

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Dinas Sosial Tanah Laut

Penelitian ini dilakukan di Dinas Sosial Tanah Laut yang bertempat di Jalan H. Boedjasin, No. 32, Telp/Fax. 0512 2021374 Pelaihari 70814, Email : Dinsostala@gmail.com . Pada awalnya Dinas Sosial tidak langsung bernama Dinas Sosial dan belum memiliki kantor sendiri, melainkan bergabung dengan BPMD dan Sosial (Badan Pemberdayaan Masyarakat Desa dan Sosial) setelah bergabung dengan BPMD dan Sosial kemudian berhenti dan beberapa tahun kemudian bergabung dengan Dinas Tenaga Kerja Sosial dan Transmigrasi selama 2 tahun. Kemudian pada tahun 2019 memiliki kantor sendiri di (alamat) dan resmi bernama Dinas Sosial Tanah Laut.

Dalam perjalannya menuju Dinas Sosial Tanah Laut, Pelaihari memiliki beberapa pemimpin Kepala Dinas, yaitu :

- a. Kepala Dinas Periode pertama Dr. Nor Irfansyah
- b. Kepala Dinas periode kedua Dr. Abdullah, M.M
- c. Kepala Dinas periode ketiga Ir. Noorhidayat
- d. Kepala Dinas Periode keempat Ir. Irwanto
- e. Kepala Dinas Periode kelima Hairul Rizal, STTP
- f. Kepala Dinas periode keenam Eko Trianto, S.Sos

Berdasarkan Peraturan Bupati Tanah Laut Nomor 71 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi serta Tata Kerja Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut. Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut merupakan Dinas Teknis Daerah sebagai unsur dalam penunjang pemerintah daerah dalam penanganan masalah sosial.

Untuk menyelenggarakan tugas sebagaimana yang dimaksud, Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut memiliki fungsi, yaitu :

- a. Perumusan kebijakan teknis bidang sosial
- b. Pelaksanaan kebijakan teknis bidang sosial
- c. Pelaksanaan evaluasi dan pelaporan bidang sosial
- d. Pelaksanaan administrasi dinas
- e. Pembinaan UPT dinas dan,
- f. Pelaksanaan fungsi lain yang diberikan bupati terkait tugas dan fungsinya

B. Penyajian Data

Pada Bab ini peneliti akan memaparkan data-data hasil penelitian yang telah diperoleh melalui proses wawancara kepada subjek serta kepada informan yang telah ditentukan. Data-data yang diperoleh akan dikelompokkan berdasarkan kategorinya masing-masing, menyesuaikan dengan tujuan dari penelitian ini yaitu : mengetahui gejala stres dan sumber stres serta strategi *coping* stres pada karyawan Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut.

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara offline dengan bertemu secara langsung bersama subjek dan para informan. Sebelum melakukan tahapan wawancara, peneliti melaksanakan kegiatan magang selama 2 bulan. Dimana selama proses magang berlangsung, menemukan hal-hal yang bermasalah, kemudian melakukan observasi awal terhadap beberapa karyawan di Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut. Setelah melakukan observasi awal kemudian melakukan *Screening Test* berdasarkan tingkat stres. *Screening Test* dilakukan secara offline yang diisi secara langsung oleh karyawan. Setelah itu didapatkan tiga orang yang memenuhi kriteria untuk menjadi subjek pada penelitian ini. Penelitian ini dilanjutkan dengan mewawancarai para subjek berdasarkan *guide interview* yang sudah diperiksa oleh *professional judgement*. Berikut ini adalah data pribadi *Professional Judgement* yang membantu keberlangsungan penelitian ini :

Tabel 1 : Data Pribadi *Professional Judgement*

No.	Nama	Jabatan	Keahlian
1.	Siti Ra'iyati, M. Psi	Dosen Psikologi UIN Antasari Banjarmasin	Dosen Psikologi Uin Antasari Banjarmasin
2.	Lita Ariani, M. Psi, Psikolog	Dosen Universitas Muhammadiyah Banjarmasin	Dosen Psikologi Industri dan Organisasi

Rangkaian penelitian yang dilakukan peneliti bersama subjek.

Tabel 2 : Tahapan Penelitian

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1.	Sabtu, 27 Mei 2023 (Nur Isma Chalida)	Wawancara pendahuluan kepada Subjek 1 Mendapat respon dari Subjek 1	Menghubungi Via Whatssap
2.	Minggu, 4 Juni 2023 (Raisa Nurul Islam)	Wawancara pendahuluan kepada Subjek 2 Mendapat respon dari Subjek 2	Menghubungi Via Whatssap
3.	Senin, 5 Juni 2023 (Henry Budi Santoso)	Wawancara pendahuluan kepada Subjek 3 Mendapat respon dari Subjek 3	Mendatangi langsung ke Kantor Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut
4.	Selasa, 23 Mei 2023	Menghubungi Profesional Judgement (Ibu Siti Ra'iyati, M. Psi)	Menghubungi Via Whatssap
5.	Selasa, 23 Mei 2023	Menghubungi Profesional Judgement (Ibu Lita Ariani, M. Psi, Psikolog)	Menghubungi Via Whatssap
6.	Rabu, 03 Agustus 2022 Jumat, 12 Agustus, 2022	Melakukan observasi awal bersama kriteria subjek	Dilaksanakan secara offline di kantor Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut
7.	Sabtu, 4 Juni 2023	Wawancara subjek CIN	Dirumah subjek
8.	Senin, 5 Juni 2023	Wawancara pertama subjek INR	Dikantor Dinas Sosial
9.	Senin, 12 Juni 2023	Wawancara kedua subjek INR	Di Rumah Makan Blitar
9.	Senin, 5 Juni 2023	Wawancara subjek SBH	Dikantor Dinas Sosial

2. Mekanisme Tringulasi Data

Tringulasi data merupakan metode pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk membandingkan data atau informasi yang diperoleh dengan cara yang berbeda. Dalam penelitian

ini data pembandingan yang digunakan untuk memperkuat data penelitian ialah berupa *Screening test* dengan membagikan kuesioner skala stres untuk mengetahui tingkat stres dan hasil wawancara dengan subjek.

3. Langkah-langkah Menemukan Subjek

Peneliti menentukan kriteria subjek yang sesuai dengan tema penelitian.

