



**GAMBARAN KOPING STRES PADA PEREMPUAN PEKERJA DI GUDANG
TEMBAKAU PT. PERKEBUNAN NUSANTARA X (PERSERO) KEBUN AJUNG
GAYASAN JEMBER**

SKRIPSI

Oleh:

Vio Nadya Permatasari

NIM 162310101173

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS JEMBER

2021



**GAMBARAN KOPING STRES PADA PEREMPUAN PEKERJA DI GUDANG
TEMBAKAU PT. PERKEBUNAN NUSANTARA X (PERSERO) KEBUN AJUNG
GAYASAN JEMBER**

diajukan guna melengkapi tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan
di Fakultas Keperawatan dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

Vio Nadya Permatasari

NIM 162310101173

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS JEMBER

2021

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Penyusunan skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Ayah saya Laksana Priyanto, Ibu saya Kusmiati, Kakak saya serta keluarga besar saya yang senantiasa menjadi penyemangat, motivator terbesar dalam pencapaian gelar sarjana saya serta tidak pernah lelah dalam memberikan doa dan bantuan secara materiil maupun moral;
2. dr.Hj.Faida, MMR selaku Bupati Jember yang telah memberikan beasiswa selama masa kuliah;
3. Almamater Fakultas Keperawatan Universitas Jember dan seluruh bapak ibu dosen yang saya hormati yang telah memberikan ilmu, nasehat, motivasi serta bantuannya selama ini. Serta DPU, DPA, Penguji 1, Penguji 2 saya yang selalu memberikan bantuan, bimbingan, arahan, kesabaran dan keikhlasan dalam membimbing saya dalam menyusun skripsi ini;
4. Seluruh pegawai dan staf Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember yang telah membantu kelancaran dalam penelitian saya;
5. Bapak Ibu Guru saya di TK ABA 1, SDN Jember Lor 1, SMPN 10 Jember, SMA Muhammadiyah 3 Jember yang telah memberikan segenap ilmunya kepada saya selama menjadi siswa;
6. Kerabat serta sahabat saya yang ada di Universitas Jember yang juga sedang menempuh skripsi yang selalu membantu dan memberikan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir saya;
7. Teman-teman angkatan 2016 terutama kelas D yang telah memberikan saran, masukan, bantuan serta semangat kepada saya;
8. Serta semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan tugas akhir saya ini.

MOTTO

“dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu”

(QS. At-Talaq:3)*



*Departemen Agama RI. 2006. *Al Quran dan Terjemahannya*. Surabaya: KARYA AGUNG

PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vio Nadya Permatasari

TTL : Jember, 10 November 1997

NIM : 162310101173

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Gambaran Koping Stres Pada Perempuan Pekerja Di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember" adalah benar-benar karya saya sendiri, bukan karya jiplakan, kecuali yang sudah saya sebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun. Saya bertanggungjawab atas keabsahan dan kebenaran ini sesuai dengan sikap ilmiah yang saya junjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun. Saya bersedia mendapat sanksi akademik apabila ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar

Jember, 31 Desember 2020

Yang menyatakan



Vio Nadya Permatasari

NIM 162310101173

SKRIPSI

**GAMBARAN KOPING STRES PADA PEREMPUAN PEKERJA DI GUDANG
TEMBAKAU PT. PERKEBUNAN NUSANTARA X (PERSERO) KEBUN AJUNG
GAYASAN JEMBER**

Oleh:

Vio Nadya Permatasari

NIM 162310101173

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Erti I. Dewi., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Enggal Hadi K., S.Kep., M.Kep

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Gambaran Koping Stres Pada Perempuan Pekerja Di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Agung Gayasan Jember” karya Vio Nadya Permatasari telah diuji dan disahkan pada :

Hari, tanggal : Senin, 01 Februari 2021

Tempat : Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Utama



Ns. Erti I. Dewi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.I

NIP. 19811028 200604 2 002

Dosen Pembimbing Anggota



Ns. Enggal Hadi K, S.Kep., M.Kep

NIP. 760016844

Penguji 1



Ns. Emi Wuri Wuryaningsih, M.Kep., Sp.Kep.J

NIP. 19850511 200812 2 005

Penguji 2



Ns. Fitrio Deviantony, M.Kep

NIP. 760018001

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Jember



Ns. Lantini Sulistyorini, S.Kep., M.Kes

NIP 19780323 200501 2 002

Gambaran Koping Stres Pada Perempuan Pekerja Di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember (*Description of Stress Coping for Women Workers in Tobacco Warehouses of PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember*)

Vio Nadya Permatasari

Faculty of Nursing University of Jember

ABSTRACT

Many working women feel stressed due to their dual roles. To control stress requires action to deal with stress, namely by focusing on the problem (Problem Focused Coping) and centering on emotions (Emotion Focused Coping). This study aims to determine the description of stress coping in female workers. The population used by 800 female workers. The sampling technique used simple random sampling with computerized and obtained a sample of 267 people. The Ways of Coping questionnaire was tested for validity with an alpha value of ≥ 0.70 and reliability with an Alpha Cronbach's value of 0.725 and obtained 36 valid items. Data analysis using univariate analysis. The research ethics test was carried out at the Faculty of Nursing, University of Jember with number 4310 / UN25.1.14 / LT / 2020. 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 (Emotion Focused Coping) by 57.7% with the aspect of Accepting Responsibility. (17.2%), compared to coping strategies that focus on problems (Problem Focused Coping) which is 42.3%. This is because women are more often oriented towards anger. So that when women feel stressed, it's easier for them to be sad, sensitive, angry, easy to cry and do anything so that their anger can be channeled. Suggestions for promotive activities such as counseling and preventive activities such as counseling to deal with stress.

Keywords : *Coping strategies, women workers*

RINGKASAN

Gambaran Koping Stres Pada Perempuan Pekerja Di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember: Vio Nadya Permatasari, 162310101173; 2021; Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Stres pada pekerja perempuan menjadi hal yang sangat penting untuk dibahas.. Dikarenakan peran ganda yang harus dijalani secara bersamaan dan terkadang membuat para perempuan pekerja stres. Apabila stres tidak segera ditangani pada pekerja perempuan maka dapat menimbulkan dampak negatif pada lingkungan kerja maupun lingkungan keluarga. Supaya dapat mengendalikan stres maka dibutuhkan strategi koping. Strategi koping sangat dibutuhkan untuk mengatasi stres para perempuan pekerja. Ada dua macam strategi koping yaitu koping yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) dan koping yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran koping stres pada perempuan yang bekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada perempuan pekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember. Populasi yang digunakan 800 perempuan pekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 267 dengan menggunakan rumus Slovin.

Kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data ada dua kuesioner yaitu kuesioner stres kerja dan kuesioner *The Ways of Coping* skala baku milik Folkman dan Lazarus. Variabel Koping Stres pada perempuan pekerja dengan hasil uji validitas nilai $\alpha \geq 0,70$ dan reliabilitas dengan nilai Alpha Cronbach's sebesar 0,725 dan diperoleh 36 item valid. Analisis data menggunakan analisis univariat. Uji etika penelitian dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Universitas Jember dengan nomor 4310/UN25.1.14/LT/2020.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan pekerja lebih memilih strategi koping yang berfokus kepada emosi (*Emotion Focused Coping*) yaitu sebesar 57,7% daripada strategi koping yang berfokus masalah (*Problem Focused Coping*) yang sebesar 42,3%. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih sering berorientasi kepada amarah. Disamping itu, karakteristik perempuan lebih sering mengedepankan emosi disaat merasa stres daripada mengedepankan rasional dikarenakan perempuan cenderung melibatkan perasaannya terhadap apapun.

Sehingga perempuan ketika merasa stres, mereka akan lebih mudah untuk sedih, sensitif, marah, mudah menangis dan melakukan apapun agar amarahnya bisa tersalurkan. Dengan kondisi tersebut, saran yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan promotif dan preventif, yaitu dengan cara melakukan penyuluhan terkait stres dan coping stress dan juga melakukan tindakan preventif atau pencegahan dengan cara melakukan konseling kepada perempuan secara berkala.





PRAKATA

Puji syukur penulis penjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Koping Stres Pada Perempuan Pekerja Di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember.
2. Ns. Erti I. Dewi., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing utama dan dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan kesempatan, arahan, motivasi, dan bimbingan selama pengerjaan skripsi ini.
3. Ns. Enggal Hadi K.,S.Kep.,M.Kep selaku dosen pembimbing anggota yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan.
4. Ns. Emi Wuri Wuryaningsih, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen penguji 1 yang selalu memberikan arahan dan bimbingan selama pengerjaan skripsi ini.
5. Ns. Fitrio Deviantony, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji 2 yang selalu memberikan nasehat, arahan dan bimbingan selama pengerjaan skripsi ini.
6. Kantor PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember yang telah memberikan izin dan bantuan dalam memberikan informasi demi terselesaikannya proposal skripsi ini.
7. Para responden penelitian saya yaitu perempuan pekerja di PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember yang telah meluangkan waktunya dan bersedia untuk menjadi responden penelitian saya.
8. Keluarga saya dan teman teman saya yang selalu memberikan semangat dan dukungan secara material dan doa.

Penulis juga menerima kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap, semoga proposal skripsi ini bermanfaat.

Jember, 18 Desember 2020

Peneliti



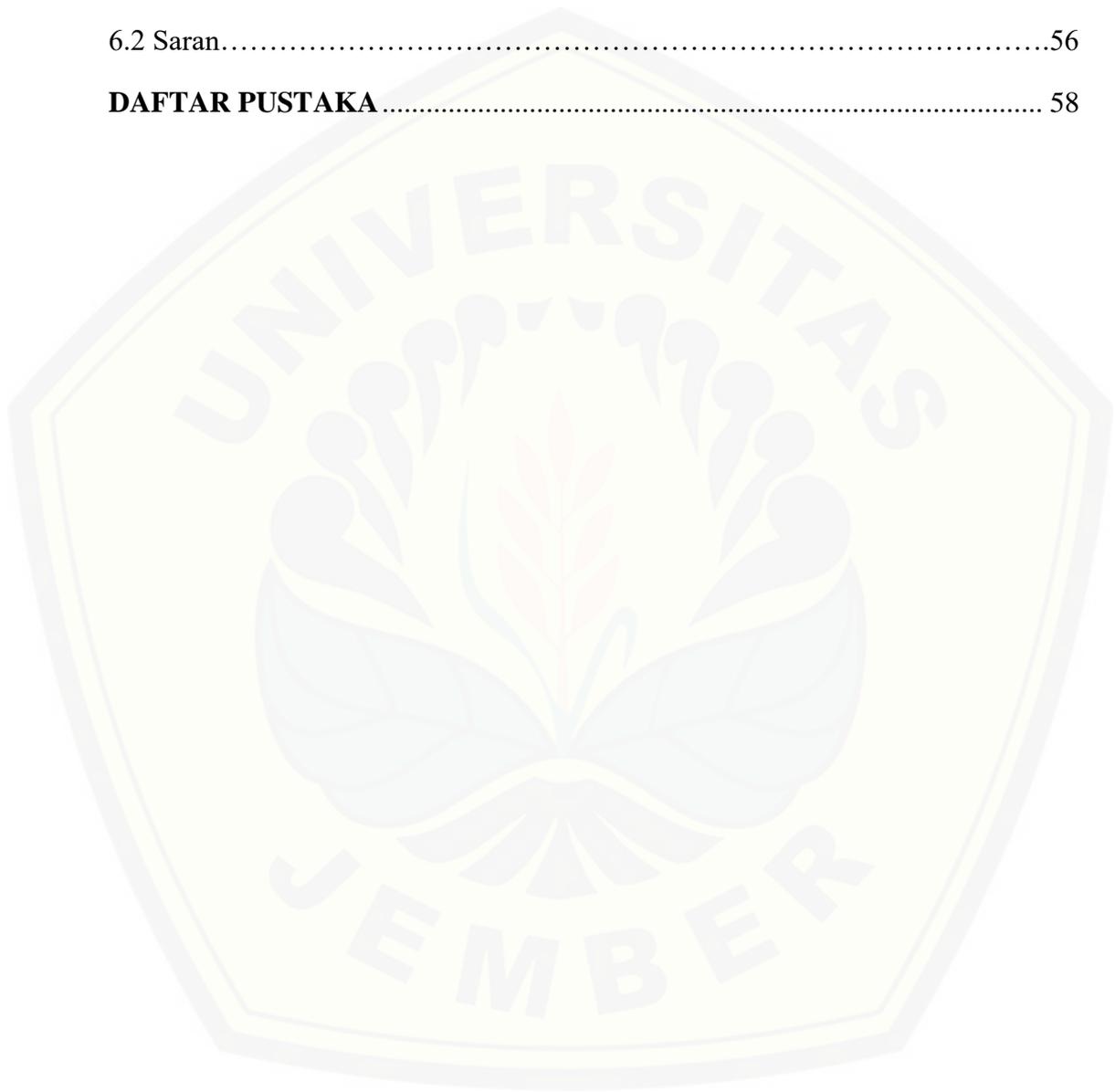
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSEMBAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PEMBIMBING.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
RINGKASAN.....	ix
PRAKATA.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	6
1.4.3 Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan.....	6
1.4.4 Bagi Masyarakat.....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsep Pekerja.....	11

2.1.1 Tenaga Kerja.....	11
2.2.2 Indikator Stres Kerja.....	13
2.2.3 Gejala dan Dampak Stres Kerja.....	14
2.3 Konsep Koping stres.....	14
2.3.1 Definisi Koping stres.....	14
2.3.2 Bentuk-bentuk Strategi Koping stres.....	15
2.3.4 Faktor yang mempengaruhi Koping stres.....	16
2.3.5 Aspek-aspek Strategi Koping Stres.....	17
2.3.6 Alat Ukur Koping Stres.....	18
2.4 Tahapan Pengelolaan Tembakau di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X Kebun Ajung Gayasan.....	20
2.5 Gambaran Koping stres dengan Pekerja Perempuan.....	21
2.6 Kerangka Teori.....	24
BAB 3. KERANGKA KONSEP.....	25
3.1 Kerangka Konsep.....	25
BAB 4. METODOLOGI PENELITIAN.....	26
4.1 Desain Penelitian.....	26
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
4.2.1 Populasi Penelitian.....	26
4.2.2 Sampel Penelitian.....	26
4.2.3 Teknik Sampling.....	27
4.2.4 Kriteria Subjek Penelitian.....	27
4.3 Lokasi Penelitian.....	27
4.4 Waktu Penelitian.....	28
4.5 Definisi Operasional.....	30
4.6 Pengumpulan Data.....	32

4.6.1 Sumber Data	32
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	32
4.6.3 Instrumen Pengumpulan Data.....	33
4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Strategi Koping Stres	36
4.6.4.1 Uji Validitas.....	36
4.6.4.2 Uji Reliabilitas	36
4.6.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Kerja.....	37
4.6.5.1 Uji Validitas.....	37
4.6.5.2 Uji Reliabilitas	37
4.7 Pengolahan Data.....	37
4.7.1 <i>Editing</i>	38
4.7.2 <i>Coding</i>	38
4.7.3 <i>Sorting</i>	38
4.7.4 <i>Entry Data</i>	38
4.7.5 <i>Cleaning</i>	38
4.8 Analisa Data	39
4.8.1 Analisis Univariat	39
4.9 Etika Penelitian.....	39
4.9.1 Prinsip Manfaat.....	39
4.9.2 Keanoniman (<i>Anonymity</i>)	40
4.9.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	40
4.9.4 Kejujuran (<i>Veracity</i>)	40
4.9.5 Keadilan (<i>Justice</i>)	40
BAB 5.HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
5.1 Hasil Penelitian.....	41
5.1.1 Karakteristik Responden.....	41

