

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Bekerja

Pada dasarnya seseorang bekerja karena ada sesuatu yang hendak dicapainya, dan orang berharap bahwa aktivitas kerja yang dilakukannya akan membawa kepada suatu keadaan yang lebih memuaskan daripada keadaan sebelumnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pada diri manusia terdapat kebutuhan-kebutuhan yang pada saatnya membentuk tujuan-tujuan yang hendak dicapai dan dipenuhinya. Demi mencapai tujuan-tujuan itu orang terdorong melakukan suatu aktivitas yang dikenal sebagai kerja. Tetapi tidak semua aktivitas dapat dikatakan kerja, karena menurut Franz Von Magnis (Anoraga, 1998), pekerjaan adalah suatu kegiatan yang direncanakan. Jadi pekerjaan itu memerlukan pemikiran yang khusus dan tidak bisa dijalankan oleh binatang. Pekerjaan yang dilaksanakan tidak semata-mata karena hal tersebut menyenangkan, melainkan karena kemauan yang sungguh-sungguh untuk mencapai sesuatu hasil yang kemudian berdiri sendiri atau sebagai benda, karya, tenaga dan sebagainya atau sebagai pelayanan terhadap masyarakat.

Menurut Brown (dalam anoraga, 1998) kerja merupakan penggunaan proses mental dan fisik dalam mencapai beberapa tujuan yang produktif. Hegel mengatakan bahwa, inti pekerjaan sebenarnya adalah kesadaran manusia yang bersangkutan. Pekerjaan memungkinkan orang dapat menyatakan diri secara objektif ke dunia ini, sehingga ia dan orang lain dapat memandang dan

memahami keberadaan dirinya (Anoraga dan Suyati, 1995). Sedangkan menurut May Smith, tujuan untuk bekerja adalah untuk hidup. Dengan demikian maka mereka yang menukarkan kegiatan fisik atau kegiatan otak dengansarana kebutuhan hidup berarti bekerja (Anoraga, 1995). Dari pendapat tersebut, maka yang bisa dikategorikan sebagai bekerja hanyalah kegiatan-kegiatan orang yang bermotivasi pada kebutuhan ekonomis saja. Sedangkan mereka yang melakukan kegiatan dalam yayasan sosial atau mereka yang menjadi anggota dan aktif dalam kegiatan sosial tanpa mendapat imbalan apapun tidak dapat dikatakan sebagai pekerja.

Pendapat tersebut ternyata bertentangan dengan pandangan yang diajukan oleh From. Menurutnya, motivasi untuk bekerjatidak dapat dikaitkan hanya pada kebutuhan-kebutuhan ekonomis belaka, sebab orang tetap akan bekerja walaupun mereka sudah tidak membutuhkan hal-hal yang bersifat meteril (Anoraga, 1998).

Kerja ternyata tidaklah sesederhana yang difikirkan orang. Sebab banyak hal yang mendasarinya. Seperti yang diungkapkan oleh Steers dan Porter (1983), bahwa kerja merupakan hal yang penting dalam kehidupan individu karena beberapa alasan. Pertama, adanya pertukaran atau timbal balik dalam kerja. Ini dapat berupa *reward*. Secara ekstrinsik, *reward* seperti uang. Secara interinsik, *reward* kepuasan dalam melayani. Kedua, kerja biasa memberikan bebrapa fungsi sosial. Perusahaan sebagai tempat kerja, memberikan kesempatan untuk bertemu orang-orang baru dan mengembangkan persahabatan. Ketiga pekerjaan seseorang seringkali menjadi status dalam masyarakat luas, namun

kerja juga dapat menjadi sumber perbedaan sosial maupun integrasi sosial. Keempat, adanya nilai kerja bagi individu yang secara psikologis dapat menjadi sumber identitas, harga diri dan aktualisasi diri. Kerja memberikan perasaan penuh, membuat individu merasa berguna dan jelas arti dirinya bagi masyarakat. Sebaliknya, kerja juga dapat menjadi sumber frustrasi, kebosanan dan perasaan tidak berarti. Ini tergantung pada karakteristik individu dan sifat – sifat tugasnya.

Manusia cenderung mengevaluasi dirinya menurut bagaimana dia mengerjakan sesuatu. Jika dirasakan pekerjaan menghambat prestasinya meskipun dengan usaha yang maksimal, akan membuatnya semakin sulit untuk mempertahankan rasa berguna dalam kerja. Perasaan tersebut dapat mengurangi tingkat keterlibatan kerja, kepuasan kerja dan keinginan untuk bertindak (Steers dan Porter, 1983).