Kriteria subjek yang diinginkan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

- a. Berstatus karyawan di Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut, Pelaihari.
Baik berstatus PNS maupun Non PNS
- b. Karyawan yang memiliki masalah ditempat kerja yang disebabkan karena rekan kerja, kurangnya sumber daya manusia dan penyesuaian kerja
- c. Bersedia menjadi subjek

4. Hubungan Peneliti dengan Subjek

Kedudukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai peneliti (*researcher*). Sedangkan subjek merupakan seorang berupaya dalam mengatasi stres yang sedang dialami. Terdapat beberapa subjek dalam penelitian ini yaitu INR, CIN dan SBH. Ketiga subjek ini sudah pernah di observe awal secara langsung pada saat Praktek Kerja Psikologi, kemudian akhirnya meminta menjadi subjek penelitian.

5. Identitas dan Deskripsi Subjek

a Identitas Subjek

Penelitian ini dilakukan dan disajikan oleh peneliti berdasarkan data-data yang telah ditemukan dan dikumpulkan melalui beberapa

proses. Dalam penelitian ini, subjek yang dipilih adalah 3 orang karyawan di Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut. Dibawah ini merupakan identitas subjek dalam penelitian ini terdiri dari 3 orang subjek yaitu :

Tabel 3 : Identitas subjek

Nama Inisial	Umur	Asal Daerah	Jabatan
INR	35 Tahun	Pelaihari	Seksi PSKS
CIN	33 Tahun	Pelaihari	Staf Administrasi
SBH	53 Tahun	Pelaihari	Ketua Seksi Rehabilitasi

Kemudian selain subjek yang diteliti oleh peneliti ada pula subjek sekunder atau disebut dengan informan. Informan merupakan individu yang mengenal subjek dan mengetahui kesehariannya sehingga dapat memberikan informasi tambahan dan keterangan yang mendukung. Berikut identitas informan pada penelitian ini :

Tabel 4 : Identitas Informan

Nama Inisial	Umur	Asal Daerah	Jabatan
AY	48 Tahun	Pelaihari	Kepala Bidang
MR	48 Tahun	Pelaihari	Administrasi
RS	46 Tahun	Pelaihari	Penanggung Jawab Bantuan Sosial

b Deskripsi Subjek Penelitian

1) Subjek INR

Subjek INR berusia 35 tahun. INR merupakan anak pertama dari berdua bersaudara. Suami INR adalah seorang Polisi di Polres

Tanah Laut yang bertugas memeriksa para koruptor Ayah INR sebagai pegawai di Kelurahan Desa Angsau dan ibu INR sebagai guru honorer di Tk Al-Ikhlas, Angsau. INR merupakan salah satu karyawan Dinas Sosial yang berada di Bidang Pemberdayaan Sosial, sebagai Seksi PSKS (Potensi Sumber Kesejahteraan Sosial). Yang membina para karang taruna di kecamatan. INR berasal dari daerah Tabanoi kemudian, pindah ke Pelaihari mengikuti Ayah dan Ibu nya. Peneliti melakukan wawancara dengan INR pada Senin, 5 juni 2023 pukul 15.15 sampai selesai. Dan melanjutkan wawancara kedua pada Senin, 12 Juni 2023 pukul 8.30 sampai selesai.

2) Subjek CIN

Subjek CIN berusia 34 tahun. CIN merupakan anak terakhir dari bertiga bersudara. Ayah CIN sebagai guru di Pondok Tahfiz Almanar Pelaihari dan ibu CIN sebagai guru di SDN2 Atu-Atu, Pelaihari. CIN merupakan salah satu karyawan Dinas Sosial yang memiliki jabatan sebagai staff Administrasi Pelayanan SLRT yang melayani seperti pembuatan surat rekomendari untuk BPJS, dan Pemeriksa data-data KIP. CIN adalah orang asli Pelaihari. Peneliti melakukan wawancara dengan CIN pada Minggu, 4 Juni 2023 pukul 02.15 sampai selesai.

3) Subjek SBH

Subjek SBH berusia 53 tahun. SBH merupakan kedua dari berempat bersaudara. Ayah SBH adalah seorang PNS dan ibu SBH adalah sebagai ibu rumah Tangga. SBH adalah orang asli Banjarbaru kemudian ditugaskan di Dinas Sosial Tanah Laut, Pelaihari. SBH merupakan pegawai Dinas Sosial yang memiliki jabatan sebagai Kepala Seksi Rehabilitasi Sosial yang menangani tentang panti asuhan, fakir miskin, disabilitas dan para gelandangan. Peneliti melakukan wawancara dengan SBH pada Senin, 5 Juni 2023 Pukul 11.30 sampai selesai.

c Deskripsi Hasil Penelitian

1) Strategi *Coping* Stres Pada Karyawan Dinas Sosial Di Kabupaten Tanah Laut

a). Hasil Subjek INR

Hasil wawancara subjek INR untuk strategi coping stres pada karyawan, INR mengaku mengalami stres ditempat kerja akibat tekanan dari rekan kerja dan lingkungannya yang membuat dirinya menjadi jadi tidak nyaman dan merasa terganggu. Berikut hasil wawancara :

“Tapi dari bubuhan mereka kaya kada suka kayaitu nah intinya dengan prinsipku..padahal wajar aja lhoo tiap pribadi punya prinsip masing-masing..Tapi ketika aku menerapkan prinsip ku sesuai aturan dan sesuai kaidah islam,,mereka malah semakin menghakimi aku,..Aku disitu merasa kaya dikeroyok buhan dinsos ding..karena aku punya prinsip sendiri tadi...karena menurutku bekerja itu dipertanggung jawabkan sampai ke akhirat nanti ding..Aku disambati soksuci, sok pintar, sok alim

*ding..Karena prinsip ku berbeda dengan prinsip buhan mereka. Contoh, mereka makan memakai uang anggaran atau uang fiktif itu dianggap hal yang wajar dan hal yang halal ding.” (SI-
INR-B89)*

Masalah tersebut sering dialami oleh subjek INR, dan subjek memilih cara dengan mendekati diri kepada Allah swt dan melapangkan hatinya agar menjadi lebih ikhlas. Serta hal utamanya yang dilakukan ada dengan menghargai dan memahami bahwa setiap pribadi memiliki prinsip yang berbeda dalam memandangnya. Berikut hasil wawancaranya :

“Akhirnya ibu itu sudah down, sudah stress ding ditempat kerja tuh karena rekan dan lingkungan kerja yang menurut ku itu merusak mentalku..Ibu kan punya maag ding, jadi pas periksa ke dokter maag itu bisa sembuh dengan cepat asal jaga pikiran dan pola makan, tapi ini kenapa ni ga sembuh-sembuh. Sampai empeduku naik ding meradang karena stress dan banyakk pikiran tadi.Sampai yang adalo pas buhan pian magang itu, itu benar-benar kaya puncak stress ibu ding, ibu sampai dikantor tu masuk, absen duduk diruangan aja. Kada betaguran lawan orang-orang yang jadi sumber tertekan ibu. Ibu batuk pilek sampai kada beampihan itu berbulan-bulan saking stress nya..bayangi ha pian” (SI-INR-B91)

