

**Pengaruh koping stres terhadap kesejahteraan psikologis
orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di
YPAC Pangkalpinang**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi.)**

Oleh:

GIAN ABIMAYU

NIM: 2124029

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

TAHUN 2025



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung 33173
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id
Website: www.iainsasabel.ac.id

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : B.105/FD/PP.00.9/10/2025**

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Gian Abimayu
NIM : 2124029
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Copyng Stres terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di YPAC Pangkalpinang

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal Plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 25%.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Bangka, 03 Oktober 2025

Dekan

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.
NIP. 196601051997031001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Gian A bimayu
Nim : 2124029
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Koping Stres Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di YPAC Pangkalpinang”** ini merupakan asli karya atau penelitian saya sendiri bukan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali secara tertulis dijadikan acuan kutipan dalam narasi skripsi ini.

Bangka, 03 September 2025

Yang menyatakan



Gian Abimayu

NIM. 2124029

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Saudara Gian
Abimayu

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung Di Bangka
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka Kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Gian Abimayu
NIM : 2124029
Prodi : Psikologi Islam
Judul : Pengaruh Koping Stres Terhadap Kesejahteraan Psikologis
Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di
YPAC Pangkalpinang

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
untuk memenuhi salah satu dari syarat mengikuti ujian komprehensif.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak
terima
kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing I



Prof. Dr. Zayadi, M.Ag
NIP. 19590327199103001

Pembimbing II



Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog
NIP. 199110162023212035

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

di-

tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta penulisan maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Gian Abimayu
NIM : 2124029
Fakultas : Dakwan dan Komunikasi Islam
Prodi : Psikologi Islam
Judul Proposal Skripsi : Pengaruh Koping Stres Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di YPAC Pangkalpinang.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi),

Demikian Nota Dinas pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr,Wb.

Bangka, 01 Oktober 2025

Konsultan I,



Eva Harista, M.Pd
NIP. 198705152015032007

Konsultan II,



Chitra Fraghini, M.Psi., Psikologi
NIP. 198308292023212020



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B-466/FD/10/2025

Skripsi dengan judul: Pengaruh Copyng Stress Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di YPAC Pangkalpinang Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Gian Abimayu
N.I.M : 2124029
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunaqosyahkan pada hari Rabu tanggal 17 September 2025 dengan nilai **A (86,25)**, dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.).

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Prof. Dr. Zayadi, M.Ag
NIP. 19590327199103001

Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog
NIP. 199110162023212035

Penguji I,

Penguji II,

Eva Harista, M.Pd
NIP. 198705152015032007

Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog
NIP. 198308292023212020

Ketua Panitia

Zulkarnain, M.A.
NIP. 199003022025211016

Bangka, 03 Oktober 2025
Dekan,

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.
NIP. 196601051997031001

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya.”

(Q.S. Al-Baqarah [2]: 286)

Diri bukanlah sesuatu yang sudah jadi, tetapi sesuatu yang terus terbentuk melalui pilihan tindakan."

- B.F. Skinner,

PERSEMBAHAN

Assalamu`alaikum Wr. Wb

Rasa syukur serta puji tiada henti penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena melalui kelimpahan hidayah maupun rahmat yang diberikan-Nya, peneliti mampu merasakan nikmat islam serta iman sampai sekarang ini. Tidak lupa, sholawat beserta salam penulis sampaikan pula kepada Nabi Muhammad SAW yang sudah membawakan keberkahan yang melimpah bagi seluruh umat manusia. Semoga penulis serta pembaca sekalian mampu memperoleh syafa'at serta karunia-Nya nanti pada hari akhir.

Bukanlah suatu hal yang mudah sampai akhirnya skripsi ini sampai dititik ini. Perjalanan yang dilalui dengan penuh cinta dan harapan sampai akhirnya terselesaikan. Banyak harap yang diusahakan serta banyak do'a yang dilangitkan. Terutama do'a orang orang terkasih yang telah mengantarkan penulis sampai dititik ini. Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang amat berharga dalam kehidupan penulis, sebagai wujud pembuktian cinta serta kasih.

Sebuah karya tulis sederhana ini, dipersembahkan oleh penulis kepada:

1. Seluruh keluarga atau amat penulis cintai serta sayangi, utamanya kedua orang tua penulis yakni Bapak Sani beserta Ibu Salia tercinta sekaligus penyemangat penulis selama ini.
2. Kepada kakak-kakak penulis tersayang, yakni Lili Agustina beserta Sintari Devi yang senantiasa memberikan motivasi serta dukungan membangun guna menuntaskan skripsi ini.

3. Kepada seluruh rekan-rekan penulis yang tidak mampu dituliskan secara detail, utamanya kepada Varikah Khoirunnisa, terima kasih karena sudah berkenan membantu serta menemani penulis berproses.
4. Kepada seluruh pihak yang sudah berkenan memberikan bantuan semasa penyusunan skripsi ini.

