

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada era globalisasi sekarang ini, dimana teknologi yang semakin maju dan terus berkembang meningkat yang mengakibatkan pertumbuhan dan peningkatan sumber ekonomi dan penghasilan dunia menjadi terus berkembang sesuai dengan zaman pada saat ini. Sumber daya manusia adalah suatu hal yang utama dalam suatu perusahaan, dengan besarnya persaingan didunia usaha pada saat ini menjadikan perusahaan menekankan untuk mencari dan menelaah sumber daya manusia yang mempunyai keunggulan dan kelebihan sebagai upaya dan tujuan untuk meningkatkan serta mengembangkan perusahaan tersebut. Sumber daya manusia akan memiliki dampak yang besar untuk perusahaan, oleh karena itu dengan adanya sumber daya manusia yang tepat dan baik maka hal tersebut dapat menjadi penentu suksesnya perusahaan dimasa mendatang dan sebaliknya, apabila sumber daya manusia tidak dikelola dengan baik maka akan memberikan dampak yang buruk juga untuk perusahaan dimasa mendatang.<sup>1</sup>

Adanya suatu tuntutan oleh perusahaan, akan menimbulkan perasaan was-was, tegang dan stres karena hal tersebut sudah menjadi

---

<sup>1</sup> Yuni Sarah dan Abidah Ayu, “*Model Kreatif Art Dalam Konseling Untuk Meningkatkan Quality Of Work Life dan Coping Stress Pada Karyawan di Politeknik LP31 Kampus Medan Baru*”, Jurnal Al-Irsyad : Bimbingan Konseling Islam, Vol. 3, No. 1, Juni 2021, hlm 85.

bagian dari tanggung jawab pada karyawan untuk memenuhi tugas-tugasnya. Stres kerja merupakan keadaan adanya respon antara manusia dengan tanggung jawab pekerjaan yang dilakukannya, dan hal tersebut mengakibatkan kesenjangan antara fisik dan psikisnya dan hal tersebut dapat memberikan pengaruh pada emosinya, cara berpikir, dan keadaan fisik pada karyawan. Tujuan dari *coping* adalah sebagai upaya untuk mengatasi rasa stres yang sedang dialaminya.<sup>2</sup>

Pada umumnya stres mengarah pada suatu proses individu dalam merespon dan mengartikan suatu kejadian tertentu yang dapat membahayakan kondisi fisik maupun psikis dirinya. Stres dapat berdampak besar pada karyawan, karena jika karyawan merasa dirinya tertekan maka produktivitasnya akan berkurang hingga menurun dan hal tersebut akan menyebabkan terganggunya pekerjaan yang dilakukan.<sup>3</sup>. Oleh karena itu karyawan perlu melakukan suatu upaya atau cara dalam mengatasi dan mengurangi rasa stres agar tidak mengganggu kinerjanya dalam bekerja dan melakukan tanggung jawabnya. *Coping* adalah suatu upaya yang dilaksanakan oleh seorang individu untuk mengatasi sumber stres yang dialaminya. *Coping* stres yang dimiliki oleh individu dapat menggambarkan bagaimana dirinya dalam menghadapi dan mengatasi

---

<sup>2</sup> Sudibyo Aji Narendra Buwana, Fendi Suhariadi dan L. Rini Sugiarti, “*Sumber Stress dan Coping Pekerja Dalam Masa Pandemi Covid-19*”, Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, Vol. 9, No. 1, Maret 2022, hlm 14.

<sup>3</sup> Nabel Pratama Heriyanto Putra dan Zainal Abidin, “*Studi Eksploratif Sumber Stress dan Coping Stress Pada Karyawan di Kota Cikampek dalam Masa Pandemi Covid-19*”, Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, Vol. 6, No. 1, Juni 2021, hlm 50.