5.2 Pembahasan	47
5.2.2 Koping Stres pada Perempuan Pekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.....	49
BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN.....	56
6.1 Simpulan.....	56
6.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58



DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Kerangka Teori.....24
3.1 Gambar Kerangka Konsep.....25



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 4.1 <i>Time Table</i>	28
Tabel 4.2 Definisi Operasional.....	30
Tabel 4.3 Sebaran Item Skala <i>The Ways of Coping Questionnaire</i>	35
Tabel 5.1 Distribusi karakteristik responden perempuan pekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.....	41
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi stres kerja pada perempuan pekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.....	42
Tabel 5.3 Distribusi Koping Stres perempuan pekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed</i>	60
Lampiran 2. Lembar <i>Consent</i>	62
Lampiran 3. Kuesioner Stres Kerja.....	63
Lampiran 4. Kuesioner <i>The Ways of Coping Questionnaire</i>	65
Lampiran 5. Lembar Bimbingan DPU.....	70
Lampiran 6. Lembar Bimbingan DPA.....	71
Lampiran 7. Foto Dokumentasi Uji Validitas.....	72
Lampiran 8. Foto Dokumentasi Penelitian.....	73
Lampiran 9. Foto Protokol Kesehatan di Gudang Tembakau Pt. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.....	74
Lampiran 10. Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas.....	75
Lampiran 11. Lembar Uji Etik.....	76
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 13. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	78
Lampiran 14. Hasil SPPS Penelitian.....	80

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penduduk di Indonesia pada tahun 2019 memiliki jumlah sebesar 266.91 juta jiwa. Jumlah perempuan usia produktif (15-64) mencapai 76,31 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2016). Jumlah peningkatan angkatan kerja perempuan meningkat dari tahun 2018 sampai dengan 2019 sebesar 2.24 juta orang menjadi 138.42 juta orang. Angkatan kerja perempuan lebih besar angkatan kerja laki-laki. Tingkat partisipasinya mencapai 55,5% atau sekitar 75 juta orang (BPS, 2019). Alasan tingginya partisipasi pada pekerja perempuan adalah untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan aktualisasi diri (Astuti, 2020).

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 (Akbar, 2017). Apabila stres tidak segera ditangani pada pekerja perempuan maka dapat mengganggu kesehatan, menyebabkan kecelakaan kerja dan menurunkan produktivitas kerja. Stres berdampak pula pada kehidupan dalam keluarga yaitu sering terjadinya konflik dan sulit dalam mengendalikan emosional sehingga mengakibatkan ketidakharmonisan dalam keluarga (Lestari, 2015).

Stres kerja mungkin dialami oleh seluruh pekerja perempuan. Stres kerja yang terjadi nantinya akan dapat mengurangi tingkat produktivitas dari perusahaan. Stres saat bekerja disebabkan karena banyaknya tekanan-tekanan yang harus dihadapi karyawan saat bekerja (Krisna, 2018). 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. 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 (Abinowo, 2017).

Di kawasan Asia Pasifik yang mengalami stres kerja melebihi rata-rata global yaitu sebesar 48% (Chief Financial Officer, 2016). Berdasarkan hasil survey Regus (2012) dilaporkan bahwa tingkat stres kerja secara umum pada tenaga kerja laki-laki maupun perempuan di berbagai negara seperti Malaysia mencapai 57%, Hongkong 62%, Singapura 63%, Vietnam 71%, Indonesia 73%. Negara Indonesia mengalami peningkatan di tahun 2012 yaitu sebesar 9% dari tahun 2011 yang hanya berada ditingkat 64%. Persentase stres kerja di Indonesia yang cukup tinggi dikarenakan faktor individu dan pekerjaan (Timah, E.N, 2014).

Hasil penelitian Habibi (2018) menyatakan bahwa jika berdasarkan jenis kelamin, responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stres kerja sedang (41,25%) dibandingkan dengan berjenis kelamin laki-laki (32,25%). Secara statistik WHO (2015) memperkirakan total jumlah kejadian stres kerja pada wanita di Inggris adalah sebesar 50% lebih tinggi daripada pria. Di kota 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%) sedangkan laki-laki stres kerja tinggi berjumlah 9 orang (15%) dan stres kerja rendah ada 33 orang (60%) (Herlambang, 2013). Di Pasuruan, Jawa Timur pekerja perempuan yang berumur 26 – 31 tahun mengalami stres kerja sebesar 77,33% (Krisna, 2018). Di Kabupaten Jember pekerja tembakau mengalami stres sangat berat yakni 1 (0,12%) orang, 20 (2,5%) orang stres berat, 31 (3,8%) orang mengalami stres sedang, dan 22 (2,7%) orang mengalami stres ringan (Indriani, 2018).

Pekerja perempuan yang memilih untuk bekerja sering mengalami stres akibat tingkat konflik yang tinggi antara pekerjaan dengan keluarga. Sebanyak 38% pria dan 43% buruh perempuan yang telah menikah memiliki pekerjaan serta anak dilaporkan sering mengalami konflik keluarga dan pekerjaan (Ganster, 1995). Konflik peran ganda erat kaitannya dengan munculnya gangguan kecemasan, depresi, dan perasaan bersalah, terutama pada perempuan yang memiliki suami dan anak (Marettih, 2013). Dikarenakan pekerja perempuan

merasa lebih dikuasai oleh pekerjaannya yang mengakibatkan pekerja perempuan tidak bisa memenuhi tanggung jawab dikeluarganya (Akbar, 2017). Dampak yang terjadi ketika stres kerja yaitu ada dampak positif dan negatif. Dampak positifnya yaitu perempuan yang memilih untuk bekerja adalah perempuan yang mempunyai kesempatan dalam membantu suami bekerja dan membantu dalam perubahan sosial di masyarakat menjadi baik. Dampak negatifnya yaitu perempuan pekerja mengalami kesulitan dalam menjalani peran ganda yang dimiliki mulai dari mengasuh anak sekaligus ibu rumah tangga dan menjalani tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan.

Akhirnya, pekerjaan dapat menjadi sumber stresor atau ketegangan yang besar bagi para perempuan pekerja karena mereka akan merasa tertekan dengan peran ganda yang dijalannya (Cholilah, 2010). Hal tersebut memicu pentingnya kesejahteraan psikologis pada perempuan pekerja yang mempunyai peran ganda. Kesejahteraan psikologi adalah seseorang yang mempunyai kemampuan untuk menentukan pilihan atas dirinya sendiri dan mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif (Qudwatunnisa dkk, 2018).

Koping stres adalah suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu (Folkman & Lazarus, 1984). 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 (Sowmiya, 2012).

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*). 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 (Drageset, 2012). Koping stres dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, tingkat pendidikan, perkembangan usia, dan status sosial ekonomi (Prayascitta, 2010).

Pada penelitian ini terfokus pada bagian gudang pengolahan PT. Perkebunan Nusantara X Kebun Ajung Gayasan Jember. Berdasarkan Studi Pendahuluan di PT. Perkebunan Nusantara X Kebun Ajung Gayasan Jember bahwa gudang pengolahan tersebut setiap bulannya selalu mengalami perubahan jumlah pekerja perempuan. Pada bulan November 2019 berjumlah 800 pekerja perempuan. Pekerja perempuan di gudang pengolahan tersebut memiliki rentang usia sekitar 17 tahun sampai 55 tahun, dengan usia paling dominan yaitu usia 35 tahun, kebanyakan berasal dari ibu rumah tangga, dengan status pendidikan minimal SD dan maksimal SMA.

Gudang pengolahan tersebut merupakan tahapan lanjutan dari proses produksi setelah panen tanaman yang mempunyai tugas pokok yang meliputi tahap rompos, fermentasi, sortasi, packing, hingga menjadi tembakau siap jual. Tahapan produksi di gudang pengolahan mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi, apabila ada kesalahan sedikit maka konsumen akan mengembalikan produk bahkan akan berhenti pemesanan. Tingkat ketelitian dan kurangnya tenaga kerja terampil memberikan kerusakan pada hasil akhir tembakau yang dipasarkan, sehingga target perusahaan sangat sulit untuk tercapai. Kendala yang sering terjadi di gudang tersebut yaitu dikarenakan pekerja perempuan yang sering merasa lelah sehingga ada beberapa tembakau yang sobek. Mandor dari gudang pengolahan tersebut tetap mengingatkan para pekerja perempuannya untuk berhati-hati pada saat menangani tembakau.

Jadi penanganan tembakau harus benar benar diteliti dengan keterampilan yang tinggi. Tidak sedikit pekerja perempuan yang mengalami stres di tempat kerja yang bersumber dari beban tuntutan pekerjaan yang tinggi (Lismawarta dkk., 2019). Penelitian sebelumnya mendapatkan hasil bahwa pekerja perempuan di PT. Perkebunan Nusantara X Kebun Ajung Gayasan mengalami stres yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang berlebihan sehingga membuat pekerja perempuan lelah sehingga berdampak pada hasil yang tidak maksimal dan target tembakau yang tidak tercapai (Abinowo, 2017).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengambil judul “Gambaran Koping Stres Pada Perempuan Pekerja Di Gudang Tembakau Di PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut yaitu : Bagaimana Gambaran Koping Stres Pada Perempuan Pekerja di PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran koping stres yang terdapat pada perempuan yang bekerja di PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Mengetahui gambaran koping stres pada perempuan yang bekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.
- b. Mengidentifikasi karakteristik usia, dan status perkawinan pada individu dalam pemilihan koping stres pada perempuan yang bekerja di PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian merupakan pengenalan wawasan baru oleh pihak-pihak terkait mengenai hasil penelitian yang diteliti. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1.4.1 Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah mampu menerapkan kemampuan penelitian keperawatan dalam aspek kesehatan jiwa dibidang pertanian sehingga dapat membantu meningkatkan kesehatan pekerja tembakau dalam kesehatan jiwa, terutama pada pekerja perempuan di PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini bagi institusi pendidikan adalah sebagai sumber informasi bagi Departemen dibidang kesehatan jiwa dalam pengembangan penelitian mengenai coping stres yang dimiliki para pekerjanya yaitu terutama kepada pekerja perempuan dan untuk pengabdian ke masyarakat.

1.4.3 Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Manfaat bagi instansi pelayanan kesehatan yaitu data dan hasil yang diperoleh 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 coping yang dimiliki para pekerja perempuan.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Manfaat penelitian ini dikalangan masyarakat khususnya pada pekerja perempuan di gudang tembakau dapat menjadi tambahan ilmu terkait pekerja tembakau yang berfokus terhadap psikologis sehingga meningkatkan kualitas kemampuan diri dalam bekerja dan juga meminimalkan timbulnya stres pada perempuan yang mempunyai beban tanggung jawab yang besar.

1.5 Keaslian Penelitian

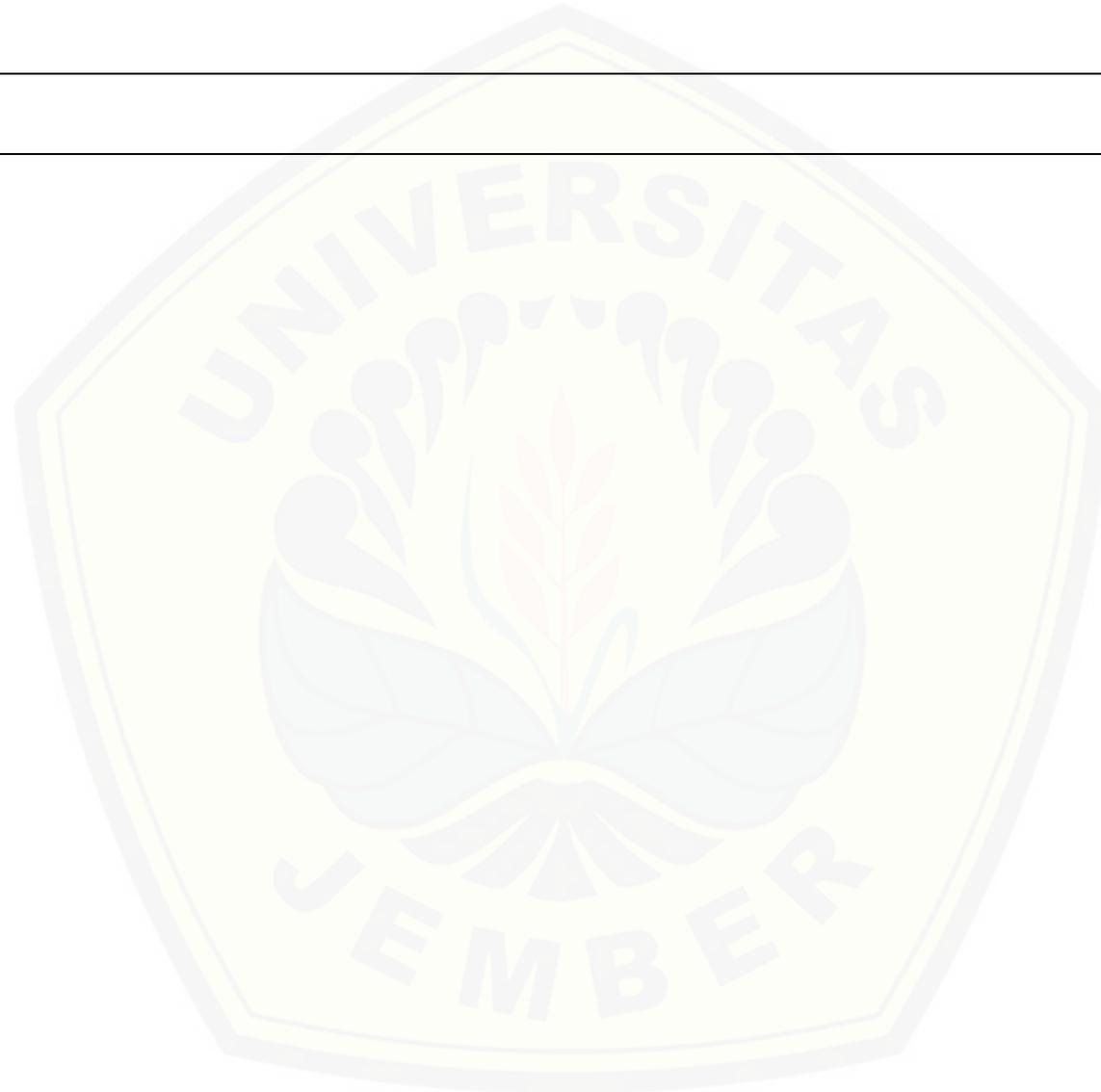
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Judul	Tempat penelitian	Responden	Peneliti	Tahun Penelitian	Metode	Teknik Sampling
Gambaran Koping Stres Pada Perempuan Pekerja Di Gudang Tembakau Di PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember. (Penelitian Sekarang)	Di Gudang Tembakau di PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.	Pekerja Perempuan di Gudang Tembakau di PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.	Vio Nadya Permatasari	2020	Kuantitatif deskriptif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Teknik <i>Probability sampling</i> dengan pendekatan <i>simple random sampling</i> .
Sumber Stres, Strategi Koping,	Di pabrik gamen TBG Bogor Jawa	Buruh perempuan yang berstatus	Ria Oktarina, Diah Krisnatuti,	2015	Kuantitatif dengan	Teknik <i>stratified random</i>

