

**ANALISIS PENGALAMAN STRES KERJA DAN STRATEGI
COPING PEKERJA TAMBANG TIMAH DI KECAMATAN
SIMPANG TERITIP**



SKRIPSI

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

Oleh:

JELITA AGUSTIN

NIM. 2224046

Fakultas: Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi: Psikologi Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2026

SURAT PLAGIASI



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
E-mail : humas@ainsasbabel.ac.id Gmail : humasiainsasbabel@gmail.com

SURAT KETERANGAN NOMOR : 338/In.40/FD/PP.00.9/08/2026

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

Nama : Jelita Agustin
NIM : 2224046
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Analisis Pengalaman Stres Kerja dan Strategi Coping
Pekerja Tambang Timah di Kecamatan Simpang Teritip

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 7% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 20 Agustus 2026
Dekan,



Dr. Iqrom Faldiansyah, MA

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jelita Agustin

NIM : 2224046

Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Analisis Pengalaman Stres Kerja Dan Strategi *Coping* Pekerja Tambang Timah Di Kecamatan Simpang Teritip” ini adalah asli hasil karya atau penelitian sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan peneliti, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 15 Juni 2026

Yang Menyatakan



Jelita Agustin

NIM. 2224046

NOTA DINAS PEMBIMBING



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

Jln. Raya Petaling km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov.Kep.Bangka Belitung 33173

Email: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Saudari Jelita Agustin

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan dan meneliti hasil perbaikan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Jelita Agustin

NIM : 2224046

Prodi : Psikologi Islam

Judul Skripsi : Analisis Pengalaman Stres Kerja Dan Strategi *Coping* Pekerja Tambang Timah Di Kecamatan Teritip

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami Semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqsyahkan.

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

Wassalamu 'alaikum, Wr. Wb.

Bangka, 15 Juni 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

Basri, M.A.
NIP. 197303272006041002

Yandi Hafizallah, M.A.
NIP. 199202292022031003

NOTA DINAS KONSULTAN



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

Jln. Raya Petaling km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung 33173

Email: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi
Jelita Agustin

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Jelita Agustin
NIM : 2224046
Prodi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Analisis Pengalaman Stres Kerja dan Strategi *Coping* Pekerja Tambang Timah di kecamatan Simpang Teritip

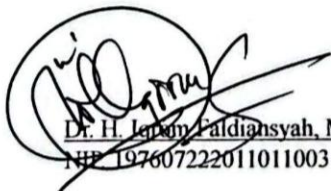
Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Psi). Harapan kami Semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih. *Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Bangka, 19 Agustus 2026

Konsultan I

Konsultan II


Dr. H. Japin Faldiansyah, M.A.
NIP. 197607222011011003


Zulkarnain, M.A.
NIP. 199003022025211016

PENGESAHAN



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@iainsasabel.ac.id
Website: www.iainsasabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B-078/FD/08/2026

Skripsi dengan judul: Analisis Pengalaman Stres Kerja dan Strategi *Coping* Pekerja Tambang Timah di Kecamatan Simpang Teritip

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Jelita Agustin
N I M : 2224046
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunaqsyahkan pada hari Rabu tanggal 08 Juli 2026 dengan nilai **A (89, 00)**, dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

DEWAN SIDANG MUNAQSYAH

Pembimbing I,

Basri, M.A.
NIP. 197303272006041002

Penguji I,

Dr. Iqrom Faldiansyah, M.A.
NIP. 197607202011011003

Ketua Panitia

Eva Harista, M.Pd
NIP. 198705152015032007

Pembimbing II,

Yandi Hafizallah, M.A.
NIP. 199202292022031003

Penguji II,

Zulkarnain, M.A.
NIP. 199003022025211016



Bangka, 26 Agustus 2026

Dr. Iqrom Faldiansyah, M.A.
NIP. 197607202011011003

HALAMAN MOTTO

*“Stres bukan tentang apa yang terjadi padamu, tetapi tentang bagaimana kamu merespon
apa yang terjadi”*

[Richard Lazarus]

*“Keyakinan bahwa Anda mampu mengatasi tantangan
adalah setengah dari perjuangan”*

[Albert Bandura]

“Selalu ada pelangi pada setiap mendungnya, setiap derita”

[Raim Laode]

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Peneliti panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada semua hamba-Nya sehingga kita bisa merasakan nikmatnya yaitu anugerah iman dan keislaman hingga saat ini. Doa beriring salam selalu kita curahkan kepada baginda besar kita yaitu Nabi Muhammad SAW yang telah membawa rahmat bagi makluknya dan semoga kita mendapat pertolongan-Nya di hari akhir nanti. Sembari berdoa agar diberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan mudah. Bergandengan dengan hal tersebut, kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan nasehat yang diterima dari berbagai pihak.