suatu persoalan.<sup>4</sup> Stres merupakan respon negatif yang dirasakan oleh individu akibat mengalami tuntutan yang berlebihan dan akan menjadi suatu hambatan untuk individu. Stres yang berlebihan akan dapat mengkhawatirkan untuk dirinya serta lingkungan sosial sekitarnya, stres kerja merupakan suatu kondisi yang dianggap oleh karyawan sebagai suatu tekanan dan akhirnya menimbulkan stres kerja. Stres karena pekerjaan merupakan suatu pengalaman stres yang memiliki hubungan antara individu dengan pekerjaannya. Stres kerja dapat dikatakan yaitu adanya umpan balik atau suatu respon dari diri seorang karyawan terhadap tanggung jawab yang diberikan dari perusahaan. Stres kerja adalah suatu faktor yang memberikan tekanan terhadap produktivitas dan dapat mengganggu kinerja karyawan. Stres merupakan aspek umum dalam pekerjaan, yang biasanya terjadi dan dialami oleh karyawan adalah seperti adanya rasa tidak puas dalam bekerja, kemarahan, putus asa, terjadinya permusuhan, dan rasa jengkel dalam hati.<sup>5</sup>

Pada suatu perusahaan stres kerja perlu untuk dibahas, karena ini adalah suatu hal yang penting untuk kesejahteraan perusahaan, dalam kehidupan sehari-hari stres kerja dapat diakibatkan oleh tuntutan kerja yang berat dengan waktu yang sedikit atau beberapa tugas yang ditanggung oleh karyawan sehingga mereka merasa keberatan dalam menyelesaikannya. Dengan demikian, tidak jarang seorang karyawan disuatu perusahaan akan

---

<sup>4</sup> Suneeta Joys Sihombing, "Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga dengan Ibu bekerja Dalam menghadapi Pembelajaran Daring", JP3SDM, Vol. 10, No. 1, 2021, hlm 50-51.

<sup>5</sup> Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti dan Rusmalia Dewi, "Stress Kerja", Semarang : Semarang University Press, 2018, hlm 1.

bersikap malah, murung, tidak bergairah, tertekan atau stres dan pada akhirnya akan memilih *resign* dari pekerjaannya.<sup>6</sup> Stres kerja adalah suatu kondisi yang muncul antara manusia dengan pekerjaannya.<sup>7</sup> Terdapat dampak negatif yang muncul akibat dari stres kerja yaitu gejala fisiologis, psikologis dan perilaku. Dilihat dari dampak fisiologis seperti perubahan metabolisme, meningkatkan tekanan darah, dan menyebabkan sakit kepala. Dilihat dari dampak psikologis seperti rasa ketidakpuasan dengan pekerjaan yang sedang ditekuninya, ketegangan, kecemasan, mudah emosi, rasa bosan, dan suka menunda-nunda aktivitas pekerjaan. Sedangkan dilihat dari dampak perilaku seperti perubahan produktivitas, absensi karyawan, perubahan pola makan, gelisah, sulit tidur dan bahkan meningkatnya merokok. Oleh karena itu, perusahaan harus mengelola karyawan dengan baik agar karyawan merasa tenang dan nyaman dilingkungan pekerjaannya. Faktor kenyamanan juga salah satu hal yang perlu diperhatikan oleh perusahaan agar karyawan merasa betah bekerja dilingkungan perusahaan tersebut dan dengan demikian maka kinerja karyawan juga akan baik.<sup>8</sup> beberapa tanda gejala stres yang dapat dirasakan oleh individu yaitu merasakan keluhan-keluhan seperti kelelahan, lemas dan letih, mudah lelah, tidak santai, adanya gangguan pola tidur, cara berpikir dan berkonsentrasi

---

<sup>6</sup> Hardani Widhiastuti, Yuli Asih dan Yudi KuINRawan, “*Manajemen Stress Menggunakan Hypoterapi*”, Semarang : Universitas Semarang Press, 2020, hlm 3.

<sup>7</sup> Umi ANugerah Izzati dan Oliavia Prabandini Mulyana, “*Psikologi Industri dan Organisasi*”, Jawa Timur : Bintang Surabaya, 2019, hlm 57.

