HUBUNGAN *PERCEIVED STRESS* DENGAN *COPING STRATEGIES* PENDAMPING SOSIAL DI JAKARTA

Grace Christina Sorta¹ & Pamela Hendra Heng²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: grace.705180107@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: pamelah@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 31-05-2022, revisi: 21-09-2022, diterima untuk diterbitkan : 21-11-2022

ABSTRACT

In reducing the number of unemployed, the government issued several policies by providing jobs. Guidelines for the Management of Other Individual Service Providers (PJLP) is a designation given by the Indonesian government to non-state civil servant workers. One of the placements of these PJLPs is in Social Institutions. The researcher decided to change the term PJLP to Social Assistant to make it easier to understand in this study. Based on previous research conducted by Kristianingsih et al. (2019), it was found that in carrying out their duties, the companions experienced fatigue and burnout. This is because apart from maintaining and maintaining the facilities and infrastructure of the orphanage, they also need to accompany the daily activities of the socially assisted residents. This refers to how individuals are able to adapt and deal with the stress they experience. This study aims to determine the relationship between perceived stress and coping strategies. This study involved 107 social assistants from the Jakarta Social Service. The measuring instrument used is the Perceived Stress Scale-10 from Cohen et al. (1983) and The Ways of Coping by Folkman et al. (1986). The results of data analysis using the Pearson correlation test were $r(107) = 0.053$ and $p = 0.589$, which showed that there was no significant correlation ($p > 0.05$). However, there are two coping strategies dimension that have a correlation with perceived stress. One dimension escape avoidance of coping strategies with a significant positive correlation, while the dimension planful problem solving with a significant negative correlation with perceived stress.

Keywords: *Perceived stress, coping strategies, social companion, social service*

ABSTRAK

Di dalam mengurangi jumlah pengangguran, pemerintah mengeluarkan beberapa kebijakan dengan menyediakan lapangan pekerjaan. Pedoman Pengelolaan Penyedia Jasa Lainnya Orang Perorangan (PJLP) adalah sebutan yang diberikan pemerintah Indonesia kepada para pekerja Non-Aparatur Sipil Negara. Salah satu penempatan para PJLP ini adalah di Panti Sosial. Peneliti menetapkan untuk mengganti penyebutan PJLP menjadi Pendamping Sosial agar lebih mudah dipahami pada penelitian ini. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kristianingsih et al. (2019), ditemukan hasil bahwa dalam menjalankan tugas, para pendamping mengalami kelelahan hingga *burnout*. Hal ini disebabkan selain menjaga dan memelihara sarana dan prasarana panti, mereka juga perlu mendampingi kegiatan sehari-hari para warga binaan sosial. Tentunya hal ini merujuk pada bagaimana individu mampu beradaptasi dan mengatasi stres yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *perceived stress* dengan *coping strategies*. Penelitian ini melibatkan 107 pendamping sosial di Jakarta. Alat ukur yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale-10* dari Cohen et al. (1983) dan *The Ways of Coping* dari Folkman et al. (1986). Hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi *Pearson* sebesar $r(107) = 0.053$ dan $p = 0.589$, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan korelasi signifikan ($p > 0.05$). Namun, terdapat dua dimensi *coping strategies* yang memiliki korelasi dengan *perceived stress*. Satu dimensi *escape avoidance* dari *coping strategies* dengan korelasi signifikan positif, sementara dimensi *planful problem solving* dengan korelasi signifikan negatif dengan *perceived stress*.

Kata Kunci: *Perceived stress, coping strategies, pendamping sosial, dinas sosial*

1. PENDAHULUAN

Latar belakang

Seperti yang masyarakat ketahui, masalah yang masih menjadi topik utama adalah pengangguran. Hia (2013) mendefinisikan pengangguran sebagai individu yang belum mendapatkan pekerjaan. Lapangan pekerjaan yang sedikit dan banyaknya karyawan yang dikeluarkan oleh perusahaan mengakibatkan banyaknya jumlah pengangguran. Dampak buruk yang ditimbulkan dari pengangguran yaitu berkurangnya kesejahteraan masyarakat, tingginya angka kemiskinan, tingginya angka kriminalitas, dan lainnya (Mulyadi, 2016). Franita (2016) menjelaskan bahwa dampak pengangguran dilihat dari segi mental yaitu dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, putus asa, hingga depresi.