“Akhirnya ibu ketemu dengan teman ibu senior di IPDN juga..beliau menyarankan untuk coba pergi ke habib..jadi ibu, suami ibu ketemu dengan habib itu dibon sawit,, habis itu lo dinasehtai sama habib nya iya benar kalo lagi ada masalah semakin dekat dengan allah agar masalah terasa ringan..tapi selain itu kita juga harus legowo dan ikhlas menerima takdir Allah..kita harus memaknai kalo manusia itu berbeda-beda sifat dan pendapat termasuk prinsip..jadi raisa harus memasukan

perilaku mereka, perkataan mereka itu ke hati yaitu dengan ikhlas,” (S1-INR-B91).¹

Dengan cara yang dilakukan oleh subjek INR tersebut dapat membuat hati dan pikiran menjadi lebih ikhlas dalam menjalaninya. Dan menurut pernyataannya cara tersebut adalah cara yang paling berpengaruh untuk mengatasi stres yang dirasakan. Dimana subjek INR tidak memperdulikan hal-hal yang dapat memunculkan sumber stres terhadap dirinya.

b). Hasil Subjek CIN

Hasil wawancara subjek CIN untuk strategi coping stres pada karyawan, CIN mengaku mengalami stres ditempat kerja akibat rekan kerja dan penyesuaian aplikasi baru. Dimana subjek CIN memerlukan waktu beberapa lama untuk memahaminya, dan dari rekan kerja yang menyepelkan tugas pekerjaannya. Berikut hasil wawancara :

“Sulit sih awal-awal ding, kalo ngisi surat rekomendasi sekarang harus ngisi persyaratan yang ada diaplikasi itu dari A-Z hahahahaa, Kaya nomor Hp, alamat, terus kalo ada email ya dikasih email. Jadi kita menunggu, orang datang sama kita lhoo kena kita nunggu lagi persetujuan ni yang sudah didaftarkan diterima atau ditolak kayaitu..jadi masih ada pilihannya lagi. Jadi ada adminnya ada supervisornya, nah kebijakan menerimanya itu dari pihak supervisornya yaitu pihak BPJS. Kalo kami dulukan bikin surat selesai.” (S2-CIN-B32)

¹ Hasil wawancara subjek INR pada hari Senin, 05 Juni 2023 pukul 15.40 dan 09.30 di Kantor Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut

Hal tersebut dijelaskan oleh subjek CIN mengenai penyesuaiannya, kemudian pada masalah rekan kerja. Berikut hasil wawancara :

“Kalo rekan kerja untuk lingkup bertiga kami aman, tapi diluar dari itu yang bikin kadang agak greget jua ging. Terlalu apa lah, anu jar dipelayanan “terlalu nyaman, duduk-duduk aja”, nah perkataan kayaitu tuh nyakiti hati ding. Padahal dibawah tu ya bekerja sesuai dengan aturan. Kalo dari tim kami kompak-kompak aja. Jadi disitulah kaya kurang solid. Nyaman aja sebenenrnya tapi pemicunya tuh meanggapnya pekerjaan kakak nih sepele “halahh Cuma melayani orang aja” padahal melayani orangtuh ga mudah ding. Tapi terlihat bagi orang itu mudah banar dan it uterus-terusan ding”. (S2-CIN-B38)

Semalam tu ada kipas, computer kada bematian ding. Tapi pas buhan kami tinggal nih sudah bujur-bujur dimatii, ntah mungkin ada yang duduk-duduk disitu kah terus kada ingat mematii kipas angin, tapi memang mungkin ada yang hilaf kah atau apa. Cuma tidak menegur langsung dihadapan, tapi disindir didepan orang banyak kalo misalnya lagi kumpul atau lagi makan bersama ding kayaitu..contoh kayaini “kasian ai listrik dikantor nih, kadada orangnya tapi benyala tarus” jaka tuh ditegur langsung kah, jadinya kaya dipermalukan lhoo. Itutih bisa jadi orang dudukan dipelayanan terus menyalai, terus kada ingat mematii. Tapi karena itu tempatnya dipelayanan jadi kaya kami yang kena lhoo. Itu yang sekarang menekan banar disindir tarus. Nanti waktu Apel pagi dibahas, terus pas buhannya lalu lalang lewat tu sambil kaya menyambat nyindir ding “Listrik mahal” jar kayaitu. (S2-CIN-B77)

Hal tersebut dijelaskan oleh subjek CIN dan subjek CIN memilih dengan cara mencari informasi mengenai pelayanan di tempat lain sebagai bentuk untuk kemajuan dibidang pelayanan. Cara tersebut menjadi salah satu usaha nya dalam mengatasi

rasa tekanan akibat adanya perubahan hal baru di pelayanan. Dan dalam upayanya mengatasi stres akibat rekan kerja adalah mencari dan melakukan hal-hal yang bersifat positif dan dapat mengalihkan fokusnya pada masalah tersebut, misalnya membuka Sosial Media atau jalan-jalan dan melakukan hobinya. Berikut hasil wawancara :

“Cari hal-hal yang bisa menghibur, kalo kakak biasanya scroll sosmed ig tiktok tuh rancak banar kan munculnya kena video-video yang menghibur jadinya terhibur lo”. (S2-CIN-B66)

“Tapi kakak berusaha mencari info jua, pelayanan disini seperti apa dan ditempat lain seperti apa. Jadi ada bandingannya, jangan diam aja kayakitu nah. Jadi kawa meumpati yang lebih baik yalo ding.” (S2-CIN-B75).²

Jadi, upaya yang dilakukan oleh subjek CIN untuk mengatasi sumber masalahnya adalah dengan mencari informasi yang dapat membangun kemajuan serta melakukan hal-hal positif yang dapat mengalihkan dari sumber masalah tersebut. Serta dengan terus berusaha untuk mencari ide baru untuk dapat memberikan motivasi terhadap dirinya.

c). Hasil Subjek SBH

Hasil wawancara subjek SBH untuk strategi coping stres pada karyawan, SBH mengaku mengalami masalah ditempat kerja karena kurangnya sumber daya manusia dalam membantu

² Hasil wawancara dengan Subjek CIN pada hari Minggu, 04 Juni 2023, Pukul 14.00 dirumah.