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kerja merupakan aktivitas yang dinamis dan bernilai, tidak dapat dilepaskan dari faktor fisik, psikis, dan sosial. Nilai yang terkandung dalam kerja bagi individu yang satu dengan lainnya tidak sama. Nilai tersebut dapat mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam bekerja.

B. Jenis Kelamin

Secara umum dalam kehidupan ini dikenal dua jenis kelamin dari sekelompok manusia, yaitu laki-laki dan perempuan. Masing-masing dua jenis kelompok manusia ini memainkan peran sesuai dengan jenis kelaminnya. Pada usia 2 atau 3 tahun, hampir semua memiliki keyakinan yang kuat bahwa “saya

adalah laki-laki” atau “saya adalah perempuan”, kendatipun kelaki-lakian dan kewanitaan berkembang secara normal, seseorang masih memiliki tugas adaptif untuk mengembangkan rasa maskulinitas atau femininitas.

Pemahaman mengenai jenis kelamin ini berkaitan dengan konsep peran jenis. Penggolongan peran jenis mempengaruhi perilaku dan sikap laki-laki maupun perempuan meskipun dalam cara yang berbeda. Secara tradisional anak laki-laki dianggap lebih unggul daripada anak perempuan. Keunggulan maskulin biasanya diungkapkan dengan mengharapkan anak laki-laki berperan sebagai pemimpin dalam kegiatan sosial, sekolah maupun masyarakat yang melibatkan jenis kelamin ini. Disamping itu, anak laki-laki menuntut lebih banyak kebebasan dalam semua bidang kehidupan dibandingkan dengan perempuan dan baginya hal ini merupakan lencana yang halus bagi kaumnya.

John Money (dalam Kaplan, 1997) menggambarkan perilaku peran jenis kelamin sebagai semua hal yang dilakukan seseorang untuk mengungkapkan dirinya sendiri sebagai laki-laki ataupun perempuan. Suatu peran jenis kelamin tidak didapatkan sejak lahir tetapi dibangun secara kumulatif melalui pengalaman yang ditemukan dan dilakukan melalui pengajaran yang kebetulan dan tidak direncanakan.

Hurlock (1980) menyatakan bahwa dalam tahap perkembangannya seorang anak diharapkan menguasai dua aspek penting dari penggolongan peran seks. Belajar bagaimana melakukan seks yang tepat dan menerima kenyataan bahwa ia harus menyesuaikan diri dengan stereotip peran seks yang disetujui kalau ingin mendapatkan penilaian sosial dan juga penerimaan sosial yang baik.

Timbulnya kegagalan akan menyulitkan penyesuaian diri dengan kelompok teman-temannya.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin adalah aspek psikologis dari perilaku yang berhubungan dengan maskulinitas atau femininitas. Jenis kelamin juga berhubungan dengan peran jenis sehingga individu diharapkan dapat bertindak, menerima kenyataan bahwa ia harus menyesuaikan diri dengan stereotip peran seks-nya.

C. Stres

1. Pengertian Stres

Stres berasal dari bahasa latin *strictus* dan bahasa Prancis *etrace*. Kedua kata ini lalu sering digunakan untuk menyebut stimulus dan respon. Dalam penelitiannya, Cannon mengungkapkan bahwa stres terjadi ketika organisme merasakan adanya suatu ancaman, maka secara cepat tubuh akan terangsang dan termotivasi, baik untuk menghadapi ataupun melarikan diri darinya.

Lazarus dan Folkman (dalam Morgan, 1986) menyebutkan bahwa kondisi fisik dan lingkungan social yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut stressor. Hal ini sesuai dengan pendapat Berry (dalam Daulay, 2004) yang menyatakan bahwa situasi, kejadian, atau objek apapun yang menimbulkan tuntutan dalam tubuh dan penyebab reaksi psikologis dinamakan dengan stressor.

Berdasarkan pendapat para tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa stressor merupakan sumber atau penyebab dari kondisi stres. Sedangkan stres diartikan sebagai reaksi emosional, fisiologis dan perilaku individu ketika

menghadapi ancaman fisik dan psikologis Grunberg (dalam Baron & Graziano, 1991). Pendapat ini diperkuat oleh Hans Selye (dalam Baron & Byrne, 2005) yang menyatakan bahwa stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya atau adanya stimulus yang berbahaya. Baum (dalam Taylor, dkk., 2009) mengartikan stres sebagai pengalaman emosional negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan perilaku yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stressor dengan cara manipulasi atau mengubah stressor atau dengan mengakomodasikan efeknya.