Badan Pendapatan Daerah (2017) menjelaskan bahwa berdasarkan Peraturan Gubernur No. 44 Tahun 2016 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Pelayanan Pajak Provinsi DKI Jakarta serta didukung dengan Peraturan Gubernur No. 29 Tahun 2011 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelayanan Pajak Daerah terbentuklah Dinas Pelayanan Pajak yang merupakan Satuan Kerja Perangkat Daerah (SKPD). Badan Pendapatan Daerah (2017) juga menjelaskan mengenai visi dan misi satuan kerja; visi dari satuan kerja ini adalah memberikan pelayanan yang profesional dalam optimalisasi penerimaan pajak daerah; misi satuan kerja ini yaitu mengembangkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia, sarana prasarana perpajakan daerah, pengelolaan keuangan serta perencanaan anggaran dan program dinas.

Dengan berlandaskan Peraturan Keputusan Gubernur Nomor 212 Tahun 2016 tentang Pedoman Pengelolaan Penyedia Jasa Lainnya Orang Perorangan (PJLP), satuan kerja mempekerjakan para PJLP dengan tujuan mampu memberikan pelayanan yang profesional dalam menjaga sarana dan prasarana perpajakan. Dalam kegiatannya, PJLP memiliki tugas pelayanan yang salah satunya dilakukan di panti sosial. Masyarakat yang menjadi warga di panti tersebut terdiri dari individu yang menyandang masalah kesejahteraan sosial, seperti anak terlantar, gelandangan, penyandang disabilitas, dan lainnya. Keterlibatan PJLP ini diterapkan untuk meningkatkan kinerja, kesiapan setiap warga panti hingga bertanggung jawab guna memberikan pelayanan bagi kebutuhan para warga binaan sosial (Sovitriana et al., 2020). Pengenalan terkait PJLP ini masih cukup jarang bagi kaum awam. Secara umum, PJLP disebut juga pegawai honorer, Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK), dan Non Pegawai Negeri Sipil (Non-PNS). Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan untuk mengganti penyebutan PJLP menjadi pendamping sosial agar lebih mudah dipahami.

Beberapa bentuk tugas yang dilakukan pendamping sosial ini adalah melakukan identifikasi dan penilaian warga binaan sosial, pemeliharaan kebersihan fisik/ diri warga binaan sosial, pemeliharaan kebersihan dan kerapihan asrama serta lingkungan sekitar warga binaan sosial dengan melakukan perawatan dan pendampingan warga binaan sosial dalam menjaga kebersihan dan kerapihan asrama dan lingkungan sekitar, pemeliharaan kesehatan fisik/ jasmani warga binaan sosial, pemeliharaan aset/ barang panti, pendampingan kegiatan sehari-hari warga binaan sosial, hingga mendorong perkembangan psikososial warga binaan sosial.

Kristianingsih et al. (2019) menemukan bahwa dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari, para pendamping sosial dapat mengalami kelelahan, emosional tidak terkendali, hingga stres. Stres juga mampu dirasakan oleh banyak kalangan sehingga hal ini menjadi suatu masalah umum yang dialami dalam kehidupan sehari-hari manusia (Gaol, 2016). Hal ini tentunya dapat memengaruhi bagaimana individu mampu menangani stres yang dialami. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kristianingsih et al. (2019) mendapatkan hasil yang sebagian besar menyatakan bahwa para

pendamping sosial mengalami *burnout*. Hal ini dikarenakan para pendamping sosial perlu melakukan pekerjaan yang lain selain mendampingi para warga binaan sosial, pendamping sosial juga mengurus kegiatan panti lainnya. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan informasi lainnya dapat dijelaskan bahwa terdapat beberapa pendamping sosial yang tidak memiliki pengetahuan maupun tidak sepenuhnya memiliki keterampilan khusus dalam melayani para warga binaan sosial sehingga dalam melakukan pekerjaan para pendamping sosial ini mengalami stres.

