

Gambaran Koping Stress pada Perempuan Pekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X Kebun Ajung-Jember

(Coping Stress of Female Workers at Tobacco Warehouse of PT. Perkebunan Nusantara X Kebun Ajung-Jember)

Vio Nadya Permatasari, Erti Ikhtiarini Dewi, Enggal Hadi
Fakultas Keperawatan Universitas Jember
Jl. Kalimantan No. 37 Jember
e-mail: erti_i.psik@unej.ac.id

Abstract

Many working women feel stressed due to their dual roles. Controlling stress requires action to deal with it, namely by focusing on the problem (problem-focused coping) and centering on emotions (emotion - focused coping). This study aimed to determine the description of coping stress in female workers. The population was 800 female workers. The simple random sampling was used with computerized and obtained a sample of 267 workers. The Ways of Coping questionnaire was tested for validity with an alpha value of ≥ 0.70 and reliability using an Alpha Cronbach's value of 0.725 and resulted 36 valid items. Data were analysed using univariate analysis. The research ethics test was carried out at the Faculty of Nursing, University of Jember. The results showed that the majority of female workers were aged 26-35 years (40.1%) and married (78.3%) and preferred coping strategies that focused on emotions by 57.7% with the aspect of accepting responsibility (17.2%), compared to coping strategies that focus on problems which is 42.3%. This is because women are more often oriented towards anger. So, when women feel stressed, it is easier to be sad, sensitive, angry, crying and do anything to release their anger. Promotive activities such as counseling and preventive activities such as counseling could be done to deal with stress.

Keywords: *Coping strategies, women workers*

Abstrak

Banyak wanita yang bekerja merasa stres karena peran ganda mereka. Untuk mengendalikan stres diperlukan tindakan untuk menghadapi stres yaitu dengan memusatkan perhatian pada masalah (*problem-focused coping*) dan memusatkan perhatian pada emosi (*emotion-focused coping*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran koping stres pada pekerja perempuan. Populasi ada 800 orang pekerja perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan *computerized* dan diperoleh sampel sebanyak 267 orang. Kuesioner *The Ways of Coping* diuji validitas mendapatkan nilai alpha $\geq 0,70$ dan reliabilitas dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,725 sehingga diperoleh 36 item yang valid. Analisis data menggunakan analisis univariat. Uji etik penelitian dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pekerja perempuan berusia 26-35 tahun (40,1%) dan sudah menikah (78,3%) dan memilih strategi koping yang berfokus pada emosi sebesar (57,7%) dengan aspek *accepting responsibility* (17,2%) dibandingkan dengan strategi koping yang berfokus pada masalah yaitu 42,3%. Ini karena perempuan lebih sering berorientasi pada kemarahan. Sehingga ketika perempuan merasa stres, perempuan lebih mudah untuk bersedih, peka, marah, mudah menangis dan melakukan apapun agar amarahnya tersalurkan. Kegiatan promotif seperti penyuluhan dan kegiatan preventif seperti konseling dapat dilakukan untuk mengatasi stres.

Kata kunci: Strategi Koping, pekerja perempuan
e-Journal Pustaka Kesehatan, vol 12 (no.2), Juli 2024

Pendahuluan

Saat ini di Indonesia, stres pada pekerja perempuan menjadi hal yang sangat penting untuk dibahas. Banyak sekali kasus stres pada pekerja perempuan yang dapat berdampak negatif pada pekerja perempuan. Sumber stres pada pekerja perempuan yang sering terjadi yaitu adanya ketidakseimbangan dalam peran ganda yang dijalani dan adanya tuntutan pekerjaan yang berlebihan [1]. Stres saat bekerja disebabkan karena banyaknya tekanan-tekanan yang harus dihadapi karyawan saat bekerja [2]. Selain tekanan yang berasal dari lingkup internal perusahaan, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial juga sangat berpotensi menimbulkan stres pada karyawan antara lain berupa konflik antara masalah pekerjaan dan masalah rumah tangga [3].