Dan Tingkat Stres Pada Buruh Perempuan Berstatus Menikah Dan Lajang Di Pabrik Gamen TBG Bogor Jawa Barat	Barat	menikah dan buruh perempuan yang berstatus lajang di pabrik gamen TBG Bogor Jawa Barat	Istiqlalayah Muflikhati		pendekatan <i>Cross sectional</i>	<i>sampling</i>
Konflik Peran Ganda : Memahami Coping Strategi Pada Wanita Bekerja Di Pekanbaru Dan Siak	Di Pekanbaru dan Siak	Wanita yang bekerja di Riau	Hijrianti Cucuani	2013	Kuantitatif dengan teknik studi komparasi	Teknik insidental sampling
Perbedaan Strategi Koping Pada Perempuan Hindu	Di Kota Denpasar	Perempuan hindu bali yang bekerja dan yang tidak	I.G.A. Intan Kinanti A dan Luh Made	2015	Kuantitatif dengan teknik analisis <i>chi-</i>	<i>Purposive sampling.</i>

Bali Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja Di Kota Denpasar	bekerja di Kota Denpasar	Karisma Sukmayanti Suarya, S.Psi.,M.A.			<i>square</i>	
Perbedaan Koping Stres Ditinjau Dari Ibu Bekerja Dan Ibu Tidak Bekerja Di Perumahan PDAM Kelurahan Sidokare	Di Perumahan PDAM Kelurahan Sidokare	Ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja di Perumahan PDAM Kelurahan Sidokare	Pirous Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri	2014	Kuantitatif dengan teknik analisis uji-t	Teknik sampel jenuh
Gambaran Strategi Coping Wanita Berperan Ganda Dalam Menghadapi <i>Work-Family Conflict</i> Di Kota Gresik,	Di Kota Gresik, Surabaya, Sidoarjo	Wanita berperan ganda yang bekerja di Kota Gresik, Surabaya, Sidoarjo	Kuncoro Dewi Rahmawati dan Cicilia Larasati Rembulan	2014	Kuantitatif dengan analisis deskriptif	<i>Non-probability sampling (incidental sampling dan snowball sampling)</i>

Surabaya, Sidoarjo



BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pekerja

2.1.1 Tenaga Kerja

Badan Pusat Statistik (2015) mendefinisikan tenaga kerja adalah seluruh penduduk dalam usia kerja (15 tahun ke atas) yang berpotensi dapat memproduksi barang dan jasa. BPS (Badan Pusat Statistik) membagi tenaga kerja yaitu :

- a. Tenaga kerja penuh adalah tenaga kerja yang mempunyai jumlah jam kerja ≥ 35 jam dalam seminggu dengan hasil kerja tertentu sesuai dengan uraian tugas
- b. Tenaga kerja tidak penuh atau setengah pengangguran adalah tenaga kerja dengan jam kerja ≤ 35 jam seminggu
- c. Tenaga kerja yang belum bekerja atau sementara tidak bekerja adalah tenaga kerja dengan jam kerja ≤ 1 jam perminggu.

2.1.2 Konsep Pekerja Perempuan dan Peran Ganda

Indonesia memiliki jumlah perempuan yang pekerja sebesar 34,94% (Badan Pusat Statistik, 2010). Dikarenakan adanya nilai budaya masyarakat tradisional menuju masyarakat modern telah mengalami perubahan sehingga memberikan peluang untuk para perempuan dalam bekerja dan berkarya. Dahulu, aktivitas perempuan hanya sebagai ibu rumah tangga saja tetapi pada masyarakat modern seperti ini justru perempuan lebih memilih ikut bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Problematika ekonomi sering kali menuntut perempuan untuk ikut bekerja (Kartono, 2007). Pergeseran peran sangat jelas terjadi karena meningkatnya tingkat pekerjaan bagi perempuan sehingga memunculkan adanya dampak positif dan negatif. Dampak positifnya yaitu perempuan yang memilih untuk bekerja adalah perempuan yang mempunyai kesempatan dalam membantu suami bekerja dan membantu dalam perubahan sosial dimasyarakat menjadi baik. Dampak negatifnya yaitu perempuan pekerja mengalami kesulitan dalam menjalani peran ganda yang dimiliki mulai dari mengasuh anak sekaligus ibu rumah tangga dan menjalani tuntutan pekerjaan

yang harus diselesaikan. Pergeseran peran tersebut menjadikan perempuan mendapatkan konsekuensi yang harus dijalani yaitu kemampuan dalam menyesuaikan waktu dalam bekerja dan mengurus rumah tangga. Akhirnya, pekerjaan dapat menjadi sumber stresor atau ketegangan yang besar bagi para perempuan pekerja karena mereka akan merasa tertekan dengan peran ganda yang dijalannya (Cholilah, 2010).

Pekerja perempuan yang memilih untuk bekerja sering mengalami stres akibat tingkat konflik yang tinggi antara pekerjaan dengan keluarga. Sebanyak 38% pria dan 43% buruh perempuan yang telah menikah memiliki pekerjaan serta anak, dilaporkan sering mengalami konflik antara keluarga dan pekerjaan (Ganster, 1995). Konflik peran ganda erat kaitannya dengan munculnya gangguan kecemasan, depresi, dan perasaan bersalah, terutama pada perempuan yang memiliki anak (Marettih, 2013). Peran ganda merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres kerja karena pada kenyataannya peran ganda memberikan konsekuensi yang berat, dimana satu sisi perempuan mencari nafkah dan satu sisi harus bisa melaksanakan tanggung jawabnya sebagai istri dan ibu. Perempuan yang menjalankan peran ganda, sebagai karyawan sekaligus sebagai ibu rumah tangga lebih sering dihindangi stres daripada pekerja perempuan yang masih lajang (Amalia, 2001).

2.2 Konsep Stres Kerja

2.2.1. Pengertian Stres Kerja

Prinsipnya, kata stres merujuk kepada kondisi seseorang yang mengalami beban emosi yang berlebihan dan waktu yang menjadikannya sulit untuk menjalani hidup. Stres dapat menghasilkan stimulus yang mengancam dan dapat menyebabkan timbulnya perasaan cemas, depresi, disfungsi sosial bahkan bisa mengarahkan seorang individu untuk berniat bunuh diri (Apriyana dkk, 2020). Stres adalah individu memiliki stresor atau tuntutan yang tinggi maka akan merespon bersifat non-spesifik, respon ini dipengaruhi oleh lingkungan. Misalnya beban kerja, beban kehidupan, dan tekanan mental yang berdampak ketegangan (Sunaryo, 2013).

Stres kerja adalah respon emosional dan fisik pada individu, ketika terdapat persyaratan pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan bekerja, sumber daya yang dimiliki, dan kebutuhan. Respon tersebut menimbulkan terjadinya kesulitan, kelelahan, dan ketidaknyamanan ketika bekerja. Permasalahan stres di dunia kerja menjadi suatu masalah yang penting untuk dibahas sejak mulai timbulnya tuntutan pekerjaan yang berlebihan. Hal tersebut dikarenakan ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan yang dimiliki individu dalam melakukan pekerjaan sehingga berdampak pada kegagalan sebuah perusahaan (Lindawati, 2014).

Berdasarkan definisi diatas, stres kerja merupakan suatu kondisi tertekan yang mempengaruhi emosi dan proses berfikir seorang karyawan dan karyawan dalam mengerjakan tugas-tugasnya sehingga menurunkan tingkat kinerja karyawan dalam bekerja dan menghambat tujuan perusahaan.

2.2.2 Indikator Stres Kerja

Indikator dimaksudkan untuk mengukur dan mengetahui tingkat stres kerja yang dialami oleh karyawan dalam bekerja. Menurut Robbin (2006) indikator stres kerja antara lain sebagai berikut :

- a. Tuntutan tugas adalah faktor yang sering dikaitkan dengan pekerjaan seseorang seperti kondisi kerja, tata kerja dan tata letak fisik.
- b. Tuntutan peran berhubungan dengan tekanan yang diberikan pada seseorang sebagai suatu fungsi dari peran tertentu yang dimainkan dalam suatu perusahaan.
- c. Tuntutan antar pribadi merupakan tekanan yang diciptakan oleh karyawan lain.
- d. Struktur organisasi gambaran instansi yang diliputi oleh struktur organisasi yang tidak jelas, kurangnya kejelasan mengenai jabatan, wewenang dan tanggung jawab.
- e. Kepemimpinan memberikan gaya manajemen pada organisasi. Beberapa pihak didalamnya dapat membuat iklim organisasi yang melibatkan ketegangan, ketakutan dan kecemasan.

2.2.3 Gejala dan Dampak Stres Kerja

Stres kerja dapat menimbulkan gejala yang dapat dilihat dari gejala fisik maupun gejala psikologis. Gejala fisik ditandai dengan sakit kepala, sakit perut, hipertensi, mudah lelah, dan lain-lain. Sedangkan gejala psikologis meliputi gelisah, cemas, kurang konsentrasi dalam bekerja, malas, sering marah, dan lain-lain. Dampak stres kerja banyak dan bervariasi. Ada dua dampak yang mempengaruhi terhadap kinerja karyawan yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positifnya yaitu dapat merangsang diri untuk bekerja lebih giat dengan cara memotivasi dirinya dan mempunyai inspirasi hidup yang meningkat menjadi lebih baik. Dampak negatifnya yaitu dapat merugikan karyawan dan perusahaan yaitu lebih banyak berupa kecemasan, depresi, kehilangan kendali dalam emosi, dan tidak fokus dalam bekerja. (Mahudi, 2012).

2.3 Konsep Koping stres

2.3.1 Definisi Koping stres

Lazarus dan Folkman (Sugianto, 2012) yang mengartikan koping stres sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan - tuntutan internal maupun eksternal yang ditujukan untuk mengatur suatu keadaan yang penuh stres dengan tujuan mengurangi distress. Menurut J.P. Chaplin (Zaman, 2010) yaitu tingkah laku atau tindakan penanggulangan terhadap individu dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan masalah. Menurut Folkman (dalam Sugianto, 2012) mengartikan bahwa strategi koping sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang yang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh transaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai stresor. Koping ini nantinya akan terdiri dari upaya - upaya yang dilakukan untuk mengurangi keberadaan stresor. Koping yang dilakukan setiap orang akan berbeda - beda, begitupun dengan karyawan dalam menghadapi stres kerja.

2.3.2 Bentuk-bentuk Strategi Koping stres

a. *Problem Focused Coping*

Problem Focused Coping merupakan usaha individu untuk mengatasi masalah berupa tantangan dan tekanan dengan cara merubah hubungan dengan lingkungan sekitar yang memerlukan adaptasi atau disebut dengan perubahan eksternal. *Problem Focused Coping* lebih terfokus kepada masalah individu yang akan mengatasi stresnya dengan cara mempelajari keterampilan baru dilingkungan barunya. Individu yang menggunakan koping ini cenderung percaya bahwa tuntutan ini dapat berubah (Lazarus & Folkman dalam Prayascitta, 2010).

Menurut Lazarus (dalam Putra, 2010) indikator yang menunjukkan strategi yang berorientasi pada *problem focused coping* adalah sebagai berikut :

- a) *Plantful problem solving* adalah usaha individu menganalisis situasi yang dihadapi untuk memperoleh cara-cara atau solusi yang diperlukan untuk mengatasi masalah.
- b) *Confrontive coping* adalah usaha yang konkret/nyata untuk merubah situasi yang dapat menimbulkan resiko.
- c) *Seeking social support* adalah usaha untuk mendapatkan dukungan berupa dukungan informasi, dukungan sosial dan dukungan emosional dari orang lain.

b. *Emotion focused coping*

Emotion focused coping adalah usaha untuk memperoleh kenyamanan dan memperkecil tekanan yang dirasakan untuk mengubah cara memandang pada diri sendiri dan mengartikan situasi lingkungan yang memerlukan adaptasi yang disebut perubahan internal. *Emotion focused coping* merupakan bentuk koping untuk mengurangi tekanan dengan cara mengatur respon emosional pada saat situasi tertekan. (Lazarus & Folkman dalam Prayascitta, 2010).

Menurut Lazarus (dalam Putra, 2010) indikator yang menunjukkan strategi yang berorientasi pada *emotion focused coping* yaitu :

- a) *Accepting responsibility* adalah mengakui adanya keterlibatan peran diri sendiri dalam masalah.
- b) *Distancing* adalah usaha untuk bisa melepaskan dirinya, memberikan perhatian lebih kepada hal yang dapat menciptakan suatu pandangan positif.
- c) *Escape-avoidance* adalah melakukan tindakan atau tingkah laku untuk menghindari suatu masalah
- d) *Self control* adalah melakukan usaha untuk mengatur tingkah laku dan perasaan didalam diri sendiri
- e) *Positive reappraisal* adalah mencoba untuk 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.

2.3.4 Faktor yang mempengaruhi Koping stres

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres adalah sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin

Ternyata pada dasarnya pria dan perempuan dapat menggunakan kedua bentuk koping yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dalam kehidupannya. Menurut Billings and Moos (dalam Prayascitta, 2010) perempuan ternyata lebih banyak berorientasi kepada amarah melainkan pria lebih berorientasi kepada masalah. Dikarenakan wanita lebih sering menggunakan penyaluran emosinya terhadap apapun (Hapsari dalam Prayascitta, 2010).

b. Status Perkawinan

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 (Kartono, 2017). 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 (Sundari, 2005).

c. Perkembangan Usia

Menurut Garnezy (dalam Prayascitta, 2010) pada usia muda akan menggunakan *problem focused coping* sedangkan pada usia yang lebih tua akan menggunakan *emotion focused coping*. Hal ini disebabkan pada orang yang lebih tua memiliki anggapan bahwa dirinya tidak mampu melakukan perubahan terhadap masalah yang dihadapi sehingga akan bereaksi dengan mengatur emosinya daripada pemecahan masalah (Prayascitta, 2010).