Menurut Cohen et al. (1995) individu mengalami stres disebabkan karena adanya tuntutan dari lingkungan sekitar yang membebani kemampuan individu sehingga mengakibatkan terjadinya perubahan psikologis dan biologis individu tersebut. Hal ini tentunya merujuk pada bagaimana individu mampu beradaptasi dengan kondisi yang dihadapi tersebut dan mengatasi stres yang dialami. Untuk mampu mengatasi stres yang dialami, individu memerlukan suatu usaha yang disebut *coping strategies*.

Folkman (1984) mengatakan bahwa *coping strategies* adalah suatu upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang dalam menangani tekanan atau masalah yang berasal dari internal atau eksternal. Terdapat dua bentuk *coping strategies*, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* ini digunakan untuk mengontrol hubungan individu-lingkungan yang bermasalah melalui pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan tindakan langsung. Sedangkan *emotion-focused coping* ini digunakan untuk mengendalikan emosi dan terkadang mampu mengubah makna suatu hasil.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984, dalam Maryam, 2017) bentuk *coping strategies problem focused coping* merupakan strategi yang berfokus pada cara dalam memecahkan suatu masalah. Dimensi yang termasuk dalam ini adalah; (a) *planful problem solving*, dilakukan melalui usaha-usaha yang mampu merubah keadaan individu yang diikuti dengan pendekatan analitis dalam menyelesaikan permasalahan tersebut; (b) *confrontative coping*, penyelesaian masalah dengan *confrontative coping* ini dapat dilakukan oleh individu tersebut dengan melakukan hal-hal yang bertentangan, seperti melanggar aturan; dan (c) *seeking social support*, dilakukan dengan mencari dukungan atau bantuan yang berasal dari lingkungan internal atau eksternal individu.

Bentuk *coping strategies* berikutnya adalah *emotion focused coping*, strategi ini berfokus pada emosi. Maryam (2017) menjelaskan bahwa strategi ini diterapkan apabila individu merasa tidak mampu mengubah situasi atau tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dimensi yang termasuk dalam *emotion focused coping* ini adalah; (a) *positive reappraisal*, individu dengan penyelesaian masalah dengan *positive reappraisal* ini cenderung berpikir positif, bersyukur, dan tidak menyalahkan orang lain atas segala hal yang terjadi; (b) *accepting responsibility*, dilakukan dengan menekankan pada tanggung jawab, menerima segala yang terjadi dengan baik dan mampu menyesuaikan diri walaupun dalam situasi dan kondisi menghadapi masalah; (c) *self-controlling*, dilakukan dengan pengendalian diri, menerapkan regulasi diri dengan baik dalam berpikir maupun berperilaku, cenderung menghindari melakukan sesuatu secara tergesa-gesa, dan menahan ataupun menjaga keseimbangan emosi ketika mengalami masalah; (d) *distancing*, dilakukan dengan menjaga jarak dan cenderung kurang peduli terhadap permasalahan yang dihadapi; dan (e) *escape avoidance*, penyelesaian masalah dengan *escape avoidance* ini cenderung memperlihatkan sikap yang selalu menghindar dan menunjukkan perilaku yang kurang baik seperti tidak berkonsentrasi, tidak menyelesaikan tugas dengan baik, dan tidak ingin berhubungan baik dengan lingkungan sekitar. Beer (2016) menjelaskan bahwa besarnya tekanan yang dihadapi oleh individu merupakan peran utama memicu stres yang dirasakan. Raudeliunaite dan Volff (2020) juga menjelaskan bahwa pendamping sosial dihadapkan pada kontak dengan orang-orang dari latar belakang sosial

yang berbeda, orang-orang yang mengalami masalah perilaku dan berbagai masalah sosial. Dukungan organisasi yang rendah, sumber daya yang terbatas, kesulitan tidur, emosional, dan beberapa penyalahgunaan zat merupakan respons kunci terhadap stres.