Secara statistik WHO memperkirakan total jumlah kejadian stres kerja pada wanita di Inggris adalah sebesar 50% lebih tinggi daripada pria [4]. Hasil penelitian di Tangerang, Jawa Barat, pekerja perempuan mengalami stres kerja akibat beban kerja berat sebesar 33,9%, perempuan dengan stres kerja tinggi ada 12 orang (20%), perempuan dengan stres kerja rendah ada 6 orang (10%) [5]. Di dalam lingkungan kerja, ketegangan yang sering dialami oleh karyawan akan mengganggu situasi kerja serta konsentrasi dalam menyelesaikan tugasnya, diantaranya adalah tekanan untuk menyesuaikan diri dengan pekerjaan dan situasi kerja, sistem manajemen dan beban kerja yang tidak sesuai [3].

Konflik peran ganda erat kaitannya dengan munculnya gangguan kecemasan, depresi, dan perasaan bersalah, terutama pada perempuan yang memiliki suami dan anak. Dikarenakan pekerja perempuan merasa lebih dikuasai oleh pekerjaannya yang mengakibatkan pekerja perempuan tidak bisa memenuhi tanggung jawab dikeluarganya [1].

Akhirnya, pekerjaan dapat menjadi sumber stresor atau ketegangan yang besar bagi para perempuan pekerja karena mereka akan merasa tertekan dengan peran ganda yang dijalannya [5].

Koping stres adalah suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Jenis strategi koping yang biasa dilakukan dalam menghadapi stres yaitu dengan strategi koping fokus masalah

(*problem focused coping*) dan strategi koping fokus emosi (*emotion focused coping*) [6]. Koping dapat dilakukan ketika perempuan merasa stres dengan cara berfokus pada masalah atau dengan cara berfokus kepada emosional. Penggunaan koping secara tepat dan benar akan dapat menyelesaikan masalah yang dialami dan dihadapi. Pekerja perempuan membutuhkan koping yang tepat ketika mengalami stres. Koping dianggap efektif dalam menyelesaikan masalah dan mengurangi kecemasan dan masalah psikologis [7]. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin mengetahui gambaran koping stres pada perempuan yang bekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *simple random sampling* menggunakan *research randomizer*. Sampel yang didapatkan yaitu 267 orang. Jumlah populasi sebanyak 800 orang.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan 2 kuesioner yaitu kuesioner stres kerja (α -Cronbach $\geq 0,80$) yang memiliki 4 aspek yaitu tuntutan peran, tuntutan tugas, tuntutan antar pribadi dan kepemimpinan dan kuesioner *The Ways of Coping* (α -Cronbach 0,725) yang memiliki 2 indikator yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Tiap indikator memiliki beberapa aspek yaitu *Problem Focused Coping* (*Plantful problem solving*, *Confrontative coping*, *Seeking sosial support*) dan *Emotion Focused Coping* (*Distancing*, *Self control*, *Escape /avoid*, *Accepting responbility*, *Positive appraisal*) dengan jumlah 36 item pertanyaan.

Uji etik penelitian ini telah dilakukan oleh Komisi Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Jember dengan nomor No. 4310 / UN25.1.14 / LT / 2020. Data penelitian diambil secara langsung kepada pekerja perempuan yang terdiri dari lembar permohonan (*Informed*), lembar persetujuan penelitian (*Consent*), dan lembar.

Hasil Penelitian

Data hasil penelitian dibedakan menjadi dua, yaitu data umum dan data khusus. Data umum berisi tentang hasil analisis univariat dari karakteristik sampel penelitian yaitu usia dan status perkawinan responden. Data khusus terdiri dari variabel penelitian yaitu strategi koping pada pekerja perempuan di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.