1. Saya persembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi, terutama kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak Alimahsun dan Ibu Mahani.
2. Kepada kakak dan adikku yaitu Nisa Saputri dan Zamera Sunanta yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada sepupu seperjuangan saya Dwi Guspa Delima, serta temannya Supini yang selalu memberikan support dan bantuan selama berkuliah.
4. Kepada sahabat seperjuangan saya Sumiati, Rosidah, Naya, Syakilla, Ervina, Selfi yang selalu menemani dan menjadi tempat berkeluh kesah selama penulisan skripsi.
5. Kepada semua teman-teman yang tak bisa saya tuliskan namanya satu per satu. Terima kasih telah berkenan menemani diri ini berproses.
6. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Dan kepada diri sendiri, yang selalu berjuang mewujudkan mimpi-mimpi ini. Terima kasih untuk semangat yang selalu hangat. Semangat untuk melewati tangga berikutnya.

Sangat banyak sekali orang yang berjasa kepada penulis selama penyusunan skripsi ini, hanya terima kasih sebesar-besarnya yang saya ucapkan. Hanya Allah yang dapat membalas kebaikan dengan balasan-Nya yang setimpal.

Peneliti berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua.

ANALISIS PENGALAMAN STRES KERJA DAN STRATEGI *COPING* PEKERJA TAMBANG TIMAH DI KECAMATAN SIMPANG TERITIP

Jelita Agustin

2224046

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Institut Agama Islam Negeri (IAIN)

Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

ABSTRAK

Judul dalam penelitian ini adalah analisis pengalaman stres kerja dan strategi *coping* pekerja tambang timah di kecamatan simpang teritip. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman stres kerja serta strategi *coping* yang digunakan oleh pekerja tambang timah di Kecamatan Simpang Teritip. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja yang dialami partisipan bersumber dari berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor utama meliputi tingginya risiko kecelakaan kerja, kondisi lingkungan kerja yang berat, serta ketidakpastian hasil tambang yang berdampak langsung pada pendapatan harian. Selain itu, tekanan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan keluarga menjadi sumber stres yang signifikan. Partisipan juga melaporkan kelelahan fisik akibat jam kerja panjang dan tuntutan tenaga yang besar, yang kemudian berpengaruh pada kondisi emosional seperti mudah marah, cemas, dan merasa tertekan. Dampak stres kerja tidak hanya dirasakan secara individu, tetapi juga memengaruhi dinamika keluarga, termasuk berkurangnya waktu berkualitas bersama keluarga dan munculnya konflik interpersonal. Dalam menghadapi tekanan tersebut, partisipan mengembangkan berbagai strategi *coping* yang bersifat sederhana namun adaptif. Strategi tersebut antara lain mengambil waktu istirahat singkat di sela pekerjaan, mencari ketenangan dengan menyendiri sejenak, berbagi cerita dan keluhan dengan rekan kerja sebagai bentuk dukungan sosial, serta memaknai pekerjaan sebagai tanggung jawab utama untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Dorongan ekonomi menjadi motivasi kuat yang membuat mereka tetap bertahan dalam pekerjaan meskipun menghadapi berbagai risiko dan tekanan.

Kata kunci: Stres kerja, Strategi *coping*, Pekerja tambang timah, Fenomenologi, IPA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahrobbil'alamin, segala puji dan syukur peneliti haturkan kehadiran Allah SWT yang telah menganugerahkan rahmat serta inayah- Nya, sehingga peneliti diberikan kekuatan dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kepada Rasulullah SAW yang telah membawa kita umatnya dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini. Semoga kita semua mendapatkan syafa'atnya di akhirat nanti, aamiin.