Menurut Atkinson (2000), stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan individu terhadap situasi respon stres, saat itu individu dihadapkan pada situasi stres, maka individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun psikologis. Selanjutnya Evans (dalam Thalib dan Diponegoro, 2001) mengartikan stres sebagai situasi yang memiliki karakteristik adanya tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk merespon lingkungan, dalam pengertian ini tidak hanya meliputi lingkungan fisik saja, tetapi juga lingkungan sosial.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stress adalah kondisi tubuh dimana tuntutan lingkungan fisik atau lingkungan sosial yang ditempatkan padanya atau adanya stimulus yang berbahaya.

2. Tingkatan stres

Tingkatan stres yang dikemukakan oleh Hawan (2001) sebagai berikut:

a. Stres tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

1. Semangat besar
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
3. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

b. Stres tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energy tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

1. Merasa letih sewaktu bangun pagi
2. Merasa letih sesudah makan siang
3. Merasa lelah menjelang sore
4. Terkadang gangguan dalam system pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar

5. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
6. Perasaan tidak santai

c. Stres tingkat III

Pada tahap ini keluhan semakin Nampak disertai dengan gejala-gejala:

1. Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin kebelakang)
2. Otot-otot terasa lebih tegang
3. Perasaan tegang yang semakin meningkat
4. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi)
5. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)

Pada tahap ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energy.

d. Stres tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan cirri-ciri sebagai berikut:

1. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
2. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit

3. Kehilangan kemampuan untuk menghadapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
 4. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.
 5. Perasaan negativistic
 6. Kemampuan konsentrasi menurun tajam
 7. Perasaan takut yang tidak dijelaskan, tidak mengerti mengapa
- e. Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV diatas, yaitu :

1. Keletihan yang mendalam (physical and psychological exhaustion)
 2. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
 3. Gangguan sistem pencernaan (sakit magh dan usus) lebih sering sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering kebelakang
 4. Perasaan takut yang semakin menjadi mirip panik.
- f. Stres tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini dibawa ke ICCU. Gejala pada tahap ini mengerikan:

1. Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stres yang terjadi
2. Nafas sesak megap-megap
3. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
4. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa tahapan stres itu dimulai dari stres tingkat I hingga dengan stres tingkat VI.

3. Sumber Stress atau Stressor

Sumber-sumber stres dapat berubah sesuai dengan perkembangan individu, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap waktu sepanjang kehidupan (Sarafino, 2006). Sumber-sumber stres disebut dengan stressor. Stressor adalah bentuk yang spesifik dari stimulus, apakah itu fisik atau psikologis, menjadi tuntutan yang membahayakan wellbeing individu dan mengharuskan individu untuk beradaptasi dengannya.

Semakin besar perbedaan antara tuntutan situasi dengan sumber daya yang dimiliki, maka situasi tersebut akan dipandang semakin kuat menimbulkan stres (Passer & Smith, 2007).

Beberapa peristiwa cenderung menimbulkan stres. Setiap kejadian yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri, membuat perubahan atau mengeluarkan sumber daya, berpotensi menimbulkan stres. Selain itu kejadian yang menekan akan menimbulkan stres jika dianggap sebagai kejadian yang menimbulkan stres, bukan sebagai yang lainnya (Taylor, 2009).

Kejadian yang tidak dapat dikontrol atau tak terduga biasanya lebih membuat stres ketimbang kejadian yang dapat diprediksi. Kejadian yang tak dapat dikontrol dan tak dapat diprediksi tidak memungkinkan orang untuk menyusun rencana guna mengatasi masalah yang timbul Bandura (Taylor, 2009). Kejadian yang ambigu sering dianggap lebih membuat stres ketimbang kejadian yang jelas. Stres yang jelas akan memungkinkan seseorang untuk mencari solusi Billings (Taylor, 2009).

Masalah dari suatu peristiwa yang tidak bisa dipecahkan akan lebih membuat stres. Hubungan antara pengalaman stres dengan respon psikologis yang buruk seperti stres, perubahan fisiologis dan bahkan penyakit, mungkin berkaitan dengan problem atau kejadian yang menekan yang tidak bisa dipecahkan oleh individu Holman (Taylor, 2009).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa stressor adalah hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya stress seperti kondisi fisik dan lingkungan sosial.

D. Coping stres

1. Pengertian Coping Stres

Lazarus (Taylor, 2009) coping adalah suatu proses untuk menata tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan sumber daya individu. Sedangkan coping menurut Lahey (2007) adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi sumber stres dan mengontrol reaksi individu terhadap sumber stres tersebut. Coping disini mengacu pada usaha untuk mengontrol, mengurangi atau belajar mentoleransi suatu ancaman yang bisa membawa seseorang kepada stres Baum (dalam Baron & Graziano, 1991).

Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Taylor (Barona & Byrne, 2005) yang menganggap coping sebagai cara individu untuk mengatasi atau menghadapi ancaman-ancaman dan konsekuensi emosional dari ancaman-ancaman tersebut. Menurut Stone dan Neale (Daulay, 2004) coping meliputi segala usaha yang disadari untuk menghadapi tuntutan yang penuh tekanan. Lazarus dan Launiers (Daulay, 2004) coping terdiri dari usaha-usaha, baik yang berorientasi pada tindakan dan intrapsikis untuk mengatur (menguasai, menghadapi, mengurangi atau menimbulkan) tuntutan lingkungan dan internal secara konflik diantara keduanya.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa coping stres adalah suatu upaya yang dilakukan individu untuk mengurangi, mentoleransi, atau mengatasi stres yang ditimbulkan oleh sumber stres yang dianggap membebani individu.

2. Jenis-Jenis Coping

Lazarus membagi coping menjadi dua jenis, yaitu :

1. Tindakan Langsung (Direct Action)

Coping jenis ini adalah setiap usaha tingkah laku yang dijalankan oleh individu untuk mengatasi kesakitan atau luka, ancaman atau tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan. Individu menjadikan coping jenis *direct action* atau tindakan langsung bila dia melakukan perubahan posisi terhadap masalah yang dialami.

Ada 4 macam coping jenis tindakan langsung :

a. *Mempersiapkan diri untuk menghadapi luka*

Individu melakukan langkah aktif dan antisipatif (beraksi) untuk menghilangkan atau mengurangi bahaya dengan cara menempatkan diri secara langsung pada keadaan yang mengancam dan melakukan aksi yang sesuai dengan bahaya tersebut.

b. *Agresi*

Agresi adalah tindakan yang dilakukan oleh individu dengan menyerang agen yang dinilai mengancam atau akan melukai. Agresi dilakukan bila individu merasa/menilai dirinya lebih kuat/berkuasa terhadap agen yang mengancam tersebut.

c. *Penghindaran (avoidance)*

Tindakan ini terjadi bila agen yang mengancam dinilai lebih berkuasa dan berbahaya sehingga individu memilih cara menghindari atau melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut.

d. *Apati*

Jenis coping ini merupakan pola orang yang putus asa. Apati dilakukan dengan cara individu yang bersangkutan tidak bergerak dan menerima begitu saja agen yang melukai dan tidak ada usaha apa-apa untuk melawan ataupun melarikan diri dari situasi yang mengancam tersebut.

2. Peredaan atau peringanan (*palliantion*)

Jenis koping ini mengacu pada mengurangi/ menghilangkan/ menoleransi tekanan-tekanan ketubuhan/fisik, motorik atau gambaran afeksi dari tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah. Atau bisa diartikan bahwa bila individu menggunakan koping jenis ini, positifnya dengan masalah relatif tidak berubah, yang berubah adalah diri individu, yaitu dengan cara merubah persepsi atau reaksi emosinya.

Ada duamacam Coping jenis peredaan/palliation :

a. *Diarahkan pada Gejala (Symptom Directed Modes)*

Jenis Coping ini digunakan bila gejala-gejala gangguan muncul dari diri individu, kemudian individu melakukan tindakan dengan cara mengurangi gangguanyang berhubungan dengan emosi-emosi yang disebabkan oleh tekanan atau ancaman tersebut. Penggunaan obat-obatan terlarang, narkotika, merokok, alkohol merupakan bentuk koping dengan cara diarahkan pada gejala. Namun tidak selamanya cara ini bersifat negative. Melakukan relaksasi, meditasi atau berdoa untuk mengatasi ketegangan juga tergolong kedalam *symptom directed modes* tetapi bersifat positif.

b. *Cara Intrapsikis (Intrapsychic Modes)*

Coping jenis peredaan dengan cara intrapsikis adalah cara-cara yang menggunakan perlengkapan-perengkapan psikologis kita,

yang biasa dikenal dengan istilah *Defense Mechanism* (Mekanisme Pertahanan Diri).

Macam-macam Defense Mechanism :

1. Identifikasi

Yaitu menginternalisasi cirri-ciri yang dimiliki oleh orang lain yang berkuasa dan dianggap mengancam. Identifikasi biasanya dilakukan oleh anak terhadap orang tua mereka.

2. Pengalihan (*Displacement*)

Yaitu pemindahan reaksi dari objek yang mengancam ke objek yang lain karena objek yang asli tidak ada atau berbahaya bila diagresi secara langsung.

3. Represi

Yaitu menghalangi implus-implus yang ada atau tidak bisa diterima sehingga implus-implus tersebut tidak dapat diekspresikan secara sadar/langsung dalam tingkah laku.