Karakteristik responden penelitian ditampilkan pada table 1, sedangkan gambaran stress ditunjukkan pada table 2.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden (n=267)

Variabel	N	%
Usia		
26-35 Tahun	107	40,1
36-45 Tahun	101	37,8
46-55 Tahun	59	22,1
Total	267	100
Status Perkawinan		
Menikah	209	78,3
Cerai Mati	52	19,5
Cerai Hidup	6	2,2
Total	267	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas perempuan pekerja yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki usia 26-35 tahun yaitu sebanyak 107 orang (40,1%). Distribusi status perkawinan perempuan pekerja sebagian besar adalah menikah yaitu sebanyak 209 orang (78,3%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi stres kerja pada perempuan pekerja (n=267)

Indikator Stres Kerja	n	%
Tuntutan Tugas	54	20,2
Tuntutan Peran	122	45,7
Tuntutan Antar Pribadi	63	23,6
Kepemimpinan	28	10,5
Total	267	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa perempuan pekerja lebih cenderung mengalami stres akibat dari Tuntutan Peran yaitu sebanyak 122 orang (45,7%), tuntutan tugas sebanyak 54 orang (20,2%), tuntutan antar pribadi sebanyak 63 orang (23,6%) dan kepemimpinan sebanyak 28 orang (10,5%).

Tabel 3. Minimum, Maximum, Mean, Median responden perempuan pekerja (n=267)

Min	Max	Mean	Med
65	99	85,19	86

Tabel 4. Distribusi Koping Stres (n=267)

Strategi Koping Stres	Aspek	N	%
Problem Focused Coping	<i>Confortive Coping</i>	38	14,2%
	<i>Seeking Social Support</i>	38	14,2%
	<i>Plantful Problem Solving</i>	39	14,6%
	<i>Distancing</i>	13	4,9%

Emotion Focused Coping	<i>Escape-Avoidance</i>	20	7,5%
	<i>Accepting Responsibility</i>	46	17,2%
	<i>Positive Reappraisal</i>	45	16,9%
	<i>Self Control</i>	28	10,5%
Total		267	100

Strategi Koping Stres	N	%
<i>Problem Focused Coping</i>	113	42,3
<i>Emotion Focused Coping</i>	154	57,7
Total	267	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas perempuan pekerja yang menjadi responden dalam penelitian ini lebih cenderung menggunakan strategi *Emotion Focused Coping* yaitu sebanyak 154 orang (57,7%) dibandingkan dengan strategi *Problem Focused Coping* yaitu sebanyak 113 orang (42,3%). Perempuan pekerja lebih cenderung menggunakan strategi *Emotion Focused Coping* dengan aspek *Accepting Responsibility* yaitu sebanyak 46 orang

Pembahasan Usia Perempuan Pekerja

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas perempuan pekerja yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki usia 26-35 tahun yaitu sebanyak 107 orang (40,1%). Hasil penelitian sebelumnya mendapatkan hasil pada 108 perempuan menunjukkan bahwa dalam memilih strategi koping berdasarkan usia yaitu pada usia 29 tahun kebawah, subjek lebih cenderung menggunakan kombinasi dalam strategi koping (*problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*). Sedangkan pada usia 30 hingga 54 tahun keatas, subjek lebih cenderung menggunakan *emotion focused*

coping sebesar 40% dengan aspek *positive reappraisal* [8].

Pada usia muda akan menggunakan *problem focused coping* sedangkan pada usia dewasa akhir akan menggunakan *emotion focused coping*. Hal ini disebabkan pada orang dewasa (26-45 tahun) memiliki anggapan bahwa dirinya tidak mampu melakukan perubahan terhadap masalah yang dihadapi sehingga akan bereaksi dengan mengatur emosinya daripada pemecahan masalah [9]. Puncak tertinggi kecerdasan emosional berada pada usia 50 tahun keatas, mereka lebih mampu menemukan sisi positif saat menghadapi stres Kemampuan seseorang dalam bentuk dan pengembangan koping akan berubah sejalan dengan perkembangan usianya. Hal ini banyak dipengaruhi oleh sejumlah struktur psikologi dari setiap orang [10].