<sup>8</sup> Nadia Antonita Christy dan Sholihati Amalia, “*Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan The Influence Of Job Stress on Employes Job Performance*”, Jurnal Riset Bisnis dan Investasi, Vol. 3, No. 2, Agustus 2017, hlm 74-75.

menurun dan tidak mampu dalam melakukan tugas sehari-hari.<sup>9</sup> Dengan dilakukannya strategi *coping* stres individu diharapkan dapat menyelesaikan masalah yang dialami dan dihadapinya.<sup>10</sup>

Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut adalah instansi pemerintah yang memiliki peran dalam meningkatkan kualitas dan kesejahteraan sosial perorangan, kelompok dan masyarakat. Dinas Sosial merupakan instansi pemerintah yang memiliki peran dalam meningkatkan kualitas kesejahteraan sosial perorangan, kelompok dan masyarakat. Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut adalah satuan kerja perangkat daerah (SKPD) yang berada di lingkungan Pemerintah Kabupaten Tanah Laut, Kalimantan Selatan. Ada beberapa tugas yang dilakukan di Dinas Sosial Tanah Laut yaitu menangani warga miskin melalui beberapa program pengentasan kemiskinan serta membantu pemerintah pusat untuk menyalurkan berbagai jenis bantuan seperti bantuan uang tunai maupun bentuk lainnya. Dinas Sosial merupakan unsur pelaksanaan dalam urusan pemerintahan yang menjadi kewenangan Daerah.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti kepada (*INR, Karyawan, 24 Agustus 2022 (Subjek 1)*) di Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut, bahwa suatu hal yang mengakibatkan adanya stres adalah karena adanya tekanan dari sesama rekan kerja, dimana rekan kerja sering

---

<sup>9</sup> Faqih Purnomosidi, "Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stress Pada Karyawan di Universitas Sahid Surakarta", *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 3, No. 1, 2018, hlm 6.

<sup>10</sup> Mega Ayu Tika Irahana dan Fattah Hanurawan, "Hubungan Antara Lokus Kendali Internal dan Strategi Coping Stress Berfokus Masalah Pada Karyawan PHK", *Jurnal Flourishing*, Vol. 1, No. 5, 2021, hlm 396.

menghakimi Subjek INR tersebut karena memiliki prinsip aturan yang berbeda. Hal ini disampaikan oleh salah satu karyawan disana dalam wawancara awal peneliti yaitu *“Kalo aku nih ding, masalah beban kerja tu kadada lah. Yah ada tapi kada seberapa pang yang meolah aku stress. Tapi karena lingkungan dan sekitar yang meolah aku nih jadi kada nyaman. Jadi sering merasa terpojokan, dihakimi. Padahal setiap orang wajar aja kalo punya prinsip, kan setiap orang itu beda-beda kalo ding. Jadi menurut ku itu yang membuat aku stress disini. ”* begitu jelasnya. Sehingga karyawan yang merasa terpojokan dan dihakimi ini menjadikan karyawan merasakan stres dan tegang. Hal tersebut memerlukan suatu upaya dalam mengatasi sumber masalahnya.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti kepada (CIN, Karyawan 20 Agustus 2022, (Subjek 2)) di Dinas Sosial Kabupaten Tanah laut, bahwa suatu hal yang mengakibatkan adanya stres adalah perubahan kebiasaan dalam memasukan data pelayanan di SLRT. Dimana karyawan memerlukan penyesuaian diri untuk dapat membiasakan terhadap kebiasaan baru dan butuh tenaga serta pikiran yang digunakan. Hal ini disampaikan oleh salah satu karyawan disana dalam wawancara awal peneliti yaitu *“Dulu itu kan waktu jamannya buhan pian magang disini sistem pelayanan SLRT itu masih manual cuma ketik-ketik surat rekomendasi dah selesai. Kalo sekarang itu udah ada computer dan aplikasinya ding yang langsung terhubung dengan pihak supervisor yaitu BPJS. Jadilo banyak yang dimasukan nih ke user nya. Nah selain itu ada*

*jua rekan kerja yang yaaa kadang-kadang bikin kakak tu rishi.”* begitu jelasnya. Jadi ada karyawan yang merasakan belum terbiasa dengan adanya kebiasaan baru dan perlu penyesuaian diri sehingga subjek merasakan dirinya stres.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti kepada (SBH, Karyawan, 23 Agustus 2022, (Subjek 3)) di Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut, bahwa suatu hal yang mengakibatkan adanya stres adalah karena kurangnya Sumber Daya Manusia dalam membantu pekerjaannya. Dimana normalnya dalam melakukan Tupoksi tersebut adalah 3 orang. Dan sekarang hanya 1 orang itu pun PTT bukan PNS. Hal tersebut diungkapkan oleh karyawan seperti ini, *“yaa kalo saya disini yang menjadi masalah itu karena kurangnya sumber daya manusia buat membantu Tupoksi saya. Yaa normalnya kana da 3 atau 4 orang yang bertugas untuk membantu dibidang saya. Laa ini Cuma ada 1 dan itu aja PTT bukan PNS. Jadi kerjaan ini kadang keteteran..”* Begitu jelasnya. Jadi karyawan menjelaskan bahwa fasilitas kerja dan lingkungan sekitar dapat memberikan sumber stres dan mengganggu pekerjaannya.