4. Denial

Yaitu melakukan bloking atau menolak terhadap kenyataan yang ada karena kenyataan yang ada dirasa mengancam integritas individu yang bersangkutan.

5. Reaksi Formasi

Yaitu dorongan yang mengancam diekspresikan dalam bentuk tingkah laku secara terbalik.

6. Proyeksi

Yaitu mengatribusi/meneraokan dorongan-dorongan yang dimiliki pada orang lain karena dorongan-dorongan tersebut mengancam integritas.

7. Rasionalisasi/Intelektualitas

Yaitu dua gagasan yang berbeda dijaga supaya tetap terpisakan karena bila bersama-sama akan mengancam.

8. Sublimasi

Yaitu dorongan atau implus yang ditransformasikan menjadi bentuk-bentuk yang diterima secara sosial sehingga dorongan atau implus tersebut menjadi sesuatu yang benar-benar berbeda dari dorongan atau implus aslinya.

Pada dasarnya mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) terjadi tanpa disadari dan bersifat membohongi diri sendiri terhadap realita yang ada, baik realita yang ada di luar (fakta/kebenaran) maupun realita yang ada didalam (dorongan/impuls/nafsu). *Defense mechanism* bersifat menyaring realita yang ada sehingga individu yang bersangkutan tidak bisa memahami hakekat dari keseluruhan realita yang ada. Ini membuat sebagian besar ahli menyatakan bahwa Coping jenis *defense mechanism* merupakan Coping yang tidak sehat (kecuali sublimasi).

Defense mechanism yang tidak disadari, akan dapat disadari melalui refleksi diri yang terus menerus. Dengan cara begitu individu bisa mengetahui

jenis mekanisme pertahanan diri yang biasa dilakukan dan kemudian menggantinya dengan Coping yang lebih konstruktif.

Harber & Runyon (1986) menyebutkan jenis-jenis coping yang dianggap konstruktif, yaitu :

1. Penalaran (reasoning)

Yaitu penggunaan kemampuan kognitif untuk mengeksplorasi berbagai macam alternative pemecahan masalah dan kemudian memilih salah satu alternative pemecahan masalah dan kemudian memilih salah satu alternative yang dianggap paling menguntungkan. Individu secara sadar mengumpulkan berbagai informasi yang relevan berkaitan dengan persoalan yang dihadapi, kemudian membuat alternatif-alternatif pemecahannya, kemudian memilih alternative yang paling menguntungkan dimana resiko kerugiannya paling kecil dan keuntungan yang diperoleh paling besar.

2. Objektivitas

Yaitu kemampuan untuk membedakan antara komponen-komponen emosional dan logis dalam pemikiran, penalaran maupun tingkah laku. Kemampuan ini juga meliputi kemampuan untuk membedakan antara pikiran-pikiran yang berhubungan dengan persoalan dengan yang tidak berkaitan. Kemampuan untuk melakukan coping jenis objektivitas mensyaratkan individu yang bersangkutan memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya

sehingga individu mampu memilah dan membuat keputusan yang tidak semata disadari oleh pengaruh emosi.

3. Konsentrasi

Yaitu kemampuan untuk memuatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Pada kenyataannya, justru banyak individu yang tidak mampu berkonsentrasi ketika menghadapi tekanan. Perhatian mereka malah terpecah-pecah dalam berbagai arus pemikiran yang justru membuat persoalan menjadi semakin kabur dan tidak terarah.

4. Humor

Yaitu kemampuan untuk melihat segi yang lucu dari persoalan yang sedang dihadapi, sehingga perspektif persoalan tersebut menjadi lebih luas, terang dan tidak dirasa sebagai menekan lagi ketika dihadapi dengan humor. Humor memungkinkan individu yang bersangkutan untuk memandang persoalan dari sudut manusiawinya, sehingga persoalan diartikan secara baru, yaitu sebagai persoalan yang biasa, wajar dan dialami oleh orang lain juga.

5. Supresi

Yaitu untuk menekan reaksi yang mendadak terhadap situasi yang ada sehingga memberikan cukup waktu untuk lebih menyadari dan memberikan reaksi yang lebih konstruktif. Coping supresi juga mengandaikan individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi sehingga pada saat tekanan muncul, pikiran sadarnya tetap bisa melakukan control secara baik. Berhitung satu sampai sepuluh ketika mulai merasakan emosi marah, sehingga kepala menjadi dingin kembali sehingga mampu memikirkan alternative tindakan yang lebih baik, merupakan contoh supresi.

6. Toleransi terhadap kedwiatrian atau ambiguitas

Yaitu kemampuan untuk memahami bahwa banyak hal dalam kehidupan yang bersifat tidak jelas dan oleh karenanya perlu memberikan ruang bagi ketidak jelasan tersebut. Kemampuan melakukan toleransi mengandaikan individu sudah memiliki perspektif hidup yang matang, luas dan memiliki rasa aman yang cukup.