Tupoksinya. Dan hal tersebut menjadikan beban bagi subjek SBH. Berikut hasil wawancara :

“Kekurangan karyawan dan anak buah, sedangkan disini banyak sekali urusannya. Dan dibidang Rehabilitasi itu banyak sekali bisa stress kalo ga punya kekuatan iman yang kuat bisa stress. Karena apa? Rehabilitasi sosial itu menyangkut masalah anak terlanjar, bayi terbuang, panti-panti, gelandangan dan pengemis dan banyak lagi.” (S3-SBH-B18)

“Ya kalo beban saat ini berat, karena kita kekurangan personil atau sumber daya manusia. Kalo kita itu normalnya perlu minimal ada 3 anak buah, la yang sekarang Cuma 1 itugin PTT yang PNS nya ngga ada. Nah itu yang jadi beban. Karena sebenarnya yang dikerjakan itu banyak, tapi kurang sekali SDM nya”. (S3-SBH-B50)

Hal tersebut dijelaskan oleh subjek SBH dan dalam upayanya untuk mengatasi stres akibat kurangnya SDM dalam Tupoksinya adalah mengerjakan segala sesuatu dengan ikhlas dan meminta bantuan kepada karyawan lain untuk mengerjakan tugas pekerjaannya. Serta bekerja diniatkan sebagai ibadah jadi harus ikhlas dalam melakukannya. Berikut hasil wawancara :

“Kalo kita enjoy aja, semua pekerjaan di bawa enjoy, jangan tegang. Dan kita berpikinya bahwa pekerjaan itu adalah suatu ibadah dan bekerja diniatkan hanya karena ibadah dan untuk Allah swt. Karena itu kan sudah Tupoksi wajib. Jadi niatkan untuk membantu orang, jadi orang yang telah kita bantu itu nanti pahalanya akan ngalir terus. Jadi meskipun kita udah ngga ada, nanti pahalanya akan mengalir terus.” (S3-SBH-B66)

“Sebenenrya kalo kita niat itu pekerjaan bukanlah beban, jangan jadikan pekerjaan itu momok yang menakutkan. Suka ngga suka kita yang mengerjakan”. (S3-SBH-B54)

“Ya itu pernah, kalo kita kesulitan dan ngga paham itu saya minta bantuan ke orang lain. Kalo saya mendengarkan lagu-lagu yang bernafaskan islami, kaya qosidahan. Menambah semangat”. (S3-SBH-B56).³

Jadi upaya yang dilakukan oleh subjek SBH dalam mengatasi sumber stresnya adalah dengan meminta bantuan kepada rekan kerja yang lain serta mengembalikan pikirannya bahwa bekerja harus didasari oleh niat karena Allah swt dan semata-mata hanya untuk ibadah kepada Allah swt.

2) Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Coping* Stres Pada Karyawan Dinas Sosial Di Kabupaten Tanah Laut

Menurut Keliat faktor yang dapat mempengaruhi strategi *coping* stres adalah kesehatan fisik, keyakinan, keterampilan memecahkan masalah, pandangan positif dan materi.

a). Hasil Subjek INR

Hasil wawancara kepada subjek INR untuk faktor yang mempengaruhi strategi *coping* stresnya adalah keyakinan. Subjek INR meyakini bahwa tanggung jawabnya telah dikerjakan dengan sesuai dan benar. Berikut hasil wawancaranya :

“Akulah dalam melakukan tanggung jawab, bahkan aku sudah konfirmasi ke pimpinan ku dan tidak pernah

³ Hasil wawancara dengan Subjek SBH, Pada hari Senin 05 Juni 2023, Pukul 10.30 di Kantor Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut.

mengeluhkan apa yang menjadi tanggung jawab ku, artinya aku melaksanakan apa yang menjadi tugas dan tanggung jawabku. Bahkan diluar dari tanggung jawabku aku sudah laksanakan.” (S1-INR-B33)

Selain itu subjek INR juga memandang bahwa pekerjaannya yang saat ini adalah semata-mata dikerjakan hanya untuk kepentingan akhirat, mencari pahala dan Ridhonya. Dengan memandang positif pekerjaan tersebut, subjek INR menjadi lebih ikhlas dan sabar dalam menjalaninya. Berikut hasil wawancaranya :

“tapi selain itu kita juga harus legowo dan ikhlas menerima takdir Allah..kita harus memamai kalo manusia itu berbeda-beda sifat dan pendapat termasuk prinsip..jadi raisa harus memasukan perilaku mereka, perkataan mereka itu ke hati yaitu dengan ikhlas,,Jadi aku kerja ini semata-mata aku niatkan, aku ikhlaskan hanya untuk ibadah kepada Allah, bekerja untuk mencari ridho Allah. Yalo ding.” (S1-INR-B91).⁴

b.) Hasil Subjek CIN

Hasil wawancara dengan subjek CIN untuk faktor yang mempengaruhi strategi *coping* stres nya adalah keyakinan, keterampilan sosial, kemampuan untuk memecahkan masalah dan dukungan sosial. Berikut hasil wawancaranya :

“Mm pernah, kaya lebih seneng kalo sudah bisa membantu orang dan orang itu juga terbantu atas kita kayaitu.” (S2-CIN-B89)

“Bisa, kadang tuh kada maksimal lagi pang apa yang digawi nih kaya ada yang kurang. Tapi kakak berusaha mencari info jua, pelayanan disini seperti apa dan ditempat lain seperti apa. Jadi ada bandingannya, jangan diam aja

⁴ Hasil wawancara subjek INR pada hari Senin, 05 Juni 2023 pukul 15.40 dan 09.30 di Kantor Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut

kayaitu nah. Jadi kawa meumpati yang lebih baik yalo ding.” (S2-CIN-B63)

“Kalo kakak tu pengen orang-orang tu merangkul kita, bahwa ini tuh biasa aja kita bisa menjalani dan memberi semangat supaya ada semangat baru. Cuma sekedar ditanya kenapa tu sudah seneng ding.” (S2-CIN-B91)

Mm iya kadang, kadang pengen nya sorangan aja kadang pengen diperhatikan jua. Tapi harus ada empati.” (S2-CIN-B93)

“Senang banar ding, ibaratnya kita kaya di cash hp langsung berenergi. Kaya merasa seneng ohhh ada yang peduli masih lawan aku hahahah”. (S2-CIN-B95).⁵

c.) Subjek SBH

Hasil wawancara dengan subjek SBH untuk faktor yang dapat mempengaruhi strategi *coping* stres nya adalah kesehatan fisik, keyakinan, pandangan positif dan dukungan sosial. Berikut hasil wawancaranya :