2.3.5 Aspek-aspek Strategi Koping Stres

Aspek - aspek strategi koping menurut Carver dkk (Sugianto, 2012) adalah sebagai berikut :

- a. Keaktifan diri adalah tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibat secara langsung.
- b. Perencanaan adalah tindakan memikirkan bagaimana cara mengatasi penyebab stres dengan membuat strategi yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c. Kontrol diri adalah tindakan individu dalam mengurangi keterlibatan dalam aktivitas dan tidak bertindak terburu-buru
- d. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental adalah suatu tindakan yang digunakan sebagai nasehat, bantuan atau informasi.
- e. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional adalah suatu tindakan melalui dukungan moral, simpati dan pengertian.
- f. Penerimaan adalah tindakan yang mengharuskan individu untuk menerima situasi tertekan tersebut.
- g. Religiusitas adalah tindakan individu untuk menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

2.3.6 Alat Ukur Koping Stres

1. *The Brief Cope*

The Brief Cope yang dikembangkan oleh Carver (1997). Alat ukur yang merupakan adaptasi dari alat ukur COPE yang dibuat oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) ini digunakan untuk melihat cara individu dalam mengatasi masalah, mengukur respon koping yang penting dan potensial dengan cepat. The brief cope terdiri dari 28 item yang mengukur 14 konsep reaksi koping yang berbeda yaitu :

- a) *Active Koping* adalah proses pengambilan langkah secara aktif dan bertahap untuk mencoba menghilangkan stresor sehingga dapat meringankan dampaknya.
- b) *Planning* adalah pemikiran tentang bagaimana cara yang paling baik yang harus di ambil untuk mengatasi stresor.
- c) *Suppression Of Competing Activities* adalah usaha untuk menghindari hal-hal lain yang dapat mengganggu dalam menangani stresor.
- d) *Restraint Coping* adalah usaha untuk menahan diri dan tidak bertindak sebelum waktunya.
- e) *Instrumental Social Support* adalah usaha mencari nasihat, saran, dan bantuan maupun dukungan informasi dari orang lain untuk menyelesaikan masalah.
- f) *Emotion Social Support* adalah usaha untuk menenangkan diri dan mencari dukungan moral, simpati atau pengertian dari orang lain.
- g) *Positive Reframing* adalah penilaian kembali masalah secara positif terhadap situasi yang dihadapi untuk menanggulangi tekanan emosi yang timbul akibat masalah.
- h) *Acceptance* adalah usaha untuk menerima kenyataan terhadap situasi yang sedang dihadapi.
- i) *Turning To Religion* adalah usaha untuk menenangkan apa yang dirasakan secara keagamaan untuk mengembalikan permasalahan yang dihadapi dengan cara memohon pertolongan kepada Tuhan dan beribadah.

- j) *Focus On And Venting Emotions* adalah kecenderungan seseorang untuk melepaskan emosi yang dirasakannya.
- k) *Denial* adalah suatu usaha individu untuk menyangkal bahawa dirinya dihadapakan pada suatu masalah.
- l) *Behavioral Disengagement* adalah kecenderungan individu untuk menyerah dalam mengatasi stresor dan memilih untuk melakukan usaha yang bersifat negatif.
- m) *Mental Disengagement* adalah kegiatan yang berfungsi untuk mengalihkan perhatian orang agar pikiran tidak diganggu oleh stresor.
- n) *Alcohol Disengagement* adalah individu yang beralih ke penggunaan alcohol atau obat lain sebagai cara melepaskan diri dari stresor.

2. *Coping Strategy Indicator (CSI)*

Coping Strategy Indicator dibuat oleh Amirkhan (1994). Terdiri dari 33 item dengan sub skala masing-masing berisi 11 item, skor yang lebih tinggi menunjukkan lebih besar menggunakan coping. CSI adalah ukuran situasional yang meminta individu untuk mengingat masalah yang penting dan dapat menyebabkan kekhawatiran. CSI berfokus kepada pemecahan masalah dengan cara mencari dukungan atau dengan cara menghindar. CSI memiliki 3 konsep reaksi yaitu *Problem Solving* (individu mencari secara aktif untuk menyelesaikan masalah), *Seeking Social Support* (cara individu dalam menghadapi masalah dengan mencari dukungan sosial), dan *Avoidance* (cara individu untuk berusaha melupakan masalah-masalah yang ada pada dirinya). CSI digunakan ketika menghadapi masalah tertentu saja.

3. *The Ways Of Coping Questionnaire Revised (WOCQ)*

The Ways Of Coping Questionnaire Revised skala baku milik Folkman dan Lazarus (1986) memakai perbedaan *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Terdiri dari 50 item mengandung berbagai pikiran dan tindakan seseorang yang mengalami tuntutan internal maupun eksternal stres. WOCQ ini terdiri dari 7 item skala yaitu dalam strategi coping *Problem Focused Coping* ada 3 item yaitu *Conforntive Coping*,

Seeking Social Support, Plantful Problem-Solving. Dalam strategi koping *Emotion Focused Coping* ada 4 item yaitu *Distancing, Escape- Avoidance, Accepting Responsibility, Positive Reappraisal*. WOCQ adalah strategi koping yang berfokus pada masalah ataupun emosional dalam konteks pekerjaan.

2.4 Tahapan Pengelolaan Tembakau di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X Kebun Ajung Gayasan

Tahapan pengolahan tembakau di gudang tembakau adalah sebagai berikut :

1. Turun Truk: Tembakau yang telah sampai di gudang tersebut akan di letakkan di ruang saring rompos.
2. Saring Rompos: merupakan tahapan untuk memisahkan daun tembakau yang layak untuk di fermentasi. Tembakau yang layak di fermentasi harus memiliki kadar air 18-20 %. Pada kegiatan saring rompos tembakau akan dipecah menjadi :
 - a) Bahan DO (Deglat dan Omblat): merupakan tembakau yang digunakan untuk membungkus pada rokok cerutu. Tembakau yang akan digunakan harus memiliki kriteria tembakau masak, tembakau terlalu masak, Tembakau kurang masak.
 - b) Bahan Filler: merupakan bahan yang digunakan sebagai isi dari cerutu tersebut. Daun yang digunakan adalah daun yang memiliki kualitas tembakau bersih. Tembakau hasil saring rompos yang layak akan ditata di ruang fermentasi.
 - c) Rekondisi: merupakan tembakau hasil saring rompos yang tidak layak fermentasi dilakukan rekondisi tembakau dengan cara memasukkan tembakau yang keras diruang pelemasan atau mengering anginkan tembakau yang sudah layu.
 - d) Analisa Saring Rompos: merupakan kegiatan yang dilakukan sebagai salah satu kegiatan sortasi yang memilah kualitas daun tembakau yang ada.
 - e) Taksasi Produksi: merupakan proses analisa ulang kualitas daun tembakau.

3. Fermentasi: merupakan proses paling penting dalam kegiatan pada gudang produksi. Proses fermentasi ini menentukan kualitas-kualitas tertentu dari daun tembakau yang akan disortasi pada beberapa kriteria. Pada proses fermentasi ini dapat ditentukan kualitas daun tembakau seperti aroma, cita rasa dan warna dari daun tersebut.
4. Sortasi: merupakan kegiatan pemilihan kualitas tembakau yang dilakukan dengan tahap-tahap tertentu dengan pemilihan kualitas-kualitas tertentu. Sortasi juga dilakukan dengan beberapa kali tahapan yang dijelaskan sebagai berikut:
 - a) Sortasi tahap I: kegiatan mengelompokkan tembakau berdasarkan kualitas warna dasar.
 - b) Sortasi tahap II: mengelompokkan hasil sortasi tahap I berdasarkan kualitas kegunaan.
 - c) Sortasi tahap III: mengelompokkan hasil sortasi tahap II berdasarkan warna detail daun tembakau.
 - d) Sortasi tahap IV: mengelompokkan dan menyusun hasil sortasi tahap III sesuai dengan kegunaan warna dan ukur daun (mengikat daun tembakau sebanyak 35 sampai 40 lembar daun per unting)
 - e) Terimaan unting halus: mengecek kebenaran untingan daun tembakau sesuai kualitas kegunaan, warna dan ukuran. Kemudian mengelompokkan hasil berdasarkan kualitas kegunaan dan warna. Selanjutnya menempatkan hasil terimaan untingan halus di ruang fermentasi.
 - f) Sortasi tembakau filler: mengelompokkan tembakau filler berdasarkan kualitas dasar, warna dan ukuran daun.
5. Packing: mengemas daun daun tembakau yang siap untuk dijual ke pabrik untuk dibuat sebagai rokok dan selanjutnya dijual ke luar negeri.

2.5 Gambaran Koping stres dengan Pekerja Perempuan

Pekerja perempuan menjadi hal yang sangat penting untuk dibahas. Dikarenakan banyak sekali kasus stres pada pekerja perempuan dan berdampak negatif pada pekerja perempuan tersebut. Dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari stres yaitu berupa kecemasan, depresi, kehilangan kendali dalam emosi, dapat

mengganggu kesehatan, menyebabkan kecelakaan kerja dan menurunkan produktivitas kerja (Lestari, 2013). Apabila stres tidak segera ditangani pada pekerja perempuan maka perusahaan akan mengalami penurunan produksi yang sangat fatal dan berakibat kebangkrutan pada perusahaan dan pekerja perempuan akan di PHK. Stres pada pekerja perempuan sering terjadi akibat dari perempuan yang memiliki peran ganda dan beban kerja yang berlebihan. Stres ditempat kerja adalah reaksi yang muncul pada saat adanya tuntutan pekerjaan yang tidak cocok dengan kemampuan, keterampilan dan kinerja pekerja sehingga merugikan fisik dan mental. Perempuan lebih banyak mengalami stres kerja sedang (41,25%) dibandingkan dengan berjenis kelamin laki-laki (32,25%). Tingginya persentase stres kerja sedang pada pekerja perempuan dapat disebabkan karena faktor tanggung jawab lain diluar pekerjaan (Habibi, 2018).

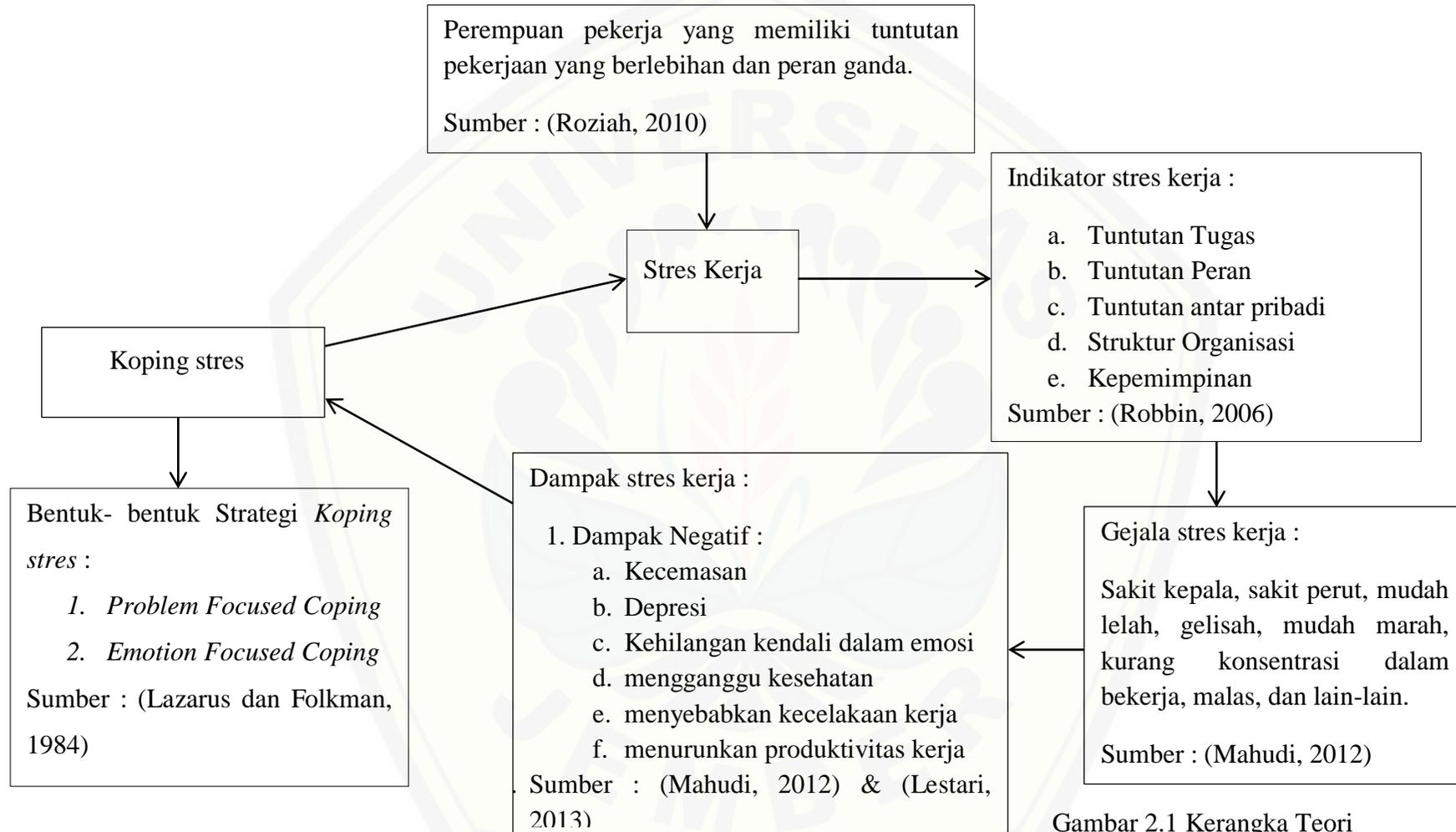
Perempuan yang memiliki peran ganda sering kali mengalami stres. Dikarenakan perempuan terkadang mengalami kesulitan dalam menjalani peran ganda yang dimiliki mulai dari mengasuh anak, sekaligus ibu rumah tangga dan tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan. Akhirnya, pekerjaan dapat menjadi sumber stresor atau ketegangan yang besar bagi para perempuan pekerja karena mereka akan merasa tertekan dengan peran ganda yang dijalannya (Cholilah, 2010).

Supaya tidak timbul stres, sebaiknya para pekerja perempuan memiliki Koping stres yang baik. Koping stres adalah respon stres dan perubahan kognitif secara terus menerus serta upaya-upaya dalam memenuhi tuntutan eksternal dan internal yang dinilai melebihi dari batas kemampuan individu (Lazarus & Folkman, 1984). Jenis strategi koping yang biasa dilakukan dalam menghadapi stres yaitu dengan strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan strategi koping berfokus pada emosional (*emotion focused coping*). Perempuan pekerja cenderung menggunakan *problem focused coping* (82,55%) dalam menghadapi peran konflik ganda dan pekerjaan. Dikarenakan *problem focused coping* menurut pekerja perempuan dapat mengontrol diri agar terhindar dari stresor dengan cara melakukan manajemen waktu dan berolahraga sesekali (Cucuani, 2013). Pekerja perempuan lebih banyak memilih strategi koping dengan

emotion focused coping (92,3%). Dikarenakan karakteristik perempuan yang lebih mengedepankan emosional dan saat stres perempuan lebih mudah untuk sedih, sensitif, marah dan mudah menangis (Serafina, 2016).



