saran berharga dalam proses penyusunan proposal skripsi ini.
7. Ibu Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen penguji III.
8. Bapak dan Ibu Dosen Progran Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sekaligus memberikan bimbingan dan motivasi selama proses pembelajaran.
9. Segenap keluarga besar Biro Psikologi Smart Solindo Consultama yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan penelitian Skripsi dengan lancar dan turut serta ikut berpartisipasi dalam membantu Laporan Skripsi saya.
10. Kepada kedua orang tua dan kakak saya, yang melalui doa, pengorbanan, dan kasih sayangnya selalu menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkah hidup saya. Dukungan dan cinta yang tak pernah lelah diberikan menjadi alasan saya untuk terus berjuang dan tidak menyerah.
11. Kepada Ilham Latif Nurpahrudin dan Vallinna yang memberikan doa, dukungan dan selalu memberikan afirmasi positif dalam menyelesaikan skripsi.
12. Teman-teman Psikologi khususnya Angkatan 2022 yang selalu mendukung dan memberikan semangat serta doa selama ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu saya menulis dalam proses penyusunan Skripsi.

Semoga segala kebaikan dan partisipasi yang diberikan kepada penulis menjadi berkat. Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis sampaikan terimakasih.

Surakarta, 5 Januari 2026

Penulis

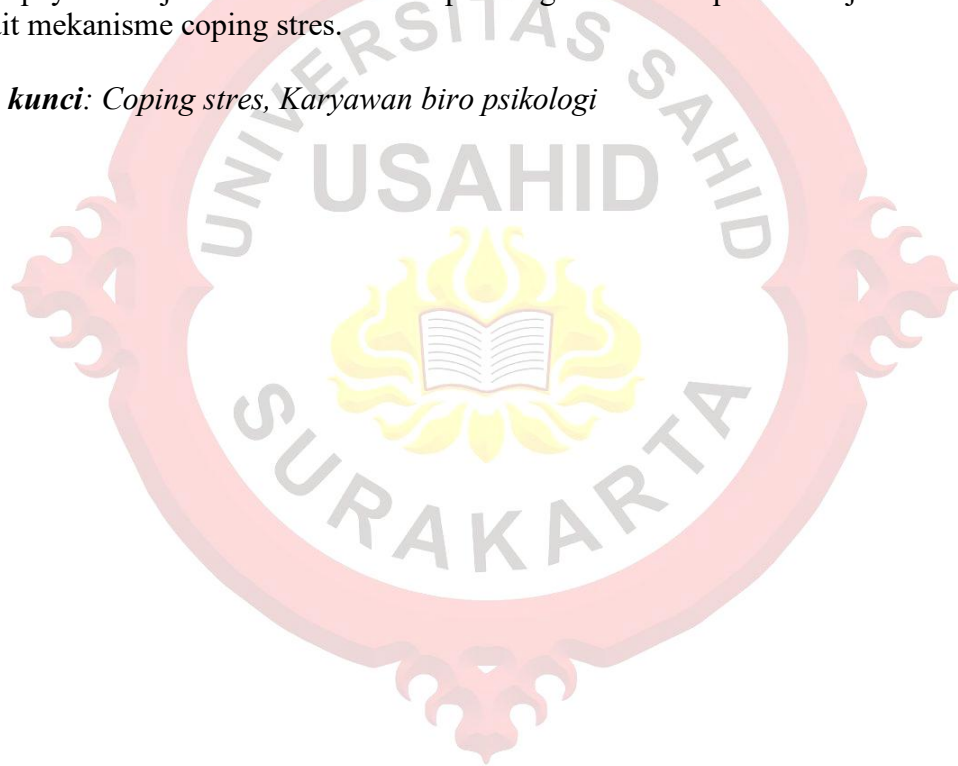
Fitriyani Wahyu Fatmawati



## ABSTRAK

Stres merupakan kondisi umum yang kerap dialami oleh individu dalam aktivitas harian, termasuk oleh staf di biro psikologi. Keberhasilan dalam mengelola stres sangat dipengaruhi oleh pemilihan strategi coping yang sesuai. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah bagaimana staf di Biro Psikologi Smart Solindo Consultama menerapkan strategi coping terhadap stres yang mereka alami. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan teknik purposive sampling, melibatkan lima informan dari berbagai divisi. Hasil menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengadopsi strategi problem-focused coping dan emotion-focused coping secara adaptif. Pendekatan ini terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan mendorong peningkatan kinerja, tanpa indikasi penggunaan strategi coping disfungsional. Temuan ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menyoroti manfaat penggabungan dua pendekatan coping dalam menjaga kesehatan psikologis sehari-hari. Studi ini juga memberikan sumbangan praktis bagi upaya manajemen stres staf biro psikologi serta memperluas kajian teoritis terkait mekanisme coping stres.