“kalo ada yang menekan kita, kita gauah berontak. Walaupun dalam hati dongkol, ya kita harus legowo. Yang penting badan sehat, badan fit inshaallah menghadapi masalah aman aja.” S3-SBH-B68)

“Sebenenrya kalo kita niat itu pekerjaan bukanlah beban, jangan jadikan pekerjaan itu momok yang menakutkan. Suka ngga suka kita yang mengerjakan” (S3-SBH-B54)

“kalo ada yang menekan kita, kita gauah berontak. Walaupun dalam hati dongkol, ya kita harus legowo. Yang penting badan sehat, badan fit inshaallah menghadapi masalah aman aja.” (S3-SBH-B68)

“Oo ya dari bahasa yang lembut kalo dari rekan kerja, kalo dari rekan kerja ya diajak ngobrol, memberi makanan, pengertian itukan sudah termasuk motivasi kan” (S3-SBH-B86)

“Oo kalo saya ya pijet. Jadi kalo dikantor lelah ya pijet. Kalo empatinya ya coba bantuin kerjaan saya, saya kan juga udah kurang mengerti masalah hp jaman sekarang. Kadang suruh edit ini, edit itu gitu” (S3-SBH-B88)

⁵ Hasil wawancara dengan Subjek CIN pada hari Minggu, 04 Juni 2023, Pukul 14.00 dirumah.

“Yaa seneng dan bagus, terus energy positifnya muncul dan tambah yakin gitu” (S3-SBH-B89)⁶

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat Stres Pada Karyawan Dinas Sosial Kabupaten Tanah laut

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.⁷

Menurut Dr. Robbert J. Van Amberg (1979) dalam Dadang Hawari membagi tahapan stres menjadi 6 dan setiap tingkatan stres ditandai dengan gejala stres yang berbeda. Untuk stres pada tingkat I ditandai dengan semangat yang besar, penglihatan menjadi tajam, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, merasa senang dengan pekerjaan itu. Stres pada tingkat II ditandai dengan merasa letih, merasa mudah lelah, cepat terasa lelah menjelang sore hari, sering mengeluh lambung dan perut tidak nyaman, detakan jantung lebih keras dan otot terasa tegang. Stres pada tingkat III ditandai dengan gangguan lambung, usus atau maag, ketegangan otot yang semakin terasa, perasaan

⁶ Nasib Tu Lambon Goal.” *Teori Stres : Stimulus, Respons, dan Transaksional*”, Jurnal Buletin Psikologi, No. 1, Vol. 24, hal 2-6.

⁷ Ibid. EKO Wahyu Cahyono, hlm 2-4

ketidaktenangan, gangguan pola tidur, koordinasi tubuh terganggu. Stres pada tingkat IV ditandai dengan aktivitas yang semula menyenangkan menjadi membosankan, ketidakmampuan melaksanakan kegiatan secara rutin, gangguan pola tidur, dan daya ingat menurun. Stres pada tingkat V ditandai dengan hal-hal seperti kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat. Stres pada tingkat VI merupakan tahapan yang paling berat, seseorang mengalami paCIN dan serangan takut mati. Gambaran stres tahap VI ini adalah debaran jantung teramat keras, susah bernafas, sekujur badan terasa bergetar dingin dan keringat bercucuran, ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan, serta pingsan.⁸

Dalam penelitian terdapat tiga orang yang menjadi subjek, yang pertama INR yaitu sebagai Seksi PSKS (Potensi Sumber Kesejahteraan Sosial), kedua CIN sebagai staf administrasi pelayanan SLRT, ketiga SBH sebagai Kepala Seksi Rehabilitasi Sosial. Dan untuk menguraikan strategi *coping* stres pada karyawan Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut maka peneliti akan menjabarkan hasil penelitian yang telah didapatkan secara singkat dan jelas dari masing-masing subjek penelitian. Berikut akan peneliti paparkan mengenai tingkat stres pada

⁸ Ibid. Dadang Hawari, hlm 27-33

karyawan Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut didasari pada teori yang telah peneliti jelaskan diawal dan data hasil wawancara kepada tiga orang subjek. Sebelum melakukan wawancara peneliti memberikan angket berupa Skala yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres. Dari hasil skala yang diberikan kepada subjek didapati bahwa tiga orang karyawan yang memenuhi kriteria untuk dijadikan subjek yaitu INR, CIN, dan SBH. Penilaian tingkat stres dilakukan dengan menyesuaikan indikator berikut :

Rendah	< 19
Sedang	< 41
Tinggi	> 41

Subjek INR berada pada tingkat tinggi dengan perolehan jumlah skor sebesar 54. Subjek CIN berada pada tingkat tinggi dengan perolehan skor sebesar 52. Subjek SBH berada pada tingkat tinggi dengan perolehan skor sebesar 48.

2. Aspek-aspek *Coping* Stres

Keaktifan Diri	Subjek INR melakukan keaktifan diri dengan mengalihkan perhatiannya agar tidak terfokus pada satu pekerjaan saja seperti dengan menonton drakor dimana itu adalah salah satu kebiasaan yang INR lakukan ketika dirinya merasa lelah dan mencari genre yang dapat menaikkan suasana hati serta dengan melakukan hal membuat pikiran menjadi jalan atau terbukanya pikiran.
	Subjek SBH melakukan keaktifan diri dengan menyelesaikan tugas sebelum deadline dan menyikapi bahwa bekerja bukanlah suatu beban melainkan adalah niat untuk ibadah. Dan cara untuk keaktifan dirinya dalam menyikapi beban kerja adalah dengan meminta bantuan kepada rekan kerja yang lain untuk meringankan