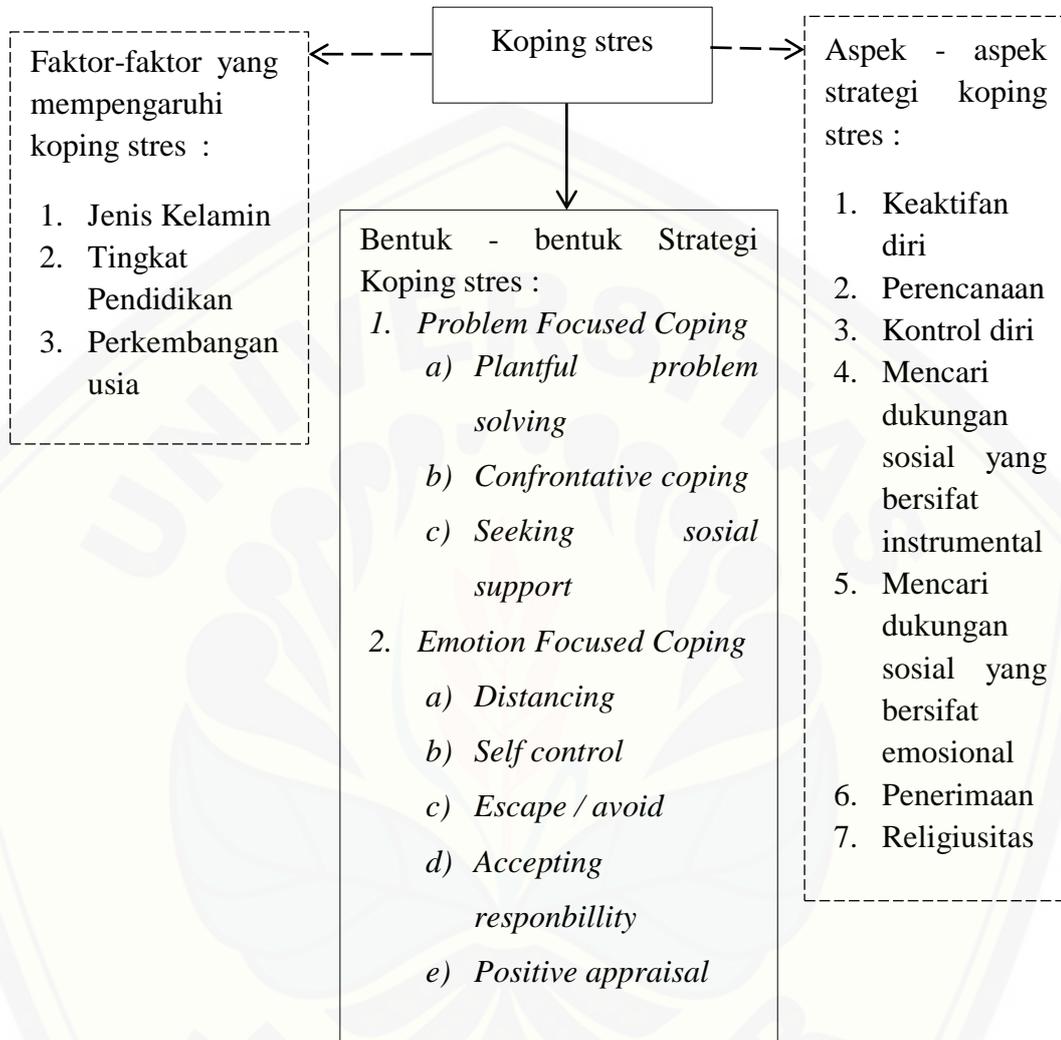
2.6 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

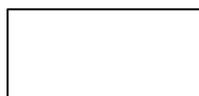
BAB 3. KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :



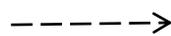
: Diteliti



: Diteliti



: Tidak Diteliti



: Tidak Diteliti

BAB 4. METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara menggunakan waktu yang relatif pendek dan lokasi tertentu, dilakukan kepada beberapa objek yang berbeda derajat. Cara mengambil data variabel independen dan variabel dependen yang dilakukan pada waktu yang bersamaan (Tersiana, 2018).

4.2 Populasi dan Sampel Penelitian

4.2.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah para pekerja perempuan di PT. Perkebunan Nusantara X Kebun Ajung Gayasan Jember sebanyak 800 pekerja.

4.2.2 Sampel Penelitian

Penelitian ini menggunakan sampel dari para pekerja yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan peneliti. Rumus pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan rumus slovin, yaitu :

$$n = \frac{N}{N.(d)^2+1}$$

$$n = \frac{800}{800 (0,05^2)+1}$$

$$n = \frac{800}{800 (0,0025) + 1}$$

$$n = \frac{800}{3}$$

$$n = 266,7 = 267 \text{ orang}$$

Keterangan :

N : Besar Populasi

n : Besar sampel

d : tingkat signifikansi /
tingkat kepercayaan 5% =
0,5

4.2.3 Teknik Sampling

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan teknik *probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* yaitu teknik sampel acak dengan cara undian dan menggunakan *research randomizer* dalam pengambilan sampel, dan peneliti menyatukan semua subjek didalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama (Tersiana, 2018).

4.2.4 Kriteria Subjek Penelitian

Ada dua kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu :

1. Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi merupakan karakteristik umum dalam subjek penelitian yang menjadi populasi target dan dapat dilakukan oleh peneliti (Kartika, 2017). Kriteria Inklusi dalam penelitian ini yaitu :

1. Pekerja perempuan yang bersedia untuk menjadi responden.
2. Pekerja perempuan yang berumur 25-55 tahun. (usia tersebut termasuk kedalam usia produktif perempuan bekerja dan sudah menikah (BPS,2018)).

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi merupakan kriteria dengan mengeliminasi subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi. Kriteria Eksklusi pada penelitian ini adalah para pekerja yang mengundurkan diri atau menolak untuk dijadikan sebagai responden.

4.3 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di PT. Perkebunan Nusantara X (PERSERO) Kebun Ajung Gayasan Jember.

4.4 Waktu Penelitian

Penyusunan dan pembuatan proposal skripsi ini dilaksanakan pada September hingga Desember 2019. Tahap pelaksanaan penelitian dari seminar proposal dilaksanakan pada Februari 2020. Waktu penelitian dilakukan setelah proposal penelitian disetujui dan mengajukan permohonan penelitian, dan dilakukan setelah permohonan penelitian disetujui. Penelitian dilakukan mulai Oktober-November 2020.

Tabel 4.1 *Time Table*

No	Kegiatan	Feb	Ma	April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September				Oktober				November				Des		
		2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	4	
1.	Seminar Proposal	■																																				
2.	Perbaikan Proposal		■	■	■	■	■	■	■	■																												
3.	Adminitrasi dan ijin uji validitas dan reliabilitas										■	■	■	■																								
4.	Pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas														■	■	■	■																				
5.	Pengerjaan Uji validitas dan Reliabilitas																		■	■	■	■																
6.	Adminitrasi Etik																										■	■	■	■								
7.	Adminitrasi dan ijin penelitian																																					

4.5 Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah cara untuk menjelaskan cara penentuan variabel, menentukan pengukuran variabel dan mempermudah pembaca untuk mengartikan makna dari penelitian (Kartika, 2017).

Tabel 4.2 Definisi Operasional

No.	Variabel	Pengertian	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil
1.	Independen: Koping Stres pada perempuan pekerja	Koping Stres sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh pekerja perempuan untuk mengurangi stres / tekanan karena tuntutan internal maupun eksternal.	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Problem Focused Coping</i> <ol style="list-style-type: none"> a. <i>Plantful problem solving</i> b. <i>Confrontative coping</i> c. <i>Seeking sosial support</i> 2. <i>Emotion Focused Coping</i> <ol style="list-style-type: none"> a. <i>Distancing</i> b. <i>Self control</i> c. <i>Escape / avoid</i> 	Kuesioner <i>Ways of Coping Questionnaire Revised (WOCQ)</i> skala baku milik Folkman dan Lazarus (1986) memakai perbedaan <i>Problem Focused Coping</i> dan <i>Emotion Focused Coping</i> yang terdiri dari	Ordinal	Terdiri dari 50 item pertanyaan . Skor per item ada 0-3. 0 = Tidak Pernah 1 = Jarang 2 = Kadang-Kadang 3 = Sering Penilaian : a. Penilaian Problem Focused Coping : $\frac{\sum \text{Skor pada PFC} \times 100\%}{\sum \text{skor maksimal PFC}}$ b. Penilaian Emotion Focused Coping :

d. *Accepting* 50 item.

responsibility

e. *Positive*

appraisal

$\frac{\sum \text{Skor pada EFC} \times 100\%}{\sum \text{skor maksimal EFC}}$

c. Penilaian Aspek

Strategi Koping :

Tingginya jumlah skor respon pada suatu aspek menunjukkan tingginya nilai aspek Strategi Coping pada subjek.

4.6 Pengumpulan Data

4.6.1 Sumber Data

Sumber data variabel penelitian diperoleh dari data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang didapatkan secara langsung dari Koping Stres pada perempuan pekerja tembakau dengan memakai lembar kuesioner. Lembar Kuesioner berisi beberapa item pertanyaan tertutup yang dapat digunakan untuk acuan dalam meneliti *Koping stres* pada perempuan pekerja yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Kuesioner *The Ways of Coping Questionnaire (WOCQ)*.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari pihak lain yaitu badan atau instansi dengan melakukan pengumpulan data. Data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari Kepala PT. Perkebunan Nusantara X (PERSERO) Kebun Ajung Gayasan Jember. Data sekunder yang diperoleh kemudian digunakan dalam penentuan jumlah populasi dari sampel penelitian.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian untuk memperoleh data dan mengetahui persebaran data yang berasal dari subjek penelitian maka diperlukan teknik pengumpulan data. Saat pengisian kuesioner, responden didampingi oleh peneliti agar dapat memfasilitasi responden yang mengalami kesusahan dalam pengisian lembar kuesioner. Langkah-langkah pengambilan data sebagai berikut :

a) Proses Administrasi

Peneliti terlebih dahulu mengurus surat izin penelitian kepada Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Setelah mendapatkan surat pengantar penelitian, peneliti membawa surat tersebut ke kantor PT. Perkebunan Nusantara X (PERSERO) Kebun Ajung Gayasan Jember

b) Proses *Screening*

Peneliti akan mengumpulkan data pekerja perempuan yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan melakukan *screening* untuk pekerja perempuan

c) Tahap Pelaksanaan

Setelah surat perizinan penelitian dari PT. Perkebunan Nusantara X (PERSERO) Kebun Ajung Gayasan Jember sudah disetujui, maka peneliti dapat melakukan penelitian. Setelah mendapatkan data, peneliti menggunakan rumus Slovin sebagai penentu jumlah responden yang akan dijadikan sampel. Cara pengambilan sampel dilakukan secara acak dengan menggunakan *research randomizer*. Peneliti mengetahui nama responden yang akan dijadikan sebagai sampel. Sebelum peneliti menemui responden, peneliti diharuskan menaati peraturan terkait *physical distancing*, penggunaan masker, dan cuci tangan saat penelitian. Kemudian peneliti dibantu oleh mandor untuk bertemu dengan pekerja perempuan yang sedang bekerja melinting tembakau.

Setelah peneliti bertemu dengan responden, sebelum memberikan kuesioner peneliti harus menjaga jarak terlebih dahulu kurang lebih 1,5 meter dengan responden dan wajib menggunakan masker saat penelitian berlangsung. Selanjutnya peneliti menjelaskan manfaat, maksud dan tujuan dan proses selama pengisian kuesioner. Jika responden sudah paham dengan penjelasan peneliti dan bersedia untuk menjadi responden penelitian, selanjutnya responden mengisi lembar *informed consent*. Kemudian, responden akan mengisi kuesioner dan didampingi oleh peneliti dengan tetap menaati peraturan *physical distancing*. Peneliti akan membantu dalam pengisian kuesioner responden untuk mengetahui koping stres pada pekerja perempuan. Jika responden membutuhkan bantuan, peneliti akan membantu dengan cara membacakan item pertanyaan dikuesioner yang belum bisa dipahami bagi responden. Selanjutnya, peneliti akan menganalisis data yang sudah terkumpul sesuai dengan total yang peneliti inginkan. Peneliti membutuhkan waktu kurang lebih 15 menit untuk mengumpulkan data tiap responden. Jika sudah selesai, wajib untuk mencuci tangan 6 langkah dengan sabun hingga bersih.

4.6.3 Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan kuesioner Koping Stres dalam mengumpulkan data. Kuesioner Koping Stres yang akan diisi oleh responden berisi tentang serangkaian pertanyaan yang telah disiapkan oleh peneliti.

1. Instrumen Koping stres

a. *The Brief Cope*

The Brief Cope yang dikembangkan oleh Carver (1997). Alat ukur yang merupakan adaptasi dari alat ukur COPE yang dibuat oleh Cerver, Scheier, dan Weintraub (1989) ini digunakan untuk melihat cara individu dalam mengatasi masalah, mengukur respon coping yang penting dan potensial dengan cepat. The brief cope terdiri dari 28 item yang mengukur 14 konsep reaksi coping yang berbeda yaitu *Active Coping, Planning, Suppression Of Competing Activities, Restraint Coping, Instrumental Social Support, Emotion Social Support, Positive Reinterpretation, Acceptance, Turning To Religion, Focus On And Venting Emotions, Denial, Behavioral Disengagement, Mental Disengagement, Alcohol Disengagement*.

b. *Coping Strategy Indicator (CSI)*

Coping Strategy Indicator dibuat oleh Amirkhan (1994). Terdiri dari 33 item dengan sub skala masing-masing berisi 11 item, skor yang lebih tinggi menunjukkan lebih besar menggunakan coping. CSI adalah ukuran situasional yang meminta individu untuk mengingat masalah yang penting dan dapat menyebabkan kekhawatiran. CSI berfokus kepada pemecahan masalah dengan cara mencari dukungan atau dengan cara menghindar. CSI memiliki 3 konsep reaksi yaitu *Social Support, Problem Support*, dan *Avoidance*. CSI digunakan ketika menghadapi masalah tertentu saja.

c. *The Ways of Coping Questionnaire Revised (WOCQ)*

The Ways Of Coping Questionnaire Revised skala baku milik Folkman dan Lazarus (1986) memakai perbedaan problem focused coping dan emotion focused coping. Terdiri dari 50 item mengandung berbagai pikiran dan tindakan seseorang yang mengalami tuntutan internal maupun eksternal stres. WOCQ ini terdiri dari 7 item skala yaitu dalam strategi coping *Problem Focused Coping* ada 3 item yaitu *Conforntive Coping, Seeking Social Support, Plantful Problem – Solving*. Dalam strategi coping *Emotion Focused Coping* ada 4 item yaitu *Distancing, Escape - Avoidance, Accepting Responsibility, Positive Reappraisal*. WOCQ adalah strategi coping yang berfokus pada masalah ataupun emosional dalam konteks pekerjaan.

Tabel 4.3 Sebaran Item Skala *The Ways of Coping Questionnaire Revised*

Variabel	Strategi	Aspek	Item	
Koping Stres	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Conforntive Coping</i>	6	
		<i>Seeking Social Support</i>	6	
		<i>Plantful Problem – Solving</i>	6	
	<i>Emotion Focused Coping</i>	<i>Distancing</i>	6	
		<i>Escape- Avoidance</i>	8	
		<i>Accepting Responsibility</i>	4	
		<i>Positive Reappraisal</i>	7	
		<i>Self Control</i>	7	
		Total aspek yang diukur		50

Skala WOCQ yang diukur ada 50 item yang terdiri dar 3 aspek *Problem Focused Coping* (PFC), 5 aspek yang terdiri dari *Emotion Focused Coping* (EFC). Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alternatif jawaban Tidak Pernah, Jarang, Kadang-Kadang, dan Sering.