Dari dilakukannya penelitian ini ingin mengetahui bagaimana upaya para karyawan dalam mengatasi dan menghadapi suatu masalah atau stres kerja. Maka dari itu, *coping* stres karyawan dalam stres kerja penting untuk dikaji. *Coping* dapat bersifat kearah yang negatif seperti pemakaian obat terlarang, minuman keras, bahkan narkotika. Apabila karyawan sampai melakukan *coping* yang negatif, maka hal tersebut akan dapat merugikan dirinya sendiri maupun pada perusahaan. Hal yang dirasakan oleh perusahaan adalah akan kehilangan kinerja

karyawan untuk melakukan tanggung jawab pekerjaannya. Berdasarkan latarbelakang yang diatas maka penulis tertarik untuk membahas ini dengan judul penelitian “*Strategi Coping Stres Pada Karyawan dan Karyawati di Dinas Sosial, Pelaihari, Kabupaten Tanah Laut*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut ?

1. Bagaimana strategi *coping* stres pada karyawan di Dinas Sosial, Kabupaten Tanah Laut ?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* stres pada karyawan di Dinas Sosial, Kabupaten Tanah Laut ?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui bagaimana strategi *coping* stres dan bagaimana stres yang dialami oleh karyawan di Dinas Sosial, Kabupaten Tanah Laut, Pelaihari.
2. Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang menjadi pengaruh untuk *coping* stres oleh karyawan di Dinas Sosial, Kabupaten Tanah Laut, Pelaihari.

## **D. Signifikansi Penelitian**

1. Signifikansi Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk memperkaya ilmu psikologi. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan berpikir dan diharapkan

dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai strategi *coping* stres pada karyawan dan karyawan.

## 2. Signifikansi Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai strategi *coping* stres pada karyawan yang dapat memberikan efek negatif dan pengaruh pada kinerjanya.

## E. Penelitian Terdahulu

1. Peneliti Yuni Sarah dan Abidah Ayu, dengan judul penelitian “*Model Creative Art Dalam Konseling Untuk Meningkatkan Quality of Work Life Dan Coping Stres Pada Karyawan Di Politeknik LP3I Kampus Medan Baru*”, Jurnal Al-Irsyad Vol. 3, No. 1, Juni 2021. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa layanan konseling dengan model *creative art* untuk meningkatkan *quality of work life* dan *coping stres* pada karyawan dapat diterima, ditunjukkan agar karyawan mampu mengatasi stres yang menimpa mereka di tempat kerja dengan cara yang positif baik secara kognitif dan perilaku dengan memiliki keaktifan, inisiatif diri dan control diri untuk mengatasi stres serta menyadari bahwa kehidupan bekerja tidak akan lepas dengan adanya dukungan sosial dari orang-orang sekitar baik secara instrumental maupun emosional. Perbedaan penelitian saya dengan penelitian terdahulu adalah dimana penelitian memfokuskan pada model *creative art* dalam menjalankan strategi *coping* yang dilakukannya. Serta untuk subjek kami juga memiliki perbedaan, pada penelitian terdahulu menggunakan

subjek karyawan di perguruan tinggi, sedangkan penelitian saya menggunakan subjek karyawan dinas. Dan pada penelitian saya memfokuskan bagaimana strategi *coping* yang dilakukan oleh karyawan untuk mengatasi sumber stres tersebut. Bukan untuk menguji suatu model atau suatu pelatihan.