7. Empati

Yaitu kemampuan untuk melihat sesuatu dari pandangan orang lain. Empati juga mencakup kemampuan untuk menghayati dan merasakan apa yang dihayati dan dirasakan oleh orang lain. Kemampuan empati ini memungkinkan individu mampu memperluas dirinya dan menghayati perspektif pengalaman orang

lain sehingga individu yang bersangkutan menjadi semakin kaya dalam kehidupan batinnya.

Apa (1994) yang menerbitkan DSM-IV juga menyebutkan sejumlah Coping yang sehat yang merupakan bentuk penyesuaian diri yang paling tinggi dan paling baik (*high adaptive level*) dibandingkan dengan jenis coping lainnya. Selain supresi, sublimasi, dan humor seperti yang telah disebutkan dimuka, jenis coping yang sehat lainnya adalah :

1. Antisipasi

Antisipasi berkaitan dengan kesiapan mental individu untuk menerima suatu perangsang. Ketika individu berharap dengan konflik-konflik emosional atau pemicu stres baik dari dalam maupun dari luar, dia mampu mengantisipasi akibat-akibat dari konflik atau stres tersebut dengan cara menyediakan alternative respon atau solusi yang paling sesuai.

2. Afiliasi

Afiliasi berhubungan dengan kebutuhan untuk berhubungan atau bersatu dengan orang lain dan bersahabat dengan mereka. Afiliasi membantu individu pada saat menghadapi konflik baik dari dalam dan luar, dia mampu mencari sumber-sumber dari orang lain untuk mendapat dukungan dan pertolongan. Coping afiliasi ini meliputi kemampuan untuk dapat membagikan masalah yang dihadapi dengan orang lain sehingga secara tidak langsung membuat orang

lain turut merasa bertanggung jawab terhadap persoalan/konflik/stres yang dihadapi.

3. Altruisme

Altruisme merupakan salah satu bentuk coping dengan cara mementingkan kepentingan orang lain. Konflik-konflik yang memicu timbulnya stres balik dari dalam maupun dari luar diri dialihkan dengan melakukan pengabdian pada kebutuhan orang lain. Altruisme berbeda dengan tindakan pengorbanan diri yang menjadi ciri-ciri mekanisme bela ego reaksi formasi, dimana individu mengalami kepuasan bila dia mengalami sendiri apa yang dialami oleh orang lain atau dilakukan untuk orang lain. Pada berbagai kepercayaan/agama, altruism mendapatkan nilai yang tinggi sebagai perwujudan kedewasaan spiritual manusia. Berkorban, memberikan diri bagi sesama menjadi nilai universal yang sangat dihargai oleh umat manusia. Manusia-manusia yang mampu membuktikan tindakan altruism, mereka dianggap sebagai pahlawan kemanusiaan. Gandhi, Suster Theresa, Martin Luther King, dan berbagai tokoh lain bisa menjadi personifikasi dari tindakan altruisme ini.

4. Penegasan diri (self assertion)

Individu berhadapan dengan konflik emosional yang menjadi pemicu stres dengan cara mengekspresikan perasaan-perasaan dan pikiran-pikirannya secara langsung tetapi dengan cara yang tidak

memaksa atau memanipulasi orang lain. Menjadi asertif tidak sama tidak sama dengan tindakan agresi. Agresif adalah menegaskan apa yang dirasakan, difikirkan oleh individu yang bersangkutan, namun dengan menghormati pemikiran dan perasaan orang lain.

5. Pengamatan diri (*self observation*)

Pengamatan diri sejajar dengan intropeksi, yaitu individu melakukan pengujian secara objektif proses-proses kesadaran sendiri atau mengadakan pengamatan terhadap tingkah laku, motif, cirri, cifat sendiri, dan seterusnya untuk mendapatkan pemahaman mengenai dirisendiri yang semakin mendalam. Pengamatan diri mengandaikan individu memiliki kemampuan untuk melakukan transendensi, yaitu kemampuan untuk membuat jarak antara diri yang diamati dengan diri yang mengamati. Perkembangan kognitif dan latihan-latihan melakukan intropeksi yang dilakukan sejak remaja, akan mempertajam keterampilan untuk melakukan pengamatan diri ini.