Oleh karena itu peneliti berasumsi bahwa kematangan usia dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih strategi koping stres dalam mengatasi stres. Perempuan pekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember mayoritas berusia lebih dari sama dengan 35 tahun dimana usia tersebut masuk dalam kategori kematangan usia atau usia dewasa. Semakin matang usia perempuan pekerja maka semakin tidak mampu dalam melakukan perubahan terhadap masalah sehingga bereaksi lebih mudah dengan mengatur emosi (*emotion-focused coping*) daripada pemecahan masalah (*problem-focused coping*).

Status Perkawinan

Status perkawinan pada perempuan pekerja yang menjadi responden dalam penelitian menunjukkan bahwa jumlah status menikah cenderung lebih banyak yaitu sebesar 209 orang (78,3%). Hal ini dikarenakan perempuan pekerja yang menikah memiliki tuntutan untuk membantu suami dalam perekonomian dan memenuhi kebutuhan keluarga yakni sebagai pekerja tembakau. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan pekerja yang sudah menikah memiliki suami dan anak, cenderung lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* dalam usaha mengatasi stres saat memenuhi kebutuhan keluarga dan pekerjaan yaitu sebesar

72% [8]. Strategi koping yang paling sering digunakan oleh ibu rumah tangga yang bekerja adalah *emotion focused coping* yaitu sebesar 42%. Dikarenakan banyaknya tuntutan yang dijalani perempuan pekerja setiap harinya [11].

Perempuan yang sudah menikah memiliki peran yang beragam sebagai seorang istri, ibu rumah tangga, pengasuh anak, dan juga ikut dalam pencari nafkah. Para perempuan pekerja juga sering mengalami dilema dalam peran yang mereka jalani. Sehingga mudah untuk mengalami stres [12]. Tingkat stres yang tinggi pada perempuan pekerja yang menikah, banyak dipicu oleh beberapa hal seperti masalah finansial atau keuangan, hubungan dengan tetangga atau lingkungan, susah membagi waktu antara pekerjaan dan rumah tangga (hubungan antara suami dan anak) sekaligus permasalahan ditempat kerja [13].

Peneliti berasumsi bahwa perempuan pekerja yang bekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember mayoritas sudah menikah, dan memiliki suami serta anak. Seseorang yang sudah menikah memiliki tuntutan untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan membantu suami dalam memperbaiki perekonomian, sehingga mereka memutuskan untuk bekerja. Hal tersebut juga menjadikan peran ganda yang tidak mudah untuk dijalani, sehingga terkadang perempuan pekerja dalam mengatasi stresnya lebih memilih meluapkan amarah (*emotion focused coping*) daripada pemecahan masalah. Dikarenakan perempuan lebih mudah meluapkan amarah daripada harus memikirkan dalam mengatasi permasalahan (*problem focused coping*).

Koping Stres pada Perempuan Pekerja

Perempuan pekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember yang menjadi responden dalam penelitian menunjukkan lebih cenderung menggunakan strategi *Emotion Focused Coping* yaitu sebanyak 154 (57,7%) dibandingkan dengan strategi *Problem Focused Coping* yaitu sebanyak 113 (42,3%). Menurut penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan

lebih cenderung menggunakan *emotion-focused coping* dalam menghadapi masalah sebesar 44 %. Pekerja perempuan lebih banyak memilih strategi koping dengan *emotion-focused coping* (92,3%) [14]. Dikarenakan karakteristik perempuan yang lebih mengedepankan emosional dan saat stres perempuan lebih mudah untuk sedih, sensitif, marah dan mudah menangis [15]. Perempuan lebih banyak berorientasi kepada amarah melainkan pria lebih berorientasi kepada masalah. Dikarenakan perempuan lebih sering menggunakan penyaluran emosinya terhadap apapun [16].