2. Peneliti Nabiel Pratama Heriyanto Putra dan Zainal Abidin, dengan judul penelitian “*Studi Eksploratif Sumber Stres dan Coping Stres Pada Karyawan di Kota Cikampek Dalam Masa Pandemi Covid-19*”, Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan karawang, Vol. 6, No. 1, November 2021. Dari hasil penelitian yang dilakukan, partisipan merasakan stres tingkat ringan sampai dengan moderat. Adapun gejala stres yang dirasakan adalah timbulnya pikiran-pikiran negative terkait hal-hal yang akan mereka hadapi dalam masa pandemi. Partisipan memandang bahwa perubahan kerja yang dihadapi adalah suatu yang menantang dan harus dihadapi. Sebagian besar dari partisipan melakukan *coping a* dengan cara menanamkan pemikiran yang positif terlebih dahulu dalam menghadapi situasi seperti saat ini. Mereka merasakan bahwa pemikiran yang negatif akan berdampak negatif untuk diri sendiri dan daya tahan tubuh. Perbedaan penelitian saya dengan penelitian terdahulu adalahh pada penelitian terdahulu ingin mengetahui bagaimana *coping* stres yang dilakukan oleh karyawan pada masa Pandemi Covid-19. Sedangkan penelitian saya memfokuskan untuk melihat strategi *coping* stres pada karyawan dinas

sosial yang dilatarbelakangi bukan karena situasi Pandemi Covid-19. Serta perbedaan tempat, diketahui bahwa pada setiap tempat itu akan memiliki budaya, lingkungan dan kebiasaan yang berdeda-beda. Tentunya strategi *coping* yang dilakukan juga akan berbeda.

3. Peneliti CINolas, Diny Atrizka, Melissa dan Jordan Yulvian, dengan judul penelitian “*Strategi Coping Stres Ditinjau Dari Self Efficacy pada Karyawan Pt. Capella Dinamik Nusantara Yang Sedang Berkuliah*”, Jurnal Bimbingan Dan Konseling, Vol. 5, No. 2, 2020. Dari hasil penelitian yang dilakukan, terdapat korelasi yang positif dari *self efficacy* dengan strategi *coping* stres pada karyawan di Pt. Capella Dinamik Nusantara yang sedang berkuliah dengan nilai korelasi Pearson Product Moment senilai (r) 0,548 dan dengan p senilai 0,000,  $p < 0,05$  yang artinya apabila semakin tinggi *self efficacy* pada karyawan maka akan semakin tinggi pula strategi *coping* stres. Perbedaan penelitian saya dengan penelitian terdahulu adalah pada penelitian terdahulu ingin mengetahui strategi *coping* stres ditinjau dari self efficacy, jadi disini ingin menguji bagaimana korelasi antara self efficacy dengan strategi *coping*. Sedangkan pada penelitian saya adalah ingin memfokuskan dan menjelaskan strategi *coping* yang dilakukan oleh karyawan di dinas sosial dan pada subjek penelitian terdahulu adalah karyawan yang masih bekerja, sedangkan pada penelitian saya adalah karyawan yang sudah tidak kuliah.

4. Peneliti Putu Pricilia, I Rai Hardika, dan I Wayan Damayana, dengan judul penelitian “*Strategi Coping Stres Waria Pekerja Seks Komersial Bali*”, Jurnal Humanitas, Vol. 6, No. 1, April 2022. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dimana kedua subjek menggunakan kedua strategi *coping* untuk mengatasi berbagai stresor yang muncul. Salah satu subjek menggunakan strategi *Problem Focused Coping* dan subjek lainnya menggunakan *emotional focused coping* dan faktor yang dapat mempengaruhi perbedaan *coping* yaitu adanya dukungan sosial, keterampilan sosial dan keterampilan pemecahan masalah yang baik. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya adalah pada penelitian terdahulu menggunakan subjek waria pekerja seks komersial yang dimana lingkungan sekitar dan budaya sosialnya akan berbeda dengan subjek penelitian saya. Sedangkan subjek penelitian saya adalah karyawan di dinas sosial yang memiliki lingkungan sekitar dan budaya sosial, dan hal tersebut dapat mempengaruhi cara mereka dalam mengatasi sumber stres.<sup>11</sup>
5. Peneliti Yuliastri Ambhar Pambudhi, Citra Marhan, Linda Fajriah dan Muhammad Aban, dengan judul penelitian “*strategi Coping Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19*”, Jurnal Amal Pendidikan, Vol. 3, No. 2, Agustus 2022. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dimana tingkat yang dirasakan pada responden