2. Instrumen Stres Kerja

Instrumen stres kerja yang dimodifikasi oleh Magfur Abinowo (2017) ada 12 item pertanyaan dengan 4 indikator yaitu tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan peran antar pribadi, kepemimpinan. Setiap indikator terdiri dari 3 item pertanyaan. Per item pertanyaan terdiri dari 4 skor yaitu sangat tidak benar (STB), tidak benar (TB), benar (B), sangat benar (SB). Hasil dari kuesioner tersebut yaitu tingginya skor respon pada skala ini menunjukkan tingginya nilai stres kerja pada suatu subjek.

Tabel 4.4 Sebaran item skala Stres Kerja

Variabel	Aspek	Soal
Stres Kerja	Tuntutan Tugas	1

	2
	3
Tuntutan Peran	4
	5
	6
Tuntutan Antar Pribadi	7
	8
	9
Kepemimpinan	10
	11
	12

Peneliti menggunakan 2 kuesioner dalam penelitiannya yaitu kuesioner stres kerja yang dimodifikasi oleh Magfur Abinowo (2017) dan kuesioner *The Ways Of Coping Questionnaire Revised* milik Folkman dan Lazarus (1986). Peneliti menggunakan kuesioner stres kerja terlebih dahulu dikarenakan peneliti ingin melihat seberapa besar pekerja perempuan yang mengalami stres kerja. Kemudian berfokus kepada kuesioner koping stres.

4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Strategi Koping Stres

4.6.4.1 Uji Validitas

Validitas ini menggunakan pengujian tes yang dianalisis melalui *expert judgement* (Supratiknya, 2014). *The Ways of Coping Questionnaire* yang sudah di revisi (WCQ) (Folkman, 1986) yang memiliki hasil uji validitas untuk *Emotion Focused Coping* dan *Problem Focused Coping* mendapatkan hasil $\alpha \geq 0,70$. Kemudian diterjemahkan oleh Atmawijaya (2018) melalui uji daya beda item dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 23. Setelah di uji coba skala, peneliti melakukan penghitungan dengan menggunakan SPSS dan mendapatkan hasil kualitas item skala *Emotion Focused Coping* dengan nilai $\alpha \geq 0,80$ dan skala *Problem Focused Coping* dengan nilai $\alpha \geq 0,70$.

Peneliti sekarang juga melakukan uji validitas pada kuesioner *The Ways of Coping Questionnaire* dikarenakan bahasa dalam kuesioner masih sulit dipahami oleh responden, sehingga peneliti mengubah bahasa dalam kuesioner dan melakukan uji validitas kembali dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 23. Setelah di uji validitas, peneliti mendapatkan hasil kualitas item *Emotion Focused Coping* dan skala *Problem Focused Coping* dengan nilai $\alpha \geq 0,70$.

4.6.4.2 Uji Reliabilitas

Instrumen *The Ways of Coping Questionnaire* milik Folkman (1986) memiliki hasil uji reliabilitas untuk skala *Emotion Focused Coping* sebesar $\geq 0,70$ dan untuk skala *Problem Focused Coping* sebesar $\geq 0,80$. Kemudian diterjemahkan oleh Atmawijaya (2018) sehingga uji reliabilitas kuesioner tersebut memiliki skor koefisien Alpha Cronbach's yang tinggi yaitu aspek *Emotion Focused Coping* sebesar 0,872 dan aspek *Problem Focused Coping* sebesar 0,784. Peneliti sekarang juga melakukan uji reliabilitas pada kuesioner *The Ways of Coping Questionnaire* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 23. Setelah diuji reliabilitas, peneliti mendapatkan hasil skor koefisien Alpha Cronbach's sebesar 0,725 pada kedua skala tersebut.

4.6.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Kerja

4.6.5.1 Uji Validitas

Kuesioner stress kerja ini dimodifikasi oleh Magfur Abinowo (2017). Peneliti melakukan penghitungan dengan menggunakan SPSS dan mendapatkan hasil skor koefisien *Alpha Cronbach's* sebesar $\geq 0,50$.

4.6.5.2 Uji Reliabilitas

Instrument kuesioner stres kerja yang dilakukan oleh Magfur Abinowo (2017) memiliki skor koefisien *Alpha Cronbach's* sebesar $\geq 0,80$.

4.7 Pengolahan Data

Pengolahan data adalah proses mendapatkan data suatu kelompok data mentah dengan menggunakan rumus sehingga menghasilkan informasi yang dibutuhkan dan pengolahan data adalah proses yang sangat penting dalam penelitian. Adapun proses dalam pengolahan data adalah sebagai berikut :

4.7.1 *Editing*

Editing adalah proses pengecekan beberapa item pertanyaan yang sudah diserahkan dari para pengumpul data.

4.7.2 *Coding*

Coding atau pemberian kode merupakan pengklasifikasian jawaban – jawaban dari para responden kedalam kategori. Klasifikasi dilakukan dengan cara memberi tanda/kode berbentuk angka pada masing-masing jawaban. Tujuan dilakukan pemberian kode untuk mempermudah pengisian data.

Penelitian ini menggunakan beberapa pemberian kode, yaitu :

1. Usia
 - a) 26-35 Tahun = 1
 - b) 36-45 Tahun = 2
 - c) 46-55 Tahun = 3
2. Status perkawinan
 - a) Menikah = 1
 - b) Cerai Mati = 2
 - c) Cerai Hidup = 3

4.7.3 *Sorting*

Sorting adalah kegiatan memilih atau mengelompokkan data menurut jenis yang dikehendaki / klasifikasi data. Misalnya usia dan status perkawinan.

4.7.4 *Entry Data*

Entry data yaitu jawaban-jawaban yang sudah diberi kode kategori kemudian dimasukkan dalam tabel dengan cara menghitung frekuensi data.

4.7.5 *Cleaning*

Cleaning merupakan pengecekan kembali data apakah ada kesalahan atau tidak pada data yang sudah dimasukan. *Cleaning* diharapkan tidak ada kesalahan terkait data yang sudah dimasukan sehingga semua bisa digunakan.

4.8 Analisa Data

4.8.1 Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan prosedur pengolahan data yang menggambarkan dan meringkas data dengan cara ilmiah dalam bentuk tabel atau grafik. Analisis univariat dilakukan untuk menganalisis data karakteristik responden. Data karakteristik responden pada penelitian ini yaitu jenis kelamin, usia, dan status perkawinan. Analisis univariat dalam penelitian ini yaitu koping stres yang hasilnya berupa proporsi atau presentase.

4.9 Etika Penelitian

Etika penelitian menjelaskan tentang prinsip - prinsip etik yang harus diterapkan dalam suatu penelitian. Menghargai hak-hak responden penelitian merupakan sebuah etika dari penelitian. Penelitian ini melakukan uji etik di Fakultas Keperawatan Universitas Jember dengan nomor etik 4310/UN25.1.14/LT/2020. Penelitian ini telah memenuhi uji etik yang diajukan dan prinsip etik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

4.9.1 Prinsip Manfaat

a) Bebas dari penderitaan

Peneliti dalam melakukan penelitian tidak mengakibatkan penderitaan bagi responden.

b) Bebas dari tindakan yang tidak terpuji

Keikutsertaan responden dalam penelitian sudah terhindarkan dari situasi yang dapat merugikan responden. Pada saat pandemik seperti ini, peneliti wajib menaati peraturan yang ada ditempat tersebut dengan wajib menggunakan masker, cuci tangan dan menjaga jarak kurang lebih 1,5 meter dengan responden sehingga tidak memberikan kekhawatiran kepada responden maupun peneliti.

c) Resiko (*benefits ratio*)

Selama penelitian, kerugian dan keuntungan responden harus diperhatikan oleh peneliti. Prinsip manfaat yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan memberitahu calon responden terkait maksud tujuan dan manfaat penelitian sebelum calon responden bersedia menjadi responden selama penelitian.

4.9.2 Keanoniman (*Anonymity*)

Keanoniman pada penelitian ini adalah dengan cara memberikan hak kepada responden terkait dengan pemberian nama inisial selama penelitian sehingga akan terjamin kerahasiaannya para responden pada saat proses pendokumentasian hasil penelitian. Angket penelitian yang sudah diisi hanya dapat diketahui oleh pihak yang berkepentingan pada penelitian ini yaitu peneliti dan akademisi.

4.9.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan pada penelitian yang dilakukan peneliti adalah dengan cara tidak mencantumkan nama atau identitas lainnya dalam pendokumentasian hasil penelitian. Foto untuk kepentingan dokumentasi dengan identitas responden disamarkan.

4.9.4 Kejujuran (*Veracity*)

Pada dasarnya, responden harus meyakini tugas–tugas dari peneliti yang dilakukan dengan dasar kejujuran sehingga tidak menimbulkan khawatir bagi responden bahwa peneliti akan membohongi responden. Peneliti dapat memberikan informasi yang jujur terkait dengan penelitian yang telah dilaksanakan.

4.9.5 Keadilan (*Justice*)

Keadilan dalam penelitian ini adalah semua responden mendapat perlakuan yang sama tanpa membedakan agama, ras, budaya dan status sosial ekonomi.

BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember dapat disimpulkan bahwa :

- a. Perempuan pekerja pada kuesioner stres kerja 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%).
- b. Perempuan pekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember masih banyak yang merasa stres dikarenakan tuntutan tugas, tuntutan peran dan tuntutan antar pribadi. Sehingga dilakukan penelitian menggunakan kuesioner *The Ways of Coping* dan mendapatkan hasil 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 (17,2%).
- c. 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%).

6.2 Saran

Saran yang dapat diberikan terkait dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagi penelitian selanjutnya
Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengetahui pengaruh coping stres terhadap perempuan pekerja yang memiliki peran ganda di kehidupannya.
- b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi literatur dan sebagai informasi tambahan untuk bahan ajar institusi pendidikan keperawatan mengenai kesehatan jiwa yang mengarah ke coping stres para perempuan pekerja yang memiliki peran ganda.

c. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini 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 coping yang dimiliki para pekerja perempuan. Dalam kegiatan promotif, dapat dilakukan penyuluhan tentang stres dan coping 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.

d. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini bisa dijadikan tambahan ilmu kepada pemilik gudang tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember terkait kesehatan jiwa para perempuan pekerja dan dapat melakukan tindakan pencegahan stres yaitu salah satunya dengan mengadakan acara *refreshing* tiap tahunnya supaya perempuan pekerja tidak merasa jenuh dan tertekan sehingga bisa mendorong semangat kinerja lebih meningkat. Bagi perempuan pekerja sendiri ketika merasa stres ditempat kerja, bisa melakukan tegur sapa dengan antar pekerja, membangun lingkungan kerja yang nyaman sehingga bisa mengalihkan stresnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abinowo, M. 2017. 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.
- Andrisano, C., C, Savastano, Truda, De Caro, Pennisi, & Boccia. 2016. Inconsistency of Sentinel Events and No Gender Difference in the Measurement of Work Related Stres. *Sage Journal*: Page 5-6.
- A Kinanti, I.G.A. Intan dan L. M. K. S. Suarya, S.Psi.,M.A. 2015. Perbedaan Strategi Koping Pada Perempuan Hindu Bali Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 3 No. 3 : 499-508.
- Akbar, D. A. 2017. Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita Dan Stres Kerja. *An Nisa': Jurnal Kajian Gender dan Anak*. Vol. 12 No. 1.
- Apreviadizy, P., dan A. Puspitacandri. 2014. Perbedaan Koping Stres Ditinjau Dari Ibu Bekerja Dan Ibu Tidak Bekerja Di Perumahan PDAM Kelurahan Sidokare. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. Vol. 9 No. 1: 58-65.
- Apriyana, R., E. Widianti., R. Muliani. 2020. The Influence Of Mandala Pattern Coloring Therapy Toward Academicstress Level On First Grade Students At Nursing Undergraduate Study Program. *Nurseline Journal*. Vol. 5 No. 1 p-ISSN 2540-7937 e-ISSN 2541-464X.
- Arifin, S. 2017. Dukungan Sosial, *Emotion Focus Coping* dan Stres Peserta Program Keluarga Harapan. *Skripsi*. Surabaya : Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945.
- Armajayanthi, E., E. Victoriana., K.A. Ayu. 2017. Studi Deskriptif Mengenai Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Autism Sebuah Penelitian Di Sekolah "X" Bandung. *Jurnal Humanitas*. Vol. 1 No. 1.
- Atmawijaya, I.G.A.R. 2018. Pengaruh Strategi Coping Terhadap Stres pada Perempuan Bali yang Menjalani *Triple Roles* di Instansi Militer Denpasar. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

Badan Pusat Statistik. 2010. *Statistik Indonesia Tahun 2010*. Jakarta Pusat.

Badan Pusat Statistik. 2015. Kota Bandar Lampung.

Badan Pusat Statistik 2019. *Statistik Indonesia Tahun 2019*. Jakarta Pusat.

Cucuani, H. 2013. Konflik Peran Ganda : Memahami Coping Strategi Pada Wanita Bekerja. *Sosial Budaya*. 10 (1), 59-68.

Chhabra, S. 2017. *Stres Among Working Women : Maintaining Balance As Housewives Or Productive Employees*. 3(3):78–83.

Cholillah, I. R., N. Widyarini. 2010. Strategi Coping Pada Perempuan Karir Dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda. *Thesis*. Jember : Fakultas Psikologis Universitas Muhammadiyah Jember.

Drageset, S. 2012. Psychological Distres, Coping And Social Support In The Diagnostic And Preoperative Phase Of Breast Cancer. *Doctoral Thesis*. Publisher : The University Of Bergen.

Dr. Hemanalini. 2014. “Stres Management among women workers in Textile Industry With reference to knitwear Industry in Tirupur”. *Indian Journal Of Applied Research*. Vol.4, issue 3, ISSN 2249-555X.

Folkman, S., and L. Richard 1984. Personal Control And Stres And Coping Processes : A Theoretical Analysis. *Journal Of Personality And Social Psychology*. Vol 46, No.40, 839-858.

Folkman, S., and L. Richard. 1986. *Ways Of Coping Questionnaire*. USA: Mind Garden.

Habibi, J. dan J. 2018. Analisis Faktor Risiko Stres Kerja Pada Pekerja Di Unit Produksi PT. Borneo Melintang Buana Export. *Journal of Nusring and Public Health*. 6(2):50–59.

Herlambang, Bayu Pradana. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Pada Wanita Bekerja di Wilayah Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan. *Skripsi*. Jakarta : Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.