Koping stres adalah suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu [17]. Koping dipandang sebagai suatu usaha untuk mengatasi situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Kemampuan untuk mengatasi stres yang dialami oleh perempuan pasti berbeda-beda antara satu dengan lainnya, sehingga cara yang dilakukan untuk mengatasi stresnya (koping stres) pun berbeda-beda [18]. Jenis strategi koping yang biasa dilakukan dalam menghadapi stres yaitu dengan strategi koping fokus masalah (*Problem Focused Coping*) yang memiliki 3 indikator (*Confrontative Coping, Seeking Social Support, Planful Problem Solving*) dan strategi koping fokus emosi (*Emotion Focused Coping*) yang memiliki 5 indikator (*Self-Controlling, Distancing, Positive Reappraisal, Accepting Responsibility, Escape/Avoidance*).

Peneliti berasumsi bahwa hal ini dikarenakan perempuan pekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember lebih cenderung menjawab dengan skor tertinggi yaitu 3 dengan kategori Sering. Hal tersebut juga mendasari bahwa perempuan pekerja dan memiliki peran ganda, lebih sering tertekan terhadap beban yang dijalani sehingga lebih mudah meluapkan amarah (*emotion-focused coping*) daripada memikirkan jalan pemecahan masalah (*problem-focused coping*).

Problem Focused Coping

Hasil penelitian pada responden dari kategori tersebut, mendapatkan hasil sebanyak 113 (42,3%) orang. Hasil tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil bahwa perempuan pekerja cenderung menggunakan *problem focused coping* (82,55%) dalam menghadapi peran konflik ganda dan pekerjaan [19].

Strategi *coping* berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Seseorang akan cenderung menggunakan perilaku ini apabila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku *coping* yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika seseorang merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau dia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi [7]. Peneliti berasumsi bahwa masih banyak perempuan pekerja yang memilih strategi berfokus pada masalah pada saat mengatasi permasalahan (*problem focused coping*).

Problem Focused Coping mempunyai indikator sebagai berikut:

Plantful Problem Solving

Hasil penelitian pada responden dari indikator tersebut, mendapatkan hasil 14,6%. Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil 79% pada indikator *plantful problem solving* [20]. *Plantful Problem Solving* merupakan usaha individu menganalisis situasi yang dihadapi untuk memperoleh cara-cara atau solusi yang diperlukan untuk mengatasi masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan *plantful problem solving* akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara perlahan-lahan dapat terselesaikan [7]. Peneliti berasumsi bahwa banyak perempuan pekerja yang ketika menghadapi permasalahan lebih memilih mencari solusi untuk mengatasi masalah.

Confrontive Coping

Hasil penelitian pada responden dari indikator tersebut, mendapatkan hasil 14,2%. Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil 13% di indikator *confrontative coping* [9]. *Confrontive Coping* merupakan usaha yang konkret/nyata untuk merubah situasi yang dapat menimbulkan resiko. Contohnya, seseorang yang melakukan *confrontative coping* akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar [7]. Peneliti berasumsi bahwa perempuan pekerja hanya sebagian kecil yang memilih mengatasi masalah dengan cara

mengambil resiko dan bersifat nyata atau konkret.

Seeking Social Support

Hasil penelitian pada responden dari indikator tersebut, mendapatkan hasil 14,2%. Hasil penelitian tersebut berbeda jauh dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil hanya 8% di indikator *seeking social support* [9]. *Seeking Social Support* merupakan usaha untuk mendapatkan dukungan berupa dukungan informasi, dukungan sosial dan dukungan emosional dari orang lain. Contohnya, seseorang yang melakukan *seeking social support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik [7]. Peneliti berasumsi bahwa perempuan pekerja hanya sebagian yang memilih untuk berusaha mendapat dukungan berupa informasi, sosial dan emosional dari orang lain untuk mengatasi permasalahannya.