	<p>bebannya, serta dengan mendengarkan music-musik yang bernafas kan islami. Hal tersebut dilakukan oleh SBH untuk menyikapi pekerjaan.</p>
	<p>Subjek CIN melakukan keaktifan diri dengan menyikapi pekerjaan dengan santai namun serius, tidak dengan gelabakan dan terburu-buru. CIN juga tetap melakukan cara seperti mencari informasi, inspirasi dan ide baru ditempat lain agar dapat termotivasi. Serta meminta bantuan kepada rekan kerja lain yang menjadi Tim di Pelayanan untuk meringankan beban kerjanya.</p>
Perencanaan	<p>Subjek INR melakukan perencanaan untuk dirinya untuk mengurangi rasa stres adalah dengan cara bekerja dengan professional dan bertanggung jawab sesuai dengan Tupoksi masing-masing karyawan. Serta tugas pekerjaan dikerjakan sebelum hari deadline yang ditentukan sudah meminta penliian terhadap Pimpinan, agar tidak menambah beban ketika pada hari deadline terdapat koreksi.</p>
	<p>Subjek CIN melakukan perencanaan adalah dengan menyelesaikan tugas pekerjaan sesuai dengan waktu dan dengan melakukan persiapan diri yang maksimal untuk dapat menyelesaikan pekerjaan tersebut. CIN juga melakukan suatu hal agar tidak terfokus pada beban pekerjaan seperti dengan jalan-jalan, membeli makanan dan memasak dimana hal tersebut dapat mengurangi rasa stres yang dirasakan.</p>
	<p>Subjek SBH melakukan perencanaan adalah dengan cara melaksanakan dan menyelesaikan tugas pekerjaan yang sesuai dengan Tupoksinya. Serta menguasai hal-hal yang perlu dipelajari ketika akan melakukan suatu kegiatan, agar tidak menjadi beban ketika pekerjaan dimulai (misalnya kegiatan Manunggal).</p>
Kontrol Diri	<p>Subjek INR dalam melakukan control diri agar terhindar dari hal-hal menjadi sumber beban stres adalah menjauhi lingkungan yang dapat merusak mentalnya dan bekerja secara professional dimana INR tidak mengikutcampurkan masalah pribadi dengan rekan kerja. Jadi cara yang dilakukan oleh INR adalah dengan membatasi dirinya dan bekerja secara professional. Serta memandang bahwa pendapat seseorang itu berbeda-beda, tidak menyamakan orang lain dengan dirinya</p>
	<p>Subjek CIN dalam melakukan control diri agar terhindar dari hal-hal yang dapat menimbulkan rasa stres adalah dengan menghindari hal-hal yang dapat menyakiti hatinya. Serta menghadapinya dengan rasa sabar.</p>

	Subjek SBH dalam melakukan control diri adalah dengan meniatkan semua pekerjaan adalah untuk ibadah. Jadi hal-hal yang menjadi beban dalam dirinya akan berkurang, dan bekerja dibawa untuk santai namun tetap serius.
Mencari Dukungan Sosial	Subjek INR dalam melakukan mencari dukungan sosial memahami pendapat dan prinsip individu masing-masing, tidak perlu menghakimi jika prinsip tiap individu berbeda. INR juga menginginkan bahwa rekan kerja dapat saling menghargai kepada sesama karyawan tanpa perlu menjatuhkan rekan kerja yang lain.
	Subjek CIN untuk mencari dukungan moral yaitu seperti ingin mendapatkan simpati dan empati dari rekan kerja. Dimana sesama rekan kerja dapat memberikan empati untuk dirinya, hal tersebut dapat memberikan energi positif dan menaikkan suasanya hati. CIN juga menginginkan pemberian perhatian atau pujian dari rekan kerjanya.
	Subjek SBH dalam mencari dukungan sosial menginkan orang lain untuk memahami beban pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya. Jadi dukungan sosial yang diinginkan dari subjek SBH adalah dengan memahami dan mengerti keadaannya. Hal tersebut menjadikan suasana hati SBH menjadi lebih senang.
Penerimaan	Subjek INR dalam aspek penerimaan bahwa dirinya menerima bahwa dirinya sudah ditetapkan untuk bertugas di Dinas Sosial jadi tugas yang diberikan, masalah yang dihadapi akan disikapi dengan professional. INR mencoba untuk selalu membuka hati dan pikirannya menjadi lebih ikhlas ketika ada rekan kerja yang menyinggung dirinya.
	Subjek SBH dalam aspek penerimaan bahwa dirinya memposisikan tugas dan tanggung jawabnya adalah suatu hal yang wajib dikerjakan, apabila dirinya tidak sanggup maka mencari bantuan orang lain. Serta tanggung jawabnya adalah kewajiban Tupoksinya masing-masing.
	Subjek CIN dalam aspek penerimaan bahwa dirinya menerima dengan tugas dan tanggung jawab yang diberikannya, hal tersebut dijelaskan oleh CIN bahwa dirinya merasa puas dapat membantu orang lain dengan maksimal. CIN mengatakan bahwa tugas dan tanggung jawab dirinya merupakan jembatan untuk urusan orang lain.
Religiuitas	Subjek INR dalam aspek religiuitas tetap melakukan kewajibannya bahkan sangat menjaga akidah dan aturan didalam ajaran agama Islam. INR selalu menerapkan hal-hal kebaikan yang diajarkan oleh agama Islam ke tempat kerjanya. Menurut INR bahwa religiuitas dengan semakin mendekatkan dirinya kepada Allah dan mengerjakan hal

	baik sesuai dengan akidah islam adalah tujuannya dalam mencari keberkahan untuk bekerja.
	Subjek CIN dalam aspek religiuitas nya ketika menghadapi beban kerja masalah yang lebih dari biasanya maka akan semakin mendekati diri dengan Allah serta melakukan banyak amalan yang dapat membawa kepada hal kebaikan. CIN mengatakan bahwa dirinya melakukan amalan kurang lebihh 3 bulan dan berdampak menenangkan dirinya ketika banyak diterpa masalah.
	Subjek SBH dalam aspek religiuitas nya semakin mendekati diri kepada Allah dan selalu melakukan rukun wajib maupun sunnah-Nya. Dengan hal tersebut maka akan selalu teringat bahwa bekerja bukanlahh suatu beban, dan bekerja hanya diniatkan sebagai ibadah yang panjang. Maka dengan itu pikiran dan hati menjadi lebih tenang.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Copign Stres* Pada Karyawan Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut

Menurut Keliat (2021), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *coping* stres yaitu kesehatan fisik, keyakinan dan pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial dan materi.⁹ Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek INR, CIN, SBH mereka mengaku bahwa keyakinan, pandangan positif dan dukungan sosial mampu memberikan pengaruh yang positif kepada masing-masing individu pada proses *copign* yaitu dengan menjalankan pekerjaan dengan ikhlas, diniatkan untuk menjalankan ibadah dan membantu atau dapat menjadi jembatan pertolongan untuk orang lain dan hal tersebut menjadikan subjek INR, CIN, dan SBH tidak sepenuhnya menganggap pekerjaan adalah sebuah beban. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Keliat (2021) mengenai faktor