- Indriani, M. Y. 2018. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Petani Tembakau Yang Mengalami Gagal Panen Di Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. *Skripsi*. Jember: Fakultas Keperawatan Universitas Jember.
- Kartika, I. 2017. *Buku Ajar Dasar - Dasar Riset Keperawatan Dari Pengolahan Data Statistik*. Jakarta : TIM.
- Kartono, K. 2007. *Psikologi Wanita (Mengenal Wanita Sebagai Ibu Dan Nenek)*. Bandung : CV Mandar Maju.
- Kearney, G. D., A. P. Rafferty, L. R. Hendricks, D. L. Allen, dan R. Tutor- marcom. 2014. A Cross-Sectional Study Of Stresors Among Farmers In Eastern North Carolina. *NC Medical Journal*. Vol. 75 No. 6.
- Kh. Tomba, S. A. R. 2013. A Study Of Occupational Stres On Entrepreneurship In Manipur. *Research Explorer*; ISSN: 22501940; Vol 2: Issue 6.
- Lestari, W., dan Ekawati. 2015. Hubungan Karakteristik Individu dan Komunikasi Interpersonal dengan Stres Kerja pada Petugas Penjagaan (Sipir) di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Klas IIA Wanita Semarang. *Jurnal kesehatan masyarakat*. Vol.3 No.3 ISSN: 2356-3346. Page.330.
- Lindawati, R. D. 2014. Pengaruh Komunikasi Interpersonal Dan Stres Kerja Terhadap Komitmen Organisasi Pegawai Pusklat Bea Dan Cukai. *Jurnal Manajemen Pendidikan*. Vol 5 No 1.
- Lismawarta, M. C., P. W. Setiyanto, F. Seni, dan M. Rekam. 2019. Pekerja Wanita Pengelola Tembakau. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Seni Media Rekam Institut Seni Indonesia Yogyakarta. 3(1): 20–29.
- Mahudi, F. 2012. *Psikologi Konseling*. Jogjakarta : Penerbit Ircisod.
- Nugroho, A. S., A. Marselius. 2012. Studi Deskriptif Burnout Dan Koping Stres Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. *Calypra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya.
- Nuryandani, A. & Poerwandari, E.K. 2007. Strategi Coping Perempuan Buruh Migran Indonesia Yang Mengalami Kekerasan di Timur Tengah. *JPS*, 13 (03). 257-270.

- Oktarina, R., D. Krisnatuti, I. Muflikhat. 2014. Sumber Stres, Strategi Koping, dan Tingkat Stres pada Buruh Perempuan Berstatus Menikah dan Lajang. *Journal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. Vol. 8 No. 3: 133-141.
- Purwono, S. 2006. Hubungan Masa Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pustakawan Perpustakaan Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. *Jurnal Berkala Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*. Vol. 3: 44-58.
- Prayascitta, P. 2010. Hubungan Antara Koping Stres Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai. *Thesis*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Qudwatunnisa, F., A. Yamin., E. Widianti. 2018. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Family Caregiver Orang Dengan Skizofrenia Di Instalasi Rawat Jalan Grha Atma Bandung. *Nurseline Journal*. Vol. 3 No. 1 p-ISSN 2540-7937 e-ISSN 2541-464X.
- Rahmawati, K. D., dan C. L. Rembulan. 2014. Gambaran Strategi Coping Wanita Berperan Ganda Dalam Menghadapi *Work-Family Conflict* Di Kota Gresik, Surabaya, Sidoarjo. *Thesis*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya.
- Robbin, S. P. 2006. *Perilaku Organisasi, Alih Bahasa: Benyamin Molan*. Edisi Kesepuluh. Penerbit PT. Indeks, Kelompok Gramedia. Jakarta.
- Rosalina, A.B., I.I. Hapsari. 2014. Gambaran Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*. Vol. 3 No. 1.
- Serafina, D.S., dan Z. Shaluhiah. 2016. Personality Berpengaruh Terhadap Terjadinya Stres Kerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Kota Salatiga. *Jurnal Promosi Kesehatan*. Vol 11 No.1.
- Sowmiya, V. 2012. Effectiveness Of Pranayama On Stres And Coping Among Housewives In A Selected Community, Salem. *Disertasi*. Chennai: Psychiatric (Mental Health) Nursing in Medical University Chennai.
- Sugianto. 2012. Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Strategi Coping Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Banjarnegara. *Thesis*. Purwokerto: Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Sunaryo. 2013. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran. (Edisi Kedua).

Sundari, S. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Supratiknya, A. 2014. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit USD.

Tersiana, A. 2018. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Start Up.

Timah, E.N. 2014. Analyzing The Influence Of Job Stres On Employee Productivity At PT. Bank Tabungan Negara (persero) Tbk Manado. *Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen Bisnis, dan Akuntansi*. Vol.2, No.3. ISSN 2303-1147. Page.17-59.

Wartono, T. 2017. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan Majalah Mother and Baby). *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*. 4 (2): 4155.

WHO. 2015. Health and Safety Executor. www.who.int. [Diakses pada 28 Desember 2019].

Zaman, Badru. 2010 . Koping Stress Orang Tua Yang Memiliki Anak Kecanduan Narkoba. *Skripsi*. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Zulhartati, S. 2010. Pengaruh Pemutusan Hubungan Kerja Terhadap Karyawan Perusahaan. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora*. Vol. 1 No. 1.

LAMPIRAN



Lampiran 1. Lembar *Informed*

PENJELASAN PENELITIAN

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir program sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember, maka saya:

Nama : Vio Nadya Permatasari
NIM : 162310101173
No. Hp : 083847430799
E-mail : vionadya10@gmail.com
Alamat : Jln. Moch.seruji no 3 Kecamatan Patrang Kabupaten Jember

Bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul **Gambaran Koping Stres Pada Perempuan Pekerja Di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember**. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran Koping Stres pada perempuan pekerja di gudang tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember. Penelitian ini merupakan bagian dari persyaratan untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Ilmu Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Dosen Pembimbing saya adalah Ns. Erti I. Dewi., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J dan Ns. Enggal Hadi K., S.Kep., M.Kep dari Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Populasi dalam penelitian ini adalah para pekerja perempuan yang bekerja di gudang tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember. Penelitian ini tidak akan menimbulkan dampak yang merugikan bagi responden. Penelitian ini mempunyai manfaat yaitu menjadi tambahan ilmu terkait pekerja tembakau yang berfokus terhadap psikologis sehingga meningkatkan kualitas kemampuan dalam bekerja. Apabila responden memutuskan untuk mundur, maka dipersilahkan mengundurkan diri dari penelitian kapanpun. Responden penelitian akan mengisi lembar kuesioner yang terdiri dari 50 item pertanyaan dengan waktu pengisian selama 15 menit. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga serta dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila Anda bersedia menjadi responden, maka saya memohon kesediannya untuk menandatangani lembar persetujuan dan menjawab beberapa

pertanyaan yang saya lampirkan. Atas perhatian dan kesediannya menjadi responden saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

Vio Nadya Permatasari

NIM 162310101173



Lampiran 2. Lembar *Consent*

Kode Responden

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari :

Judul Penelitian : Gambaran Koping Stres Pada Perempuan Pekerja Di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember.

Nama : Vio Nadya Permatasari

NIM : 162310101173

Alamat : Jln. Moch seruji no 3 Kecamatan Patrang Kabupaten Jember

Setelah membaca informasi tentang penelitian yang akan dilakukan, tanpa ada paksaan dari pihak manapun saya bersedia menjadi responden penelitian. Saya megetahui tidak ada resiko yang membahayakan dalam penelitian ini, jaminan kerahasiaan data yang digunakan akan dijaga dan juga memahami manfaat penelitian ini bagi responden.

Dengan ini saya menyatakan dengan sukarela untuk ikut sebagai responden serta bersedia menjawab pertanyaan dengan sadar dan sebenar-benarnya.

Jember, 2020

Peneliti

Responden

(Vio Nadya Permatasari)

()

Lampiran 3. Kuesioner Stres Kerja

IDENTITAS DIRI

(identitas anda hanya untuk data penelitian bukan untuk disebarluaskan, sehingga data anda akan dijamin kerahasiaannya)

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pada bagian ini, kami mohon kerjasama anda untuk mengisi sejumlah pernyataan yang sesuai dengan diri anda. Tidak ada jawaban yang salah, sehingga anda tidak perlu khawatir akan jawaban yang anda berikan. Anda diminta untuk memberikan tanda centang (√) pada salah satu kolom : **Sangat Tidak Benar (STB)**, **Tidak Benar (TB)**, **Benar (B)**, **Sangat Benar (SB)** yang telah disediakan. Mohon semuanya diisi dengan keadaan yang anda alami serta anda rasakan dan dimohon agar tidak ada yang terlewat.

Selamat mengerjakan dan jangan sampai terlewatkan, terima kasih atas kerjasama dan bantuan yang telah Anda berikan.

Indikator	No	Pernyataan	Jawaban			
			STB	TB	B	SB
Tuntutan Tugas	1	Dalam bekerja bapak/ibu selalu ditekan dengan banyak peraturan				
	2	Kurangnya saran membuat bapak/ibu tidak dapat bekerja secara maksimal				
	3	Kondisi lingkungan pekerjaan bapak/ibu membuat saya tidak nyaman bekerja				

Tuntutan Peran	4	Bapak/ibu merasa tidak jelas dengan tugas yang harus dikerjakan				
	5	Pekerjaan yang bapak/ibu lakukan tidak sesuai dengan prosedur perusahaan				
	6	Bapak/ibu mengerjakan tugas diluar tugas utama saya				
Tuntutan Antar Pribadi	7	Konflik dengan teman kerja membuat bapak/ibu tidak nyaman saat bekerja				
	8	Adanya persaingan dalam pekerjaan				
	9	Komunikasi tidak terjalin baik antar karyawan satu dengan yang lain				
Kepemimpinan	10	Pimpinan bapak/ibu bersifat berlebihan dalam melakukan pengawasan				
	11	Pimpinan bapak/ibu tidak memperhatikan kondisi karyawannya				
	12	Keputusan yang dibuat pimpinan membuat bapak/ibu tertekan				

Sumber : (Magfur Abinowo, 2017)

Lampiran 4. Kuesioner *The Ways Of Coping Questionnaire Revised*

IDENTITAS DIRI

(identitas anda hanya untuk data penelitian bukan untuk disebarluaskan, sehingga data anda akan dijamin kerahasiaannya)

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pada bagian ini, kami mohon kerjasama anda untuk mengisi sejumlah pernyataan yang sesuai dengan diri anda. Tidak ada jawaban yang salah, sehingga anda tidak perlu khawatir akan jawaban yang anda berikan. Anda diminta untuk memberikan tanda centang (√) pada salah satu kolom : **Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-Kadang (KK), Sering(S)** yang telah disediakan. Mohon semuanya diisi dengan keadaan yang anda alami serta anda rasakan dan dimohon agar tidak ada yang terlewat.

Selamat mengerjakan dan jangan sampai terlewatkan, terima kasih atas kerjasama dan bantuan yang telah Anda berikan.

No	PERNYATAAN	RESPON			
		TP	J	KK	S
1.	Saya pernah berkonsentrasi melakukan langkah berikutnya setelah melakukan hal ini.				
2.	Saya pernah melakukan sesuatu yang menurut saya hal itu sulit tetapi saya tetap berusaha.				
3.					

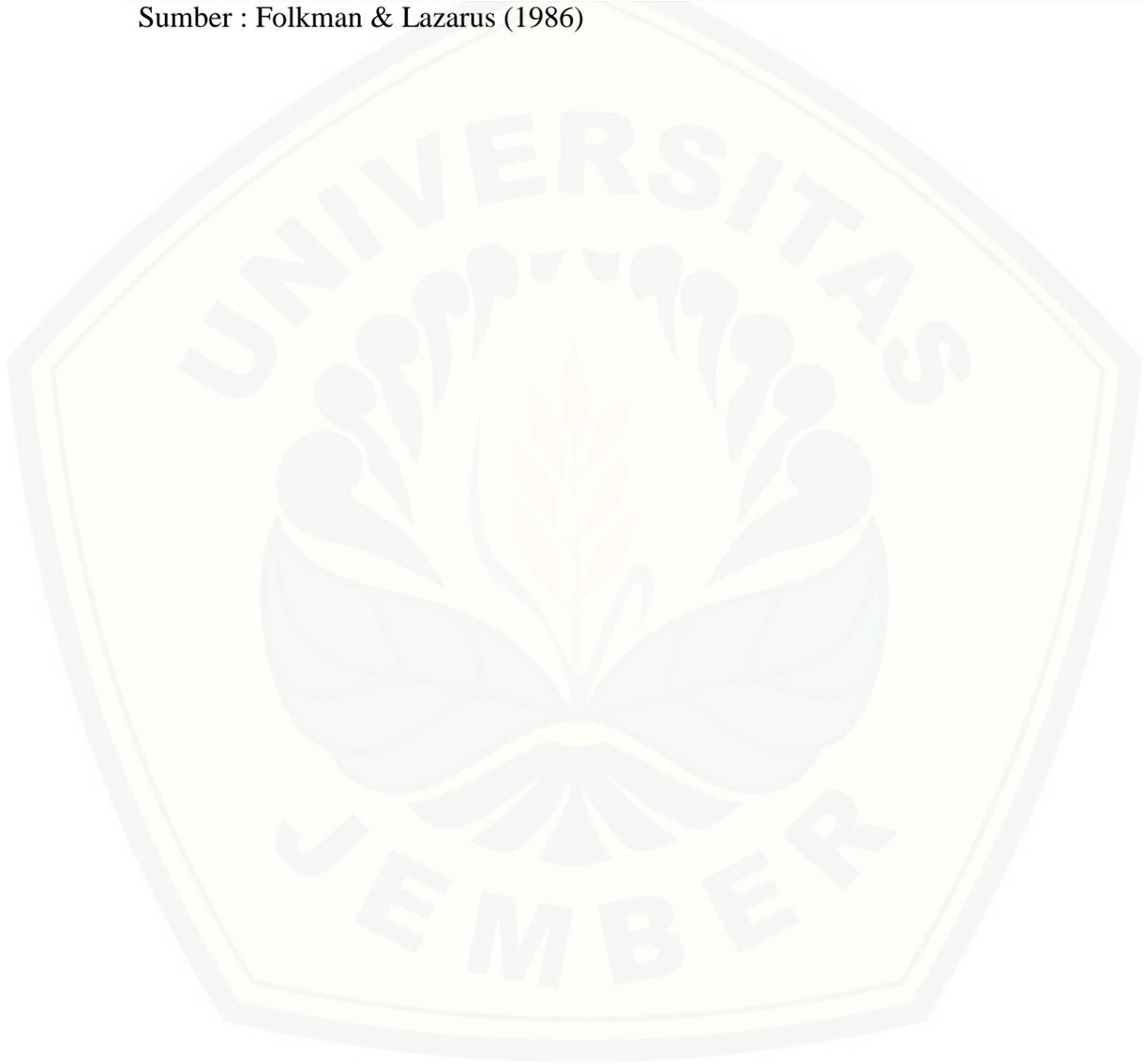
4.	Saya pernah berbicara dengan orang lain untuk mencari tahu tentang permasalahan yang saya hadapi.				
5.	Saya pernah mengkritik atau menasehati diri sendiri terkait situasi yang saya hadapi saat ini.				
6.	Saya pernah mencoba tetap terbuka terhadap apapun yang terjadi pada diri saya.				
7.	Saya pernah berharap keajaiban akan terjadi ketika saya merasa terpuruk.				
8.	Saya pernah pasrah terhadap nasib saya yang terkadang buruk.				
9.					
10.	Saya pernah mencoba untuk menjaga perasaan saya sendiri tanpa orang lain tahu tentang perasaan saya.				
11.	Saya pernah berusaha mencari hikmah dari masalah saya dengan melihat sisi baiknya saja.				
12.					
13.	Saya pernah mengungkapkan rasa amarah kepada orang-orang yang menyebabkan masalah pada saya.				
14.	Saya pernah menerima simpati dan pengertian dari seseorang ketika saya ada masalah.				
15.					
16.	Saya pernah mencoba melupakan semua masalah yang sedang saya hadapi.				
17.	Saya pernah mendapat bantuan profesional (tenaga medis) ketika saya bermasalah dan saya tidak bisa menyelesaikannya.				
18.					