3. faktor yang mempengaruhi coping stress

Coping stress melibatkan kemampuan khusus yang dimiliki manusia dalam arti bahwa coping stress itu tidak terjadi begitu saja, namun karena adanya pemikiran ataupun pengalaman yang mempengaruhi seseorang memilih coping stress seperti itu (Coopee dkk, 1988). Menurut Holahan dkk

(1987), ada beberapa faktor yang dipandang mempengaruhi pemilihan jenis prilaku coping, yaitu :

- a. Faktor sosial demografis seperti status ekonomi dan tingkat pendidikan.
- b. Faktor kepribadian seperti ketabahan hati (*hardiness*, *locus of control* dan kecenderungan *easygoing*).
- c. Faktor kontekstual, misalnya lingkungan atau situasi dan sumber-sumber sosial seperti orang tua ataupun pemuka masyarakat.

Menurut Pramadi, dkk (2003), prilaku coping stress yang dilakukan individu dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

- a. Jenis kelamin

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lazarus dan Folkman (1984) ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk coping. Namun menurut pendapat Billing dan Moos (1984), wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi sedangkan pria lebih berorientasi pada tugas dalam menghadapi masalah, sehingga wanita diprediksi akan lebih sering menggunakan *emotional focused coping*.

- b. Tingkat pendidikan

Menaghan (dalam McCrae, 1984) mengatakan bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan yang semakin tinggi akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya, demikian pula sebaliknya.

Oleh karena seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam memecahkan masalah.

c. Perkembangan usia.

Sejumlah struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan *coping* akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespon rekanan. Prilaku *coping stress* akan berbeda untuk setiap tingkat usia. Penelitian yang dilakukan Fokman, dkk (dalam Hapsari dkk, 2002) menunjukkan bahwa usia muda akan menggunakan *problem-focused coping*, sedangkan pada usia yang lebih tua akan menggunakan *emotional focused-coping*. Hal ini disebabkan pada orang yang lebih tua memiliki tanggapan bahwa dirinya tidak mampu melakukan perubahan terhadap masalah yang dihadapi sehingga akan bereaksi dengan mengatur emosinya daripada pemecahan masalahnya.

d. Konteks Lingkungan dan Suber Individu

menurut Lazarus dan Folkman (1984) sumber-sumber individu seseorang, yaitu pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai suatu tekanan dan ancaman.

e. Status sosial ekonomi

Menurut Westbrook (dalam Billings dan Moos, 1984) seorang dengan status sosial ekonomi rendah akan menampilkan *coping* yang kurang aktif, kurang realistis, dan lebih fatal atau lebih menampilkan respon menolak, dibandingkan dengan seseorang yang statusnya lebih tinggi.

Berasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah jenis kelamin, tingkat pendidikan, perkembangan usia, konteks lingkungan dan sumber individual, status sosial ekonomi.

4. aspek-aspek coping stress

Caever et al (Tampubolon,2012) mengemukakan aspek-aspek coping yang berorientasi pada masalah (problem focused coping) sebagai berikut :

- a. *active coping* (coping aktif): yaitu proses pengambilan tindakan aktif untuk mencoba mrnghilangkan stressor atau memperbaiki efek dari stressor atau memperbaiki efek dari stressor tersebut. Aspek ini mencakup dimulainya tindakan aktif dan upaya individu untuk melakukan coping secara maksimal.
- b. *Planning* (perencanaan) yaitupemikiran tentang bagaimana menanggulangi stressor aspek ini meliputi perencanaan strategi
- c. *Suppression of competition activies* (pembatasan aktivitas) yaitu mengesampingkan aktivitas lain dan menekankan perhatian dan stressor

- d. *Restraint coping* (coping penundaan) yaitu coping yang secara pasif menunda untuk melakukan tindakan sampai saat yang tepat. Aspek ini meliputi penundaan tindakan sampai situasi memungkinkan untuk bertindak dan melakukannya tergesa-gesa.
- e. *Seeking social support for instrumental reason* (mendapatkan dukungan sosial untuk sebab-sebab yang membantu) yaitu usaha untuk mendapatkan bantuan informasi atau saran-saran dari orang lain.

Aspek-aspek pada coping terfokus emosi (emotion focused coping):

- a. *positive reinterpretation* (berpandangan positif) yaitu berusaha bersifat positif terhadap situasi yang dihadapi dengan melihat dari sudut pandang positif. Aspek ini meliputi usaha belajar dari pengalaman.
- b. *Acceptance* (penerimaan) yaitu menerima kenyataan bahwa situasi stress telah terjadi. Aspek ini meliputi penerimaan kenyataan dan mampu menerima kenyataan bahwa itu adalah hal yang nyata.
- c. *Denial* (penolakan) yaitu penolakan mempercayai stressor itu dan bertindak seolah-olah stressor itu tidak ada dan nyata. Aspek ini meliputi penolakan untuk mencapai bahwa peristiwa telah terjadi dan pura-pura bertindak seolah-olah tidak terjadi apa-apa.
- d. *Turning to religion* (melakukan aktivitas keagamaan) yaitu usaha untuk meningkatkan aktivitas keagamaan. Aspek ini

meliputi tindakan berdoa dan memperbanyak ibadah untuk meminta bantuan kepada tuhan.