Penelitian terdahulu menemukan hasil bahwa interaksi antara tuntutan tinggi, tingkat kontrol yang rendah dan dukungan manajerial yang buruk berkaitan dengan stres pekerja sosial (Ravalier, 2018). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Amir dan Kihoro (2014) menjelaskan mengenai faktor yang dapat memengaruhi stres seperti keuangan, tuntutan pekerjaan, masalah keamanan, keluarga hingga kekerasan.

Penelitian sebelumnya oleh Alharbi dan Alshehry (2019) \ pada perawat dari unit perawatan intensif jantung, bedah dan pediatrik menyatakan hasil bahwa mayoritas responden melaporkan tingkat stres sedang. Keyakinan pada agama adalah perilaku koping yang paling umum dan penggunaan zat adalah yang terendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sutharshan et al. (2021) pada 105 perawat unit perawatan kritis di Sri Lanka menunjukkan hasil bahwa hampir 81% perawat menyatakan bahwa kegiatan keagamaan digunakan sebagai *coping strategies* yang umum. Selain itu para perawat juga menggunakan *coping strategies* “berpikir positif” dan “manajemen waktu”.

Penelitian terdahulu mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat stres kerja dan pemilihan *coping stress strategy* pada karyawan (Rumeser & Tambuwun, 2011). Di samping itu, terdapat pula penelitian yang mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi-dimensi koping stres dan stres pada perawat yang bekerja pada bagian rawat inap psikiatri (Permatasari & Utami, 2018). Tidak adanya hubungan dari hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Rutter (dalam Rustiana & Cahyati, 2012) yang menyatakan bahwa tidak ada satupun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stres yang dialami individu, melainkan individu dapat menggunakan lebih dari satu *coping strategies*.

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *perceived stress* para pendamping sosial terhadap *coping strategies* yang partisipan terapkan serta untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *perceived stress* dengan *coping strategies* pada pendamping sosial dinas sosial di DKI Jakarta.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan *perceived stress* dengan *coping strategies* pendamping sosial dinas sosial di Jakarta?

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimental korelasional. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Partisipan dalam penelitian ini adalah pendamping sosial yang bekerja di panti sosial bina laras provinsi DKI Jakarta. Panti sosial ini merupakan panti yang menangani individu yang berasal dari jalanan, penyandang masalah kesejahteraan sosial, dan orang dengan gangguan jiwa. Pada penelitian ini, terdiri dari 107 partisipan, terdapat 72 orang (67.3%) partisipan laki-laki dan 35 orang (32.7%) partisipan perempuan. Rentang usia partisipan merupakan 21-55 tahun. Partisipan terdiri dari para pendamping sosial dengan pendidikan terakhir Sekolah Menengah Pertama hingga Sarjana. Di dalam penelitian ini, usia, jenis kelamin, suku, ras, agama, budaya, dan latar belakang pendidikan partisipan tidak dibatasi oleh peneliti. Lokasi penelitian ini dilakukan di tiga panti sosial bina laras. Pengambilan data dilakukan secara *online* atau dalam jaringan dengan