Emotion Focused Coping

Hasil penelitian pada responden dikategori tersebut mendapatkan hasil sebanyak 154 (57,7%) orang. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa pekerja perempuan lebih banyak memilih strategi koping dengan *emotion focused coping* (92,3%) [40]. Dikarenakan karakteristik perempuan yang lebih mengedepankan emosional dan saat stres perempuan lebih mudah untuk sedih, sensitif, marah dan mudah menangis. Strategi berfokus pada emosi cenderung dilakukan apabila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut, karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar perempuan pekerja pada saat mengatasi masalah banyak yang memilih strategi berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) [7].

Emotion Focused Coping mempunyai indikator sebagai berikut:

Accepting Responsibility

Hasil penelitian pada responden dari indikator tersebut, mendapatkan hasil 46%. Hasil penelitian tersebut berbeda jauh dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil

12% di indikator *accepting responsibility* [9]. *Accepting Responsibility* merupakan usaha untuk mengakui adanya keterlibatan peran diri sendiri dalam masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai mana mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya [7]. Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar perempuan pekerja dalam mengatasi masalah, banyak yang mengakui bahwa kesalahan ada pada dirinya sendiri.

Distancing

Hasil penelitian pada responden dari indikator tersebut, mendapatkan hasil 4,9%. Hasil penelitian tersebut berbeda jauh dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil 7% di indikator *distancing* [9]. *Distancing* merupakan usaha untuk bisa melepaskan dirinya dari suatu permasalahan, memberikan perhatian lebih kepada hal yang dapat menciptakan suatu pandangan positif. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa [7]. Peneliti berasumsi bahwa hampir sebagian dari perempuan pekerja dalam mengatasi masalah, banyak yang melupakan permasalahan yang sedang dihadapinya.

Escape-Avoidance

Hasil penelitian pada responden dari indikator tersebut, mendapatkan hasil 7,5%. Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil hanya 1% di indikator *escape-avoidance* [9]. *Escape-Avoidance* merupakan tindakan atau tingkah laku untuk menghindari suatu masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain [7]. Peneliti berasumsi bahwa sebagian kecil perempuan pekerja dalam mengatasi masalah yaitu dengan cara menghindari permasalahan tersebut dengan bersikap menjadi negatif.

Self Control

Hasil penelitian pada responden dari indikator tersebut, mendapatkan hasil 10,5%. Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil 13% di indikator *self control* [9]. *Self Control* merupakan usaha untuk mengatur tingkah laku dan perasaan didalam diri sendiri. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa [7]. Peneliti berasumsi bahwa sebagian dari perempuan pekerja dalam mengatasi masalah dengan cara berfikir terlebih dahulu dalam mengambil keputusan untuk mengatasi masalah tersebut.

Positive Reappraisal

Hasil penelitian pada responden dari indikator tersebut, mendapatkan hasil 16,9%. Hasil penelitian tersebut berbeda jauh dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil lebih besar yaitu 44% di indikator *positive reappraisal* [9]. *Positive Reappraisal* merupakan membuat makna positif dari suatu situasi dan terlibat dalam hal-hal yang bersifat religius. Individu berusaha menemukan keyakinan baru yang difokuskan pada perkembangan pola pikir pribadi. Contoh, seseorang yang melakukan *positive reappraisal* akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang dimilikinya [7]. Peneliti berasumsi bahwa hanya segelintir kecil perempuan pekerja dalam mengatasi masalah dengan cara tidak bersikap apapun dan hanya mengambil hikmahnya saja.

Simpulan dan Saran

Mayoritas perempuan pekerja berusia 26-35 tahun dan sudah menikah. Perempuan pekerja disana masih banyak yang merasa stres dikarenakan tuntutan peran. Perempuan pekerja mayoritas memilih strategi koping yaitu *Emotion Focused Coping* (57,7%) dengan aspek *Accepting Responsibility* (17,2%) dibandingkan dengan strategi koping yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) yaitu 42,3%.