---

<sup>11</sup> Putu Pricilia, I Rai Hardika, dan I Wayan Damayana, dengan judul penelitian “*Strategi Coping Stres Waria Pekerja Seks Komersial di Denpasar Bali*”, Jurnal Humanitas, Vol. 6, No. 1, April 2022, hlm 119

berada pada tingkat rendah sampai tinggi. Responden memiliki upaya untuk menanggulangi stres mereka masing-masing, diantaranya *problem focus coping* (*planful problem solving coping* dan *seeking social support*) dan *emotional focused coping* (*distancing, self control, accepting responsibility, escape avoidance coping*). Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya adalah pada penelitian terdahulu menggunakan mahasiswa sebagai objek dalam permasalahan menyelesaikan skripsi pada masa pandemic, sedangkan pada penelitian saya adalah karyawan yang bekerja di dinas sosial dan merasakan stres akibat beban kerja dan sumber stres lainnya.<sup>12</sup>

## **F. Definisi Istilah**

### **1. Definisi Strategi Coping Stres**

#### **a. Strategi**

Istilah *Strategi* pada awalnya digunakan pada kalangan militer dan diartikan sebagai suatu seni dalam merencanakan perang, dan terutama yang terkait dengan pasukan. Kemudian seiring dengan perkembangannya dikembangkan menjadi suatu tindakan yang nyata dalam suatu pertempuran. Menurut Webster's New World Dictionary, definisi dari strategi merupakan suatu ilmu perencanaan dan penentuan

---

<sup>12</sup> Yuliasri Ambhar Pambudhi, Citra Marhan, Linda Fajriah dan Muhammad Aban, "strategi Coping Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19", Jurnal Amal Pendidikan, Vol. 3, No. 2, Agustus 2022.

suatu arah.<sup>13</sup> Secara umum, strategi memiliki pengertian sebagai suatu garis besar dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuannya. Dalam pemilihan strategi haruslah dipilih strategi yang tepat.<sup>14</sup>

## **b. Coping**

*Coping* merupakan suatu tahapan dan proses yang dilakukan oleh individu sebagai upayanya dalam mengatasi keadaan dan kondisi yang dimaknainya adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan dirinya yang dianggap sebagai timbulnya penyebab situasi stres. *Coping* merupakan suatu cara yang dilakukan oleh individu sebagai upayanya untuk mengelola masalah yang sedang dihadapi. Karena jika tanpa *coping* maka seorang individu tidak dapat mengendalikan dan mengelola diri mereka sehingga dapat memberikan pengaruh buruk seperti depresi maupun bunuh diri.<sup>15</sup> Jadi, *coping* adalah suatu upaya dan usaha untuk mengatasi dan menghadapi keadaan yang dapat menekan dan melebihi batas kemampuan diri seorang karyawan.<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup> M. Suyanto, “*Marketing Strategy Top Brand Indonesia*”, CV. Budi Utama : Yogyakarta, 2007, hlm 16.

<sup>14</sup> Mohammad Ansori, “*Pengertian, Tujuan dan Ruang Lingkup Strategi Pembelajaran*”, Jurnal Madrasah, Vol. 5, No. 2, Januari – Juni 2013, hlm 164.

<sup>15</sup> Faizal Ramadhan, Alfriyanto Syahrudin dkk, “*Gambaran Coping Stress Pada Individu Bipolar Dewasa Awal*”, Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur, Vol. 1, No. 1, 2019, hlm 11.

<sup>16</sup> Vitria Larseman Dela, “*Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan*”, Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 4, No. 2, 2019, hlm 91.

### c. Stres

Menurut Gibson (dalam Eko Wahyu Cahyono, 2019) stres merupakan suatu respon dari individu terhadap penyesuaian oleh beberapa perbedaan-perbedaan, proses psikologis, akibat dari setiap tindakan lingkungan, situasi atau kondisi yang menekankan fisik maupun psikologis secara berlebihan terhadap individu. Stres yang ditimbulkan oleh sumber-sumber yang berasal dari kondisi kerja atau pekerjaan dapat dikatakan sebagai stres kerja. Stres dapat diartikan sebagai kondisi yang muncul dari interaksi antara manusia dengan pekerjaannya dan dikarakteristikan oleh perubahan manusia yang memaksa mereka menyimpang dari fungsi normal mereka. Artinya adalah stres kerja memaksa pekerja untuk berperilaku diluar fungsi normalnya misalnya jam tidur dimana seseorang normalnya tidur 8-9 jam, namun ketika terjadi stres kerja maka jam tidurnya menjadi hanya 3-4 jam dan dampak dari hal tersebut akan menyebabkan perilaku yang tidak wajar dalam kesehariannya. Stres kerja ini tampak dari gejala antara lain emosi tidak stabil, perasaan tidak senang, sikap menyendiri, sulit tidur, merokok yang berlebihan, tidak bisa rileks, cemas, tegang, gugup dan tekanan darah meningkat.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Eko Wahyu Cahyono, *"The Power Of Gratitude : kekuatan Syukur Dalam Menurunkan Stress Kerja"*, Yogyakarta : CV BUDI UTAMA, 2019, hlm 2-4.