19.	Saya pernah ketika melakukan kesalahan kepada orang lain, saya berusaha untuk meminta maaf dan mencoba untuk memperbaiki kembali.				
20.	Saya pernah membuat rencana tindakan dan melakukannya untuk menyelesaikan masalah.				
21.	Saya pernah ketika ada masalah saya melampiaskan perasaan saya bagaimana pun caranya sehingga perasaan saya dapat tersampaikan.				
22.	Saya pernah merasa penyebab dari masalah saya yaitu berasal dari diri saya sendiri.				
23.	Saya pernah merasa menjadi lebih baik setelah mengalami permasalahan itu daripada sebelumnya.				
24.					
25.	Saya pernah mencoba untuk merasa lebih baik dengan makan, minum, obat-obatan, dan lain-lain.				
26.	Saya pernah melakukan sesuatu yang sangat berisiko untuk mengatasi masalah saya.				
27.					
28.					
29.	.				
30.	Saya pernah mencoba untuk mengubah sesuatu ketika ada masalah dan berharap semua akan baik-baik saja.				
31.	Saya pernah menghindari masalah dengan cara bersama dengan orang-orang terdekat saya.				
32.	Saya pernah menolak memikirkan masalah saya karena dapat mengganggu saya.				

33.	Saya pernah ketika ada masalah saya meminta saran dari kerabat atau teman dekat saya.				
34.	Saya pernah menyembunyikan masalah saya dan membuat orang lain tidak tahu betapa buruknya masalah tersebut.				
35.	Saya pernah mengabaikan masalah yang sedang saya hadapi.				
36.					
37.	Saya pernah pantang menyerah dan terus berjuang untuk hal yang saya inginkan.				
38.					
39.					
40.	Saya pernah berusaha keras untuk membuat segala sesuatunya berhasil.				
41.					
42.					
43.	Saya pernah berusaha menemukan beberapa solusi berbeda untuk masalah ini.				
44.	Saya pernah berusaha menjaga perasaan saya ketika ada masalah supaya tidak terlalu mengganggu aktivitas yang lain.				
45.	Saya pernah mencoba merubah konsep diri saya sendiri ketika menghadapi masalah.				
46.	Saya pernah berharap bahwa permasalahannya akan berakhir.				
47.	Saya pernah mempunyai keinginan untuk merubah keadaan ketika ada masalah.				

48.	Saya pernah ketika ada masalah, saya memilih untuk berdoa.				
49.	Saya pernah memikirkan bahwa seseorang yang saya hormati dapat memberikan contoh dalam menangani situasi ini.				
50.	Saya pernah mencoba melihat suatu permasalahan dari sudut pandang orang lain.				

Sumber : Folkman & Lazarus (1986)



Lampiran 5. Bimbingan DPU

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Vio Nadya Permatasari
 NIM : 162310101173
 Pembimbing : Ns. Erti I. Dewi., S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. J.

No.	Tanggal	Perihal	Saran DPU	Paraf
1.	17 September 2019	Bab 1 (Judul)	Cari judul lainnya	
2.	22/9/2019		- Jenis penelitiannya kuantitatif / kuantitatif - Alasan memilih responden	
3.			- Alasan memilih yg penelitian	
4.	1/10/2019	Bab 1	- MSKS (Masalah, Skala, Metodologi, Solusi)	
5.	14/10/2019		- Pahami penelitian skripsi? → Eyo? - Bab 1 terlalu panjang ↓	
6.			- Kuat ringkas - Analisa ttg stress	

terlalu banyak → kerupuk
 bahan kopling stress malah
 Mengetahui (simple!!!)
 Komisi Bimbingan Skripsi
 - Lanjut Bab 2 - 4

Ns. Retno Purwandari, M.Kep.
 NIP. 19820314 200604 2 002

- Hasil riset ttg kopling stress >

Lampiran 6. Bimbingan DPA

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

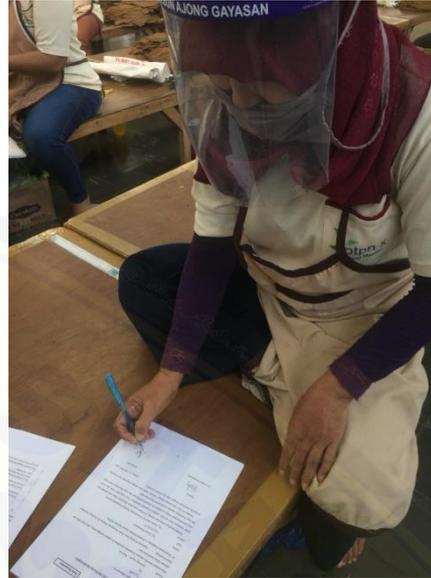
Nama Mahasiswa : Vio Nadya Permatasari
 NIM : 162310101173
 Pembimbing : Ns. Enggal Hadi K., S.Kep., M.Kep

No.	Tanggal	Perihal	Saran DPA	Paraf
1.	18 November 2019	Bab 1	- menambahkan penelitian sebelumnya - menambahkan tabel pada keaslian penelitian	
2.	21 November 2019	Bab 1-2	- perbaiki STPTO pada latar belakang - tambahkan materi Tenaga kerja pada bab 2	
3.	22 November 2019	Bab 2-3	- perbaiki kerangka teori - perbaiki kerangka konsep	
4.	25 November 2019	Bab 2-4	- perbaiki kerangka konsep dan teori - perbaiki penulisan di teknik sampling - perbaiki semua masukan terkait kuesioner dan fokus	
5.	26 November 2019	Bab 1-4	Ace sempre	
6.				

Lampiran 7. Foto Dokumentasi Uji Validitas dan Reliabilitas



Lampiran 8. Foto Dokumentasi Penelitian



Lampiran 9. Foto Protokol Kesehatan di Gudang Tembakau PT.Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember

1. Pengukuran suhu tubuh dan menggunakan masker



2. Cuci Tangan



3. Jaga Jarak



Lampiran 10. Surat Uji Validitas dan Reliabilitas

 PT Perkebunan Nusantara X
Kebun Ajong Gayasan
Jalan MH. Tamrin No. 143 Ajung, Jember 68175
Telepon (0331)-321501, 331058 Fax (0331)-335145
E-mail : kt.ajong@ptpn10.co.id

Nomor : IC – INSIP/20.008
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin Melaksanakan Uji Validitas dan Reliabilitas

Jember, 8 Juli 2020

Kepada Yth.
Wakil Dekan I
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEPERAWATAN
Jl.Kalimantan 37 Kampus Tegal Boto (0331) 323450 Fax (0331) 330482
JEMBER 68121

Membalas Surat Saudara 2876/UN25.1.14/SP/2020 perihal tersebut pada pokok, dengan ini diberitahukan bahwa pada prinsipnya kami dapat memberikan ijin Penelitian kepada Mahasiswa Saudara untuk melaksanakan Penelitian di Kebun Ajong Gayasan sebagai berikut:

Nama : Vio Nadya Permatasari
NIM : 162310101173
Universitas : UNIVERSITAS JEMBER
Jurusan/Prodi : Keperawatan Universitas Jember
Lokasi Penelitian : PT Perkebunan Nusantara X Kebun Ajong Gayasan Jember Gd. Maesan
Waktu kegiatan : Satu bulan (bln Juli)
J u d u l : " Gambaran Coping Stress pada Perempuan Pekerja di Gudang Tembakau PT Perkebunan Nusantara X Kebun Ajong Gayasan Jember

Berkaitan dengan hal tersebut diatas dengan ini disampaikan sebagai berikut :

1. Kebun Ajong Gayasan tidak menyediakan fasilitas bahan bacaan/perpustakaan, pemondokan, transportasi atau biaya lainnya termasuk biaya pengobatan apabila jatuh sakit selama Uji Validitas dan Reliabilitas.
2. Selama melakukan Kegiatan Uji Validitas dan Reliabilitas Mahasiswa/i berpakaian sopan rapi (bukan kaos).

PT PERKEBUNAN NUSANTARA X
KEBUN AJONG GAYASAN

DWI APRILIA SANDI, SP
General Manager

Scanned with CamScanner
Sinergi • Integritas • Profesional
PT PERKEBUNAN NUSANTARA X

Lampiran 11. Lembar Uji Etik



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
UNIVERSITAS JEMBER, FAKULTAS KEPERAWATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITY OF JEMBER, FACULTY OF NURSING**

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
No. 18/UN25.1.14/KEPK/2020**

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Vio Nadya Permatasari
Principal Investigator

Anggota Peneliti : Ns. Erti I Dewi, M.Kep., Sp.Kep.J
Member of Research Ns. Enggal Hadi Kurniawan, M.Kep

Tempat Penelitian : Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (PERSERO) Kebun
Place of Research Ajung Gayasan Jember

Dengan judul : Gambaran Koping Stres pada Perempuan Pekerja di Gudang Tembakau PT.
Title Perkebunan Nusantara X (PERSERO) Kebun Ajung Gayasan Jember

*The Description of Coping Stress on Women Workers in Tobacco Warehouse
PT. Perkebunan Nusantara X (PERSERO) Kebun Ajung Gayasan Jember*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 22 September 2020 sampai dengan tanggal 22 November 2020.

This declaration of ethics applies during the period 22 September, 2020 until November 22, 2020.

22 September 2020

22 September 2020

Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan
Chairperson of Health Research Ethics Committee



Ns. Tantut Susanto, M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ph.D

Lampiran 12. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS JEMBER
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jl. Kalimantan 37 Jember, Telp (0331) 337818, 339385 Fax (0331) 337818
Email : penelitian.lp2m@unej.ac.id - pengabdian.lp2m@unej.ac.id

Nomor : 3431 /UN25.3.1/LT/2020
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

20 Oktober 2020

Yth. Kabag SDM
PTP Nusantara X (Nesya)
Jembatan Merah 3-11
Di
Surabaya

Memperhatikan surat dari Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember nomor 5350/UN25.1.14/LT/2020 tanggal 15 Oktober 2020 perihal Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian,

Nama : Vio Nadya Permatasari
NIM : 162310101173
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Alamat : Jl. Moch. Seruji No.03 Patrang-Jember
Judul Penelitian : "Gambaran Koping Stres pada Perempuan Pekerja di Gudang Tembakau PT. Perkebunan Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan Jember"
Lokasi Penelitian: PTP. Nusantara X (Persero) Kebun Ajung Gayasan-Jember
Lama Penelitian : Bulan Oktober-November 2020

maka kami mohon dengan hormat bantuan Saudara untuk memberikan ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian sesuai dengan judul tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan perkenannya disampaikan terima kasih.

an, Ketua
Sekretaris II,

Dr. Susanto, M.Pd.
NIP. 196306161988021001

Tembusan Yth
1. Kepala PTPN X Kebun Ajung Gayasan Jember;
2. Dekan FKEP Universitas Jember;
3. Mahasiswa ybs;
4. Arsip.

Lampiran 13. Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	225.97	1161.206	.350	.721
item_2	225.67	1166.230	.386	.722
item_3	225.60	1175.214	.145	.724
item_4	226.33	1144.851	.407	.717
item_5	225.57	1167.978	.468	.722
item_6	225.53	1170.464	.409	.723
item_7	225.50	1172.259	.378	.723
item_8	227.77	1157.426	.364	.720
item_9	226.73	1176.409	.037	.725
item_10	226.00	1156.897	.355	.720
item_11	225.87	1151.568	.420	.719
item_12	226.97	1174.861	.035	.725
item_13	226.63	1135.620	.499	.715
item_14	225.90	1159.541	.359	.720
item_15	226.43	1160.323	.250	.721
item_16	226.20	1131.683	.607	.714
item_17	227.30	1149.045	.322	.719
item_18	225.53	1176.740	.111	.724
item_19	225.70	1166.769	.361	.722
item_20	225.67	1150.713	.543	.718
item_21	226.70	1125.666	.543	.713
item_22	226.50	1114.534	.774	.709
item_23	225.87	1157.844	.338	.720
item_24	226.13	1159.016	.256	.721
item_25	226.83	1141.385	.381	.717
item_26	227.50	1146.466	.358	.718

item_27	225.97	1170.516	.162	.723
item_28	227.00	1176.759	.016	.726
item_29	225.57	1168.668	.252	.723
item_30	225.57	1160.806	.431	.720
item_31	225.90	1153.472	.363	.719
item_32	226.07	1146.685	.467	.717
item_33	225.67	1162.092	.407	.721
item_34	226.27	1129.444	.599	.713
item_35	226.23	1119.151	.758	.710
item_36	226.33	1162.506	.184	.722
item_37	225.57	1170.875	.356	.723
item_38	227.13	1152.809	.276	.720
item_39	225.60	1177.007	.069	.725
item_40	225.57	1168.254	.457	.722

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_41	226.73	1172.133	.068	.725
item_42	225.53	1179.085	.033	.725
item_43	226.00	1136.276	.576	.715
item_44	225.97	1144.240	.480	.717
item_45	226.30	1165.803	.177	.722
item_46	225.47	1171.775	.334	.723
item_47	225.53	1161.982	.461	.721
item_48	225.77	1157.771	.484	.720
item_49	225.43	1175.978	.338	.724
item_50	226.23	1143.909	.552	.716
Skor_Total	114.20	295.062	1.000	.859

2. Reliabilitas

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.725	51

Lampiran 14. Hasil SPSS Penelitian

1. Stres Kerja

stres_kerja					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kepemimpinan	28	10.5	10.5	10.5
	Tuntutan Antar Pribadi	63	23.6	23.6	34.1
	Tuntutan Peran	122	45.7	45.7	79.8
	Tuntutan Tugas	54	20.2	20.2	100.0
	Total	267	100.0	100.0	

2. Kuesioner The Ways of Coping

Strategi_Koping					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	EMOTION FOCUSED COPING	154	57.7	57.7	57.7
	PROBLEM FOCUSED COPING	113	42.3	42.3	100.0
	Total	267	100.0	100.0	

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ACCEPTING_RESPONBILITY	46	17.2	17.2	17.2
	CONFRONTIVE	29	10.9	10.9	28.1
	DISTANCING	13	4.9	4.9	33.0
	ESCAPE-AVOIDANCE	20	7.5	7.5	40.4
	PLANTFUL_PROBLEM-SOLVING	41	15.4	15.4	55.8
	POSITIVE_REAPPRAISAL	45	16.9	16.9	72.7
	SEEKING_SOCIAL_SUPPO RT	45	16.9	16.9	89.5
	SELF CONTROL	28	10.5	10.5	100.0
	Total	267	100.0	100.0	

3. Karakteristik Responden

Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26-35 Tahun	107	40.1	40.1	40.1
	36-45 Tahun	101	37.8	37.8	77.9
	46-55 Tahun	59	22.1	22.1	100.0
	Total	267	100.0	100.0	

Status_Perkawinan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menikah	209	78.3	78.3	78.3
	Cerai Mati	52	19.5	19.5	97.8
	Cerai Hidup	6	2.2	2.2	100.0
	Total	267	100.0	100.0	