⁹ Ibid. Suneeta Joys Sihombing

yang dapat mempengaruhi *coping* stres tersebut. Dalam upaya untuk proses mengatasi stres terdapat enam faktor ketika dihadapkan dengan kondisi yang menimbulkan rasa stres.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek INR memandang bahwa pekerjaan ini adalah sebuah tanggung jawabnya dan bekerja hanyalah untuk kepentingan akhirat, dimana INR mengaku bekerja sesuai dengan aturan dan Tupoksinya. INR mengaku bahwa dirinya ingin mendapatkan dukungan sosial dari sesama rekan kerja, dengan hal tersebut menurut INR dirinya merasa diperhatikan. INR merasa bahwa apabila bekerja hanya untuk mencari hal duniawi maka akan merugi kelak di akhirat, jadi menurut INR dirinya bekerja menjalankan sesuai dengan aturan dan akidah dari agama Islam. Hal ini menjadikan INR menjalani hari-hari selama bekerja menjadi lebih tenang. Sesuai dengan teori Menurut Keliat bahwa keyakinan dan pandangan positif dapat mempengaruhi *coping* stres yang dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek CIN faktor yang dapat mempengaruhi strategi *coping* stres pada dirinya adalah keyakinan, keterampilan sosial dan memecahkan masalah serta mencari dukungan sosial. Subjek CIN mengaku bahwa dirinya menjadi lebih tenang ketika yakin bahwa tanggung jawab yang dilakukan adalah hal yang dapat membantu orang lain, dan dengan bertingkah laku sesuai nilai-nilai sosial ditempat kerja, berkomunikasi baik dengan sesama rekan kerja, mencari informasi atau ide baru mengenai Pelayanan Administrasi ditempat lain agar dapat memotivasi dirinya menjadi lebih baik serta dukungan sosial dari sesama rekan kerja seperti adanya empati dan simpati yang

diberikan dapat memberikan rasa dimengerti dan dipahami, karena dengan adanya dukungan sosial tersebut menjadikan subjek CIN merasa bahwa rekan kerja dapat saling mengerti dan memahami. Hal tersebut sesuai dengan teori Menurut Keliat bahwa hal itu dapat mempengaruhi strategi *coping* stres.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek SBH faktor yang dapat mempengaruhi dalam proses strategi *coping* stres kesehatan fisik, keyakinan dan pandangan positif, keterampilan sosial dan dukungan sosial. Menurut subjek SBH bahwa dengan memiliki kesehatan fisik yang baik maka akan dapat memberikan pemikiran yang baik dan menjadi lebih fokus, keyakinan dan memiliki pandangan yang positif seperti dengan meniatkan bahwa bekerja adalah hanya untuk ibadah dan diniatkan hanya karena Allah swt, maka dapat membuat diri menjadi merasa dalam mengerjakan pekerjaan dengan perasaan ikhlas, dan tidak terbebani. Dalam keterampilan sosial, subjek SBH menjalankan perilaku ditempat kerja sesuai dengan nilai-nilai sosial, serta menginginkan adanya dukungan sosial dari sesama rekan kerja, misalnya ditegur sapa, memberikan empati dan simpati, saling memahami dan mengerti dengan tanggung jawab nya masing-masing. Dengan demikian subjek SBH merasa bahwa dirinya menjadi lebih ikhlas dalam menjalani pekerjaan dan beban pekerjaannya. Hal tersebut sesuai dengan teori menurut Keliat bahwa hal tersebut dapat mempengaruhi strategi *coping* stres yang dilakukan oleh subjek.

Sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman bahwa stres akan dapat terpengaruh dengan diri individu yang baik dari segi fisik, psikologis, intelektual

sosial dan kinerjanya. Individu yang memiliki kemampuan baik dalam mengatasi masalahnya akan dapat mempengaruhi dirinya dalam strategi *coping* stres.¹⁰

4. Strategi *Coping* Stres Pada Karyawan Dinas Sosial Kabupaten Tanah Laut

Adanya suatu tuntutan oleh perusahaan, akan menimbulkan perasaan was-was, tegang dan stres karena hal tersebut sudah menjadi bagian dari tanggung jawab pada karyawan untuk memenuhi tugas-tugasnya. Oleh karena itu karyawan perlu melakukan suatu upaya untuk mengatasinya yaitu *coping*. Menurut Safarino dan Lazarus Folkman bahwa strategi *coping* stres terbagi menjadi dua bagian yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

a. Subjek 1 (INR)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa subjek INR mengaku jika dirinya memiliki prinsip aturan yang kuat sesuai dengan ajaran agama Islam, dirinya tetap teguh meskipun disisi lain para rekan kerja yang lain menghakimi dan memojokan terhadap prinsip yang ada pada dirinya. Serta tindakan yang dilakukan oleh subjek INR dalam memecahkan masalahnya adalah dengan berbicara kepada Kepala Dinas mengenai masalah pada rekan kerjanya. Bentuk-bentuk strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek INR sesuai dengan teori strategi *coping* yang dikemukakan oleh Safarino dan Lazarus Folkman strategi *coping* jenis *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*.

Pada jenis strategi yang berfokus pada *problem focused coping* subjek INR menggunakan indikator *confrontive coping* yaitu individu mampu berpegang teguh dengan pendirian dan prinsipnya dan memperjuangkan apa yang ada pada

dirinya, *planful problem solving* yaitu individu mampu memecahkan masalah serta *positif reappraisal* yaitu subjek INR mengubah pemikirannya secara positif dan mengandung nilai religious. Contohnya dengan bersyukur dan ikhlas serta hati yang lapang, mendangi para habib atau guru-guru untuk meminta doa atau penerangan hati dan pikiran, berdzikir, dan menjalankan kewajibannya.

Kemudian, pada jenis strategi *coping* yang berfokus pada *emotional focused coping* subjek INR menggunakan indikator pertama *distancing* yaitu dengan melakukan hobinya seperti menonton Film Drama Korea untuk mengalihkan agar dirinya tidak terfokus hanya pada sumber masalah stresnya. Kedua, subjek INR menggunakan *self control* yaitu dengan berusaha mengontrol diri dan perasaannya agar tidak mudah emosi pada saat banyak karyawan yang menyindirnya dan selalu mencoba membalas dengan perkataan yang positif serta melakukan tindakan terencana misalnya dengan meminta didiskusikan dengan Kepala Dinas.