**Kata kunci:** *Coping stres, Karyawan biro psikologi*



## ABSTRACT

*Stress is a common condition frequently experienced by individuals in their daily activities, including staff at psychology services. Successful stress management is greatly influenced by the selection of appropriate coping strategies. This study aims to examine how staff at the Smart Solindo Consultama psychology services apply coping stress strategies. The study used a qualitative approach and purposive sampling technique, involving five informants from various divisions. The results indicate that all participants adopted problem-focused and emotion-focused coping strategies adaptively. This approach has been shown to reduce stress levels and improve performance, without any indication of dysfunctional coping strategies. These findings are consistent with previous studies highlighting the benefits of combining the two coping approaches in maintaining daily psychological health. This study also provides practical contributions to stress management efforts among psychology services staff and expands theoretical research related to stress coping mechanisms.*

*Keywords: Stress Coping, Psychology Services Employees*



## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
13.1. Latar Belakang.....	1
13.2. Tujuan Penelitian.....	4
13.3. Manfaat Penelitian.....	4
13.3.1. Manfaat Bagi Peneliti .....	4
13.3.2. Manfaat Bagi Biro Psikologi Smart Solindo Consultama. 5	
13.4. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1. Strategi Coping Stres.....	8
2.1.1. Pengertian .....	8
2.1.2. Aspek Strategi <i>Coping Stres</i> .....	9
2.1.3. Faktor – faktor <i>Coping Stres</i> .....	14
2.2. Staff.....	16
2.3. Kerangka Pemikiran .....	18
2.4. Pertanyaan Penelitian .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>20</b>
3.1. Jenis Penelitian .....	20

3.2.	Informan Penelitian .....	20
3.3.	Waktu Penelitian.....	21
3.4.	Metode Pengumpulan Data .....	21
3.5.	Validitas.....	24
3.6.	Metode Analisis Data .....	25
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>27</b>
4.1.	Persiapan Penelitian.....	27
4.1.1.	Orientasi Penelitian.....	27
4.1.2.	Profil Tempat penelitian .....	28
4.1.3.	Persiapan Alat Pengumpulan Data .....	29
4.1.3.1.	Penyusunan Guide Observasi .....	30
4.1.3.2.	Penyusunan Guide Wawancara .....	30
4.2.	Pelaksanaan Penelitian .....	31
4.2.1.	Penentuan Informan.....	32
4.3.	Analisis Data .....	32
4.3.1.	Karakteristik Informan.....	32
4.3.2.	Hasil Observasi.....	33
4.3.2.1.	Hasil Observasi Informan N.....	33
4.3.2.2.	Hasil Observasi Informan F.....	34
4.3.2.3.	Hasil Observasi Informan ISN .....	34
4.3.2.4.	Hasil Observasi Informan H.....	35
4.3.2.5.	Hasil Observasi Informan IST .....	35
4.4.	Hasil Wawancara.....	37
4.4.1.	Informan N .....	37
4.4.2.	Informan F .....	43
4.4.3.	Informan ISN.....	47
4.4.4.	Informan H .....	49
4.4.5.	Informan IST .....	52
4.5.	Pembahasan .....	55
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>58</b>
5.1.	Kesimpulan.....	58

5.2. Saran.....	58
5.2.1. Bagi Instansi .....	58
5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>63</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian penelitian .....	5
Tabel 3.1 Guide Interview .....	22
Tabel 3.2 Guide Observasi .....	24
Tabel 4.1 Identitas Informan .....	33



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	18
------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	63
Lampiran 2. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian.....	64
Lampiran 3. Form Bimbingan Skripsi I .....	65
Lampiran 4. Form Bimbingan Skripsi II .....	66
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i> .....	67
Lampiran 6. Tabel Hasil Observasi .....	72
Lampiran 7. Verbatim .....	74
Lampiran 8. Dokumentasi .....	182
Lampiran 9. LOA.....	183
Lampiran 10. Jurnal Penelitian.....	184