E. Perbedaan Coping Stres pada Individu yang Bekerja Ditinjau dari Jenis kelamin

Stres kerja terjadi ketika individu tidak mampu untuk menghadapi tuntutan-tuntutan tugas dengan akibat suatu ketidaknyamanan dalam kerja serta menyebabkan reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis dan perilaku (Tarwaka, 2004)

Menurut Bendek (dalam Sarwono, 2006) dalam suatu studi tentang wanita, ada perbedaan pria dan wanita disebabkan jenis kelaminnya, yaitu :

1. Wanita lebih bersifat sosial daripada pria.
2. Wanita lebih mudah terpengaruhi
3. Wanita punya harga diri yang rendah
4. Wanita lebih mudah mempelajari peran dan tugas yang sederhana
5. Pria lebih analisis
6. Wanita dipengaruhi oleh bakat sedang pria dipengaruhi oleh lingkungan
7. Pria kurang memiliki hasrat untuk berprestasi
8. Wanita cenderung lebih mendengarkan sedangkan pria cenderung melihat.

Gunarsa (1996) mengungkapkan bahwa perbedaan antara wanita dan pria tidak hanya terletak pada perbedaan fisik semata, melainkan tampak juga pada psikologisnya. Kepribadian seorang pria menunjukkan adanya pembagian

dan pembatasan yang jelas antara pikiran dan emosional.pria lebih cenderung tidak mau menunggu, kurang tekun, lebih banyak inisiatif, keras dan tegas.Stres yang dialami oleh pria lebih menunjukkan respon yang biasa saja ketika stres.Pria lebih santai dalam menghadapi stres.

Sedangkan kepribadian wanita merupakan kesatuan yang terintegrasikan antara aspek-aspek emosional, rasio, dan suasana hati yang semuanya berhubungan satu sama lain, sehingga wanita cepat mengambil tindakannya atas dasar emosinya, yang sering tidak sesuai realitas. Wanita yang mengalami stres lebih menunjukkan sikap yang tidak menentu dalam mengambil keputusan dalam bekerja dan lebih sering melakukan tindakan yang ceroboh dalam bekerja.

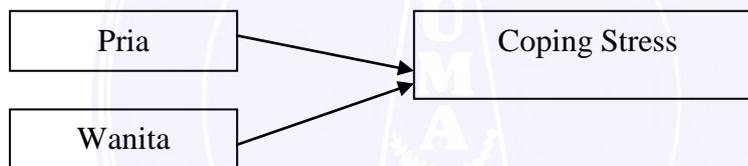
Stres kerja yang dialami individu dapat menimpa pria maupun wanita. Anoraga dan Widianti (2006) mengatakan bahwa pria dan wanita memiliki kesempatan yang sama untuk mengalami stres kerja. Apabila telah mengalami stres kerja maka akan ada kecenderungan untuk menunjukkan sikap apatis, merasa pesimis dan akan menduga hal-hal yang buruk dalam pekerjaannya, bahkan tidak peduli dalam pekerjaannya. Namun, stres kerja yang dialami oleh pria dan wanita berbeda dalam tingkatan stresnya.

Stres kerja pada wanita lebih cenderung muncul sebagai wanita karir yang dituntut perannya sebagai ibu rumah tangga.Perasaan bersalah ditambah dengan tuntutan dari dua sisi, yaitu pekerjaan dan ekonomi berumah tangga, sangat berpotensi menyebabkan wanita bekerja mengalami stres.Sementara pria dinilai lebih unggul dibanding dengan wanita.Karena pria kebanyakan

hanya memiliki satu pekerjaan, yaitu bekerja. Sehingga dengan satu pekerjaan tersebut pria dapat berfokus untuk mengerjakan pekerjaannya (Wangsa, 2010).

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja yang dialami oleh pria dan wanita memiliki perbedaan, baik dalam tindakan stresnya maupun dalam sikap yang ditunjukkan pada masing-masing individu. Jenis coping pada wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi sedangkan pria lebih berorientasi pada tugas dalam menghadapi masalah, sehingga wanita diprediksi akan lebih sering menggunakan *emotional focused coping*.

F. Kerangka Konseptual



G. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah ada perbedaan *coping stress* antara wanita dengan pria dengan asumsi bahwa cara coping stres pria dominan menggunakan *problem focused coping* dan wanita menggunakan *emotion focused*.