Ketiga, subjek INR menggunakan cara untuk mengelola stresnya adalah dengan *positif reappraisal* dimana subjek INR mencoba untuk mengubah cara pola pikirnya menjadi lebih positif misalnya dengan lebih memahami bahwa prinsip setiap manusia berbeda, memberikan ruang hati yang ikhlas dan lapang dan selalu mendekatkan diri kepada Allah swt, melakukan ibadah, dan amalan lainnya seperti dzikir, sedekah. Subjek INR juga menjadikan kejadian tersebut sebagai pelajaran untuk melatih dirinya menjadi lebih ikhlas dan bersyukur. Sesuai dengan strategi *coping* stres dalam perspektif islam yaitu Sesuai dengan strategi *coping* stres dalam perspektif islam yaitu individu dalam mengatasi sumber masalah

adalah dengan bersabar, bersyukur, memberi maaf dan hati yang lapang serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Jadi, pada subjek INR strategi *coping* yang dilakukan untuk mengatasi stres yang dialaminya adalah cenderung pada *emotional focused coping* dimana upaya subjek INR adalah dengan mengatur emosionalnya dengan melakukan *distancing*, *self control* dan *positif reappraisal*. Hal ini sesuai dengan teori strategi *coping* stres yang dikemukakan oleh Safarino dan Lazarus Folkman tentang strategi *coping* stres yang terdiri dari dua aspek yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

b. Subjek 2 (CIN)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa subjek CIN dalam upaya untuk mengatasi dan mengelola sumber stres adalah dengan strategi *coping* jenis *problem focused coping*. Pertama, *seeking support coping* yaitu subjek CIN berupaya mencari bantuan kepada orang lain misalnya kepada Tim rekan kerja di Pelayanan SLRT, ingin mendapatkan dukungan sosial seperti empati dan simpati serta rasa saling memahami antar sesama karyawan maupun dari orang terdekatnya. Kedua, *planful problem solving* yaitu subjek CIN berusaha mencari informasi terbaru atau ide terbaru mengenai bagian pelayanan, hal tersebut dilakukan untuk dapat memberikan motivasi terhadap dirinya.

Selain itu subjek CIN juga melakukan strategi *coping* stres jenis *emotional focused coping* pertama *distancing* yaitu dengan melakukan suatu hal yang dapat mengalihkan dirinya agar tidak terfokus dengan sumber stres, serta menyibukan diri dalam berbagai aktivitas.. Hal yang dilakukan oleh subjek CIN adalah mencari

hiburan, memasak, mencari makanan, jalan-jalan, membuka sosial media yang dapat menaikkan suasana hatinya, membaca novel. Kedua, *positif reappraisal* yaitu dengan mengubah cara pandang dan cara berpikir menjadi lebih positif dan mengandung nilai-nilai religious. Subjek CIN selalu berusaha untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah swt, memperbanyak amalan seperti dzikir, doa-doa, dan amalan. Salah satu amalan yang sering dilakukan oleh subjek CIN adalah dengan membaca al-fatihah sebanyak 3 kali sambil mengusap bagian perut sebelah kiri menggunakan tangan kanan. Ketiga, *escape* yaitu subjek CIN menghindari kegiatan Apel pagi karena dari pengakuannya bahwa jika apel pagi itu selalu menyindir atau memojokan dirinya, misalnya keteledoran karyawan lain dibagian Pelayanan tetapi menyalahkan subjek CIN dan disebut “bidang pelayanan”.

Jadi, strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek CIN untuk mengelola dan mengatasi stres nya lebih cenderung pada *emotional focused coping* yaitu dengan melakukan *distancing*, *positif reappraisal* dan *escape*. Hal ini sesuai dengan teori strategi *coping* stres yang dikemukakan oleh Safarino dan Lazarus Folkman tentang strategi *coping* stres yang terdiri dari dua aspek yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

c. Subjek 3 (SBH)

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek SBH mengaku jika dirinya dalam upaya untuk mengatasi stres adalah pertama, strategi *problem focused coping* jenis *seeking focused coping* yaitu subjek SBH berupaya untuk mencari bantuan kepada orang lain untuk meringankan beban kerja yang

ditanggungnya. Kedua, *planful problem solving* yaitu subjek SBH membuat jadwal terencana dengan mempersiapkan barang-barang yang dibutuhkan, menguasai materi yang akan disampaikan apabila akan mengikuti kegiatan misalnya kegiatan Manunggal. Hal yang dilakukan oleh subjek SBH sesuai dengan teori dari Safarino dan Lazarus Folkman tentang strategi *coping* yang berfokus pada tindakannya.

Kemudian, strategi *coping* yang dilakukan adalah *emotional focused coping* jenis Pertama, *distancing* yaitu subjek SBH berusaha untuk mengalihkan perhatian dirinya agar tidak terfokus pada sumber stres seperti mencari hiburan, membuat candaan agar suasana tidak tegang, memutar musik yang bernafaskan islami, pergi makan-makan, dan keluar melihat sekitar kantor. Kedua, *self control* yaitu mengatur perasaan dan tindakan, dimana subjek SBH dapat mengontrol emosi dan tindakannya ketika bawahan diperintah namun tidak melaksanakannya atau bahkan membantah. Ketiga, *positif reappraisal* yaitu subjek SBH mengubah cara berpikirnya menjadi lebih positif dan mengandung nilai-nilai religious misalnya dengan semakin mendekatkan diri kepada Allah, bekerja diniatkan hanya untuk ibadah, dan diniatkan ikhlas hanya karena Allah. Sesuai dengan strategi *coping* stres dalam perspektif islam yaitu individu dalam mengatasi sumber masalah adalah dengan bersabar, bersyukur, memberi maaf dan hati yang lapang serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Jadi, strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek SBH untuk mengelola dan mengatasi stresnya lebih cenderung pada *emotional focused coping* yaitu dengan melakukan *distancing*, *self control* dan *positif reappraisal*. Hal ini sesuai dengan

teori strategi *coping* stres yang dikemukakan oleh Safarino dan Lazarus Folkman tentang strategi *coping* stres yang terdiri dari dua aspek yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.¹¹

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dengan prosedur ilmiah, akan tetapi masih terdapat kekurangan dan keterbatasan yang peneliti miliki dalam penyusunan skripsi peneliti ini. Adapun keterbatasan peneliti tersebut ialah sebagai berikut :

1. Keterbatasan responden dalam mengisi kuesioner
2. Subjek yang ada sangat terbatas serta teknik dalam pengumpulan data hanya dengan melakukan observasi, wawancara, *screening test* dan dokumentasi saja sehingga tidak mendapatkan banyak data pendukung. Penelitian ini masih menggunakan metode penelitian yang sederhana, sehingga masih bisa dikembangkan dengan metode yang lain. Dalam proses wawancara hanya dilakukan satu kali saja karena subjek memiliki kesibukan.

¹¹ Ibid. EKo Wahyu Cahyono