**PENGARUH KOPING STRES TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN
KHUSUS DI YPAC PANGKALPINANG**

ABSTRAK

Gian Abimayu

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Pelaksanaan penelitian ini mempunyai tujuan yakni guna memahami pengaruh yang mampu dipicu variabel Koping Stres terhadap Kesejahteraan Psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di YPAC Pangkalpinang. Penelitian kuantitatif melalui penerapan analisis regresi linier sederhana dilaksanakan peneliti sebagai metode serta teknik analisis penelitian ini. Hasil temuan penelitian memperlihatkan jika terdapat pengaruh signifikan positif antara Koping Stres terhadap Kesejahteraan Psikologis, yang mana didapatkan perolehan nilai koefisien beta sejumlah 0,684 serta nilai *Sig.* $0,000 < 0,05$. Kondisi tersebut mengindikasikan jika kapabilitas orang tua dalam menjalankan koping stres yang semakin tinggi, mampu meningkatkan taraf kesejahteraan psikologisnya. Perolehan nilai R^2 sejumlah 0,188 memperlihatkan jika koping stres berkontribusi 18,8% atas variasi kesejahteraan psikologis. Sementara, 81,2% dipengaruhi variabel atau faktor eksternal lainnya. Hasil deskriptif juga memperlihatkan jika responden mayoritas terkategori sedang, baik dalam hal koping stres (75%) maupun kesejahteraan psikologis (64,42%). Temuan ini menegaskan pentingnya kemampuan koping stres bagi orang tua dalam meningkatkan serta menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Kata kunci: koping stres, kesejahteraan psikologis, orang tua, anak berkebutuhan khusus

**THE EFFECT OF STRESS COPING ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING OF PARENTS OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS AT YPAC
PANGKALPINANG**

ABSTRACT

Gian Abimayu

Faculty of Islamic Da'wah and Communication

Islamic Psychology Study Program

Syaikh Abdurrahman Siddik State Islamic Institute of Bangka Belitung

This study aims to understand the effect of stress coping variables on the psychological well-being of parents who have children with special needs at YPAC Pangkalpinang. Quantitative research through the application of simple linear regression analysis was carried out by the researcher as the method and technique of analysis in this study. The results of the study show that there is a significant positive effect between Stress Coping and Psychological Well-being, which was obtained from a beta coefficient value of 0,684 and a significance value (Sig.) of $0.000 < 0.05$. This condition indicates that the higher the parents' ability to cope with stress, the higher their psychological well-being. The R^2 value of 0.188 shows that stress coping contributes 18.8% to the variation in psychological well-being. Meanwhile, 81.2% is influenced by other external variables of factors. The descriptive results also show that the majority of respondents are categorized as moderate to good, both in terms of stress coping (75%) and psychological well-being (64.42%). These findings emphasize the importance of stress coping skills for parents in improving and maintaining their psychological well-being.

Keywords: *stress coping, psychological well-being, parents, children with special needs*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahrobbil'alamin, rasa syukur serta puji senantiasa penulis haturkan kehadiran Allah SWT, karena atas kelimpahan inayah, rahmat, beserta anugerah-Nya, penulis mampu menuntaskan skripsi ini secara optimal dengan penuh kesabaran serta kekuatan. Selain itu, penulis tidak lupa mencurahkan sholawat serta salam kepada Rasulullah SAW, karena berkatnya umat manusia pada masa sekarang ini mampu mencapai zaman yang penuh akan ilmu pengetahuan. Semoga penulis serta pembaca sekalian mampu memperoleh syafa'at serta karunia-Nya nanti pada hari akhir, Aamiin.

Skripsi ini berisikan kajian secara singkat terkait judul **“Pengaruh Koping Stres Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di YPAC Pangkat Pinang”**. Tanpa terdapat dukungan, bimbingan, serta bantuan dari sejumlah pihak, peneliti sadar jika skripsi ini tidak akan mampu terselesaikan secara optimal. Oleh karenanya, pada kesempatan ini melalui segala kerendahan hati, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, bersama seluruh staf.
2. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, bersama seluruh staf.
3. Dr. Iqram Faldiansyah, M.A, selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

4. Oktarizal Drianus, M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, bersama seluruh staf.
5. Yandi Hafizallah, M.A, selaku Penasehat Akademik.
6. Prof. Dr. Zayadi, M.Ag, selaku Pembimbing I yang sudah berkenan meluangkan waktu serta memberikan arahan, bimbingan, maupun dukungan semasa berlangsungnya penyusunan skripsi ini.
7. Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog, selaku Pembimbing II yang sudah berkenan meluangkan waktu serta memberikan arahan, bimbingan, maupun dukungan semasa berlangsungnya penyusunan skripsi ini.
8. Eva Harista, M.Pd, selaku Penguji I yang sudah bersedia memberikan banyak masukan serta dukungan untuk perbaikan skripsi ini.
9. Chitra Fraghini, M.Psi., Psikologi, selaku Penguji II yang sudah bersedia memberikan banyak masukan serta dukungan untuk perbaikan skripsi ini.
10. Para Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang senantiasa memberikan banyak sekali ilmu pengetahuan beserta wawasan semasa berlangsungnya masa perkuliahan.
11. Seluruh rekan atau teman seperjuangan yang sudah memberikan semangat serta dukungan positif semasa proses penyusunan skripsi ini.