Penulisan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang Analisis Pengalaman Stres Kerja dan Strategi *coping* Pekerja Tambang Timah Di Kecamatan Simpang Teritip. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag. selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Bapak Dr. Iqram Faldiansyah, M.A, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam sekaligus Penguji II yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Oktarizal Drianus, M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
4. Ibu Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog, selaku Penasehat Akademik, yang memberikan arahan terkait proses perkuliahan dari awal.
5. Bapak Basri, M.A, selaku Pembimbing I, yang memberikan saran selama proses penelitian.
6. Bapak Yandi Hafizallah, M.A, selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan ilmu yang bermanfaat.
7. Bapak Zulkarnain, M.A, selaku penguji I, atas saran dan ilmunya terkait penulisan skripsi penulis.
8. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta staf akademik yang telah berperan dalam penulisan skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Demikianlah karya kecil ini yang dapat saya persembahkan dengan segenap daya dan upaya. Namun, sebagaimana manusia tentunya pasti memiliki keterbatasan. Peneliti

menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati peneliti menerima kritik dan saran dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. *Aamiin Ya Rabbal'alaamiin.*

Bangka, 15 Juni 2026

Jelita Agustin
NIM. 2224046

DAFTAR ISI

ANALISIS PENGALAMAN STRES KERJA DAN STRATEGI <i>COPING</i> PEKERJA TAMBANG TIMAH DI KECAMATAN SIMPANG TERITIP	
HALAMAN PERNYATAAN.....	i
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	ii
MOTTO.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Telaah Pustaka	12
F. Sistematika Pembahasan	15
BAB II.....	17
KONSEP PENGALAMAN, STRES KERJA DAN STRATEGI <i>COPING</i>.....	17
A. Pengalaman.....	17
1. Definisi Pengalaman	17
B. Stres Kerja	19
1. Definisi Stres Kerja.....	19
2. Aspek Stres Kerja	19
3. Jenis Pekerjaan Menurut Karasek	21
C. Faktor Penyebab Terjadinya Stres Kerja	23
1. Beban Kerja tinggi.....	23
2. Tekanan Waktu Kerja	23
D. Strategi coping	24
1. Definisi Strategi <i>coping</i>	24
2. Jenis Strategi <i>coping</i>	25
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28

B.	Subjek Penelitian	28
C.	Lokasi Penelitian.....	29
D.	Sumber dan Jenis Data.....	29
	1. Sumber Penelitian.....	29
	2. Jenis Data	30
E.	Teknik Pengumpulan Data	31
	1. Observasi.....	31
	2. Wawancara	31
F.	Teknik Analisis Data.....	33
	1. Penghayatan transkrip wawancara	33
	2. Pencatatan awal (<i>initial noting</i>)	34
	3. Perumusan tema emergen	34
	4. Membuat tema superordinat	34
	5. Pola-pola antar pengalaman partisipan	34
	6. Perumusan tema superordinat.....	35
	7. Melaporkan hasil analisis.....	35
	8. Pembahasan	35
BAB IV		36
HASIL DAN PEMBAHASAN		36
A.	Deskripsi Hasil Temuan.....	36
	1. Subjek 1 (MS).....	36
	2. Subjek 2 (SP).....	39
	3. Subjek 3 (D)	42
	4. Subjek 4 (HS)	43
	5. Subjek 5 (AS)	45
B.	Hasil Analisis.....	47
	1. Resiko Kerja dan Dampak Pada Kesehatan	47
	2. Beban Psikologis dan Adaptasi Emosional.....	53
	3. Strategi <i>coping</i>	59
	4. Finansial dan Motivasi Ekonomi	67
	5. Pengaruh Pekerjaan Terhadap Dinamika Keluarga.....	71
C.	Pembahasan	75
	1. Risiko Kerja dan Dampak Pada Kesehatan.....	75
	2. Beban Psikologis dan Adaptasi Emosional.....	81
	3. Strategi <i>coping</i>	85
	4. Finansial dan Motivasi Ekonomi	89
	5. Pengaruh Pekerjaan Terhadap Dinamika Keluarga.....	93

BAB V	97
PENUTUP	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN	103

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Surat Izin Penelitian

Lampiran II. Informasi Penelitian dan *Informed Consent*

Lampiran III. Dokumentasi

Lampiran IV. Catatan Observasi dan Transkrip Wawancara

Lampiran V. Tabel Pengembangan Tema Emergen

Lampiran VI. Tabel Pengembangan Tema Superordinat

Lampiran VII. Tabel Tema Antarsubjek

Lampiran VIII. Tabel Identifikasi Berulang

Lampiran IX. SK Pembimbing

Lampiran IX. Kartu Bimbingan Skripsi