Beberapa sudut pandang mengenai stres kerja Menurut Gibson (dalam Eko Wahyu Cahyono, 2019) yaitu :

- a. Stres sebagai stimulus artinya, pendekatan ini memandang stres sebagai konsekuensi dari interaksi antara lingkungan dengan respon individu.
- b. Stres sebagai respon atau tanggapan artinya, pendekatan ini memandang bahwa stres merupakan suatu tanggapan atau respon fisiologis dan psikologis individu terhadap lingkungan penekannya.
- c. Stres sebagai stimulus-respon artinya, pendekatan ini memandang stres sebagai sebuah konsekuensi dari interaksi antara stimulus lingkungan dengan respon individu.

## **2. Indikator *Coping* Stres**

Indikator ini diturunkan dari konsep teori Lazarus dan Folkman (dikutip dari buku Badrun Susantyo dalam Safarino, 1998) :

### **a. Problem Focused Coping (PFC)**

### **b. Emotion Focused Coping (EFC)**

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang dan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Tindakan yang diambil oleh individu tersebut dinamakan strategi coping. Strategi coping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor

sosial dan lain sebagainya. Jadi strategi coping ini bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani, dan melebihi sumber daya yang dimiliki. Sumberdaya coping yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi coping yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan.<sup>18</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* stres adalah suatu usaha atau upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengelola dan mengatasi sumber stress yang menekan dirinya, dan kemampuan individu dalam mengelolanya akan mempengaruhi hasil *coping* yang dilakukan.

#### **G. Batasan Penelitian**

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok bahasan masalah agar penelitian ini menjadi lebih terarah dan terstruktur serta memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan terwujud. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Luas lingkup permasalahan meliputi informasi mengenai strategi *coping* stres yang dilakukan oleh karyawan di Dinas Sosial, Kabupaten Tanah Laut.
2. Informasi yang disajikan yaitu : strategi *coping* yang dilakukan oleh karyawan dalam mengatasi sumber stres, bentuk-bentuk strategi *coping*

---

<sup>18</sup> Siti Maryam, “*Strategi Coping : Teori dan Sumberdayanya*”, Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol. 1, No. 2, Agustus 2017, hlm 102.

stres, faktor-faktor strategi *coping* stres, dan aspek-aspek strategi *coping* stres.

## H. Sistematika Penulisan

Agar lebih mempermudah penyusunan dalam penulisan penelitian, maka diolah sistematika penelitian sebagai berikut :

### 1. Bab I : Pendahuluan

Bab ini memaparkan uraian singkat mengenai latar belakang masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan signifikansi penelitian, definisi operasional, dan penelitian terdahulu.

### 2. Bab II : Landasan Teori

Bab ini berisi penjelasan mengenai tinjauan teoritis yang menjadi pembahasan masalah dan kerangka berpikir. dengan isi pembahasan yaitu definisi *coping* stres dan stres kerja, bentuk-bentuk *coping* stres, faktor-faktor *coping* stres dan aspek-aspek *coping* stres.

### 3. Bab III : Metode Penelitian

Bab ini berisi metode penelitian yang didalamnya terdapat jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, sumber data, teknik analisis data, metode pengumpulan data dan sistematika penulisan.

### 4. Bab IV : Hasil dan Pembahasan

Bab ini berisi tentang gambaran umum dari lokasi penelitian, dan hasil pembahasan dari penelitian.

### 5. Bab V : Kesimpulan dan Saran

Bab ini berisi kesimpulan dari penelitian ini dan saran sebagai penutup sesuai pembahasan yang dijelaskan peneliti.