Diharapkan bagi Institusi Pelayanan Kesehatan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan masukan untuk mengoptimalkan program kesehatan jiwa melalui kegiatan

promotif dan preventif yang dapat mencegah stres kerja dan dapat mengatasi stres dengan cara koping yang dimiliki para pekerja perempuan. Dalam kegiatan promotif, dapat dilakukan penyuluhan tentang stres dan koping stres. Dalam kegiatan preventif, dapat dilakukan pencegahan stres seperti melakukan konseling secara berkala atau bisa meluangkan waktu untuk beristirahat sejenak supaya tidak menimbulkan emosi yang tidak terkendali.

Daftar Pustaka

- [1] Akbar DA. 2017. Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita Dan Stres Kerja. *An Nisa': Jurnal Kajian Gender dan Anak*. 2017.12: 1-7.
- [2] Kartika I. 2017. *Buku Ajar Dasar - Dasar Riset Keperawatan Dari Pengolahan Data Statistik*. 2017. TIM. Jakarta.
- [3] Abinowo M. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Gudang Pengolahan Pada PT. Perkebunan Nusantara X Kebun Ajung Gayasan Jember. *Skripsi*. Jember: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jember. 2017.
- [4] Wartono T. 2017. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan Majalah Mother and Baby). *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*. 2017. 4 (2): 41-55
- [5] Herlambang BP. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Pada Wanita Bekerja di Wilayah Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan. *Skripsi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta. 2013.
- [6] Cholillah IR, Widyarini N. Strategi Coping Pada Perempuan Karir Dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda. *Thesis*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Jember. 2010.
- [7] Folkman S, Richard L 1984. Personal Control And Stress And Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal Of Personality And Social Psychology*. 1984. 46(40); 839-858.
- [8] Drageset S. Psychological Distres, Coping And Social Support In The Diagnostic And Preoperative Phase Of Breast Cancer. *Doctoral Thesis*. Publisher: The University Of Bergen. 2012.
- [9] Rahmawati KD, Rembulan CL. Gambaran Strategi Coping Wanita Berperan Ganda Dalam Menghadapi *Work-Family Conflict* Di Kota Gresik, Surabaya, Sidoarjo. *Thesis*. Fakultas Psikologi Universitas Ciputra. Surabaya. 2014.
- [10] Arifin S. Dukungan Sosial, *Emotion Focus Coping* dan Stres Peserta Program Keluarga Harapan. *Skripsi*. Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945. Surabaya. 2017.
- [11] Armajyanthi E, Victoriana E, Ayu KA. 2017. Studi Deskriptif Mengenai Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Autism Sebuah Penelitian Di Sekolah "X" Bandung. *Jurnal Humanitas*. 2017. 1: 1-7.
- [12] Rosalina AB, Hapsari II. 2014. Gambaran Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*. 2014. 3(1):1-7.
- [13] Kartono K. *Psikologi Wanita (Menenal Wanita Sebagai Ibu Dan Nenek)*. CV Mandar Maju. Bandung. 2007.
- [14] Sundari S. (Kesehatan Mental Dalam Kehidupan. Rineka Cipta. Jakarta. 2005.
- [15] Nuryandani A, Poerwandari, E.K. 2007. Strategi Coping Perempuan Buruh Migran Indonesia Yang Mengalami Kekerasan di Timur Tengah. *JPS*, 2007.13(3): 257-270.
- [16] Prayascitta P. Hubungan Antara Koping Stres Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai. *Thesis*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2010.
- [17] Sowmiya V. Effectiveness Of Pranayama On Stress And Coping Among Housewives In A Selected Community, Salem. *Disertasi*. Chennai: Psychiatric (Mental Health) Nursing in Medical

- University Chennai. 2012.
- [18] Cucuani H. 2013. Konflik Peran Ganda: Memahami Coping Strategi Pada Wanita Bekerja. *Sosial Budaya*. 2013.10(1): 59-68.
- [19] Serafina DS, Shaluhiah Z. Personality Berpengaruh Terhadap Terjadinya Stres Kerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Kota Salatiga. *Jurnal Promosi Kesehatan*. 2016. 11(1):1-8.