Demikian, melalui segenap usaha serta daya skripsi ini mampu penulis persembahkan. Akan tetapi, tentunya sebagaimana manusia lain penulis mempunyai sejumlah keterbatasan. Penulis sadar jika pada skripsi ini masih jauh dari makna sempurna. Oleh karenanya, penulis melalui segala kerendahan hati yang dimiliki, bersedia menerima saran beserta kritik yang membangun dari

seluruh pembaca. Penulis sangat berharap, skripsi ini mampu menyumbangkan kebermanfaatan bagi sejumlah pihak. *Aamiin Ya Rabbal'alaamiin.*

Bangka, 03 September 2025

Gian Abimayu

NIM. 2124029

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS KONSULTAN	iii
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Telaah Pustaka	11
F. Sistematika Penulisan	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	16
A. Kerangka Teoritis	16
1. Kesejahteraan Psikologis	16
2. Koping Stres	23
3. Anak Berkebutuhan Khusus	29
4. Pengaruh Koping Stres terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus	31
B. Kerangka Pemikiran	34
C. Pengembangan Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis dan Desain Penelitian	37
1. Jenis Penelitian	37
2. Desain Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Populasi Penelitian	38
2. Sampel Penelitian	39
C. Lokasi Penelitian	40
D. Identifikasi Variabel Penelitian	41
E. Definisi Konseptual	42

1. Koping Stres	42
2. Kesejahteraan Psikologis	42
F. Definisi Operasional.....	43
1. Koping Stres (X).....	43
2. Kesejahteraan Psikologis (Y).....	44
G. Instrumen Alat Ukur Penelitian.....	44
1. Skala Kesejahteraan Psikologis	44
2. Skala Koping Stres.....	46
H. Metode pengambilan data	47
I. Hipotesis	48
J. Prosedur Penelitian	49
1. Persiapan Administrasi.....	49
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	50
3. Uji Coba Alat Ukur	50
4. Pelaksanaan Penelitian.....	51
K. Uji Coba Keterbacaan	52
L. Uji Psikometri Alat Ukur Penelitian	54
1. Uji Validitas	54
2. Uji Reliabilitas	56
M. Teknik analisis data	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Gambaran Umum Responden Penelitian	60
B. Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis Responden	61
C. Gambaran Tingkat Koping Stres Responden	63
D. Gambaran Umum Hasil Penelitian.....	65
1. Uji Asumsi Klasik.....	65
2. Uji Analisis Regresi Linear Sederhana	67
3. Uji Koefisien Determinasi	69
4. Uji Hipotesis	70
E. Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	78
1. Saran Metodologis	79
2. Saran Praktis	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel III.1	Instrumen Skala Likert.....	45
Tabel III.2	Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis	46
Tabel III.3	Blue Print Skala Coping Stress	47
Tabel III.4	Lembar Uji Keterbacaan	52
Tabel III.5	Lembar Uji Keterbacaan	53
Tabel III.6	Hasil Uji Validitas Skala Koping Stres.....	54
Tabel III.7	Hasil Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologi	55
Tabel III.8	Hasil Sebelum dan Sesudah Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Koping Stres.....	58
Tabel III.9	Hasil Sebelum dan Sesudah Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kesejahteraan Psikologi	58
Tabel IV.1	Data Demografi Responden Berdasarkan Usia	60
Tabel IV.2	Analisis Deskriptif Variabel Kesejahteraan Psikologis	61
Tabel IV.3	Kategorisasi Pada Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	62
Tabel IV.4	Hasil Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis	62
Tabel IV.5	Analisis Deskriptif Variabel Kesejahteraan Psikologis	63
Tabel IV.6	Kategorisasi Pada Variabel Koping Stres.....	64
Tabel IV.7	Hasil Kategorisasi Variabel Koping Stres	64
Tabel IV.8	Hasil Uji Normalitas.....	66
Tabel IV.9	Hasil Uji Linearitas	67
Tabel IV.10	Koefisien Persamaan Regresi Linear Sederhana	68
Tabel IV.11	Hasil Koefisien Determinasi	69
Tabel IV.12	Hasil Uji Hipotesis (Uji t)	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 Kerangka Pemikiran.....	35
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kusioner

Lampiran 2. Uji Keterbacaan

Lampiran 1. Hasil Sebelum dan Sesudah Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen
Koping Stres dan Kesejahteraan Psikologi

Lampiran 4. Validitas dan Reliabilitas

Lampiran 5. Tabulasi Skor

Lampiran 6. Hasil Uji SPSS

Lampiran 7. SK Pembimbing

Lampiran 8. Kartu Bimbingan Sripsi