menggunakan media atau platform kuesioner dalam bentuk *Google Form*. Kuesioner disebarikan melalui media sosial *Whatsapp*.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres adalah *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1988). Penelitian ini menggunakan PSS-10 yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Lim (2015, dalam Nirmala, 2021). PSS-10 merupakan alat ukur yang terdiri dari 10 butir yang terdiri dari enam butir positif dan empat butir negatif, dengan skala *Likert* 5 poin. PSS-10 digunakan untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan seseorang dinilai sebagai stres. PSS-10 merupakan alat ukur unidimensional dari *perceived stress* atau hanya mengukur satu dimensi. Pertanyaan dalam skala ini menanyakan tentang perasaan dan pikiran selama sebulan terakhir. Skala yang digunakan dalam PSS-10 yaitu 0 hingga 4, yaitu “0” = tidak pernah; “1” = hampir tidak pernah; “2” = kadang-kadang; “3” = cukup sering; “4” = sangat sering. Dalam penelitian ini, didapatkan nilai koefisien *alpha cronbach* yaitu sebesar 0.771 dan tidak ada butir yang dibuang.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *coping strategies* adalah *The Ways of Coping Questionnaire* (WCQ) dengan sampel komunitas yang dikembangkan oleh Folkman et al. (1986). Penelitian ini menggunakan WCQ yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Angeline (2009) dan dilakukan *expert judgement* oleh Debora Basaria, M. Psi., Psi dan Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D. Kuesioner ini terdiri dari 50 pernyataan yang terdiri dari 37 butir positif dan 13 butir negatif. Masing-masing butir menggunakan skala *Likert* dengan rentang 0 hingga 3 yang terdiri dari Tidak Pernah = 0, Jarang= 1, Sering= 2, dan Selalu= 3. Folkman et al. (1986) menjelaskan kuesioner ini terdiri dari delapan dimensi, yaitu pada bentuk *problem focused coping* terdapat tiga dimensi, yaitu; a) *planful problem-solving*; (b) *confrontative coping*; dan (c) *seeking social support*. Pada bentuk *emotion focused coping* terdapat lima dimensi yaitu (a) *positive reappraisal*; (b) *accepting responsibility*; (c) *self-controlling*; (d) *distancing*; dan (e) *escape avoidance*. Dalam penelitian ini, terdapat beberapa butir yang memiliki *item-total correlation* di bawah 0.2 sehingga butir tersebut perlu dibuang. Setelah butir tersebut dibuang maka didapatkan nilai koefisien *alpha cronbach* sebagai berikut.

Tabel 1

Sebelum dan Sesudah Hasil Uji Reliabilitas Dimensi the Ways of Coping

Dimensi	Butir Sebelum	Butir Sesudah	Alpha Cronbach Sebelum	Alpha Cronbach Sesudah
<i>Planful Problem Solving</i>	6	6	0.739	0.739
<i>Confrontative Coping</i>	6	3	0.146	0.501
<i>Seeking Social Support</i>	6	6	0.700	0.700
<i>Positive Reappraisal</i>	7	5	0.597	0.625
<i>Accepting Responsibility</i>	4	3	0.074	0.511
<i>Self-Controlling</i>	7	3	-0.127	0.529
<i>Distancing</i>	6	4	-0.164	0.562
<i>Escape Avoidance</i>	8	6	0.254	0.572

Data yang telah terkumpul akan diseleksi dan diperiksa oleh peneliti untuk memastikan agar data telah diisi dengan lengkap. Peneliti lalu akan mengolah data yang ada secara kuantitatif dan melakukan analisis statistik dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) Versi 25.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan uji data utama, peneliti melakukan uji normalitas data dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Pada variabel *perceived stress*, ditemukan nilai $p = 0.200 > 0.05$ sehingga dapat dikatakan data terdistribusi normal. Selanjutnya pada variabel *coping strategies*, ditemukan nilai $p = 0.200 > 0.05$ sehingga dapat dikatakan data terdistribusi normal.

Tabel 2

Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
<i>Perceived Stress</i>	0.200	Normal
<i>Coping Strategies</i>	0.200	Normal

Analisis hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *perceived stress* dengan *coping strategies*. Analisis hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode uji korelasi *Pearson* karena data yang diperoleh terdistribusi dengan normal. Setelah melakukan olah data, hasil penelitian menunjukkan bahwa $r = 0.053$ dan $p = 0.589$. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan korelasi signifikan ($p > 0.05$). Berikut merupakan hasil perhitungan yang telah dilakukan.

Tabel 3

Uji Korelasi Perceived Stress dengan Coping Strategies Pendamping Sosial Dinas Sosial Di Jakarta

Variabel	r	Sig. (p)	Keterangan
<i>Perceived Stress dan Coping Strategies</i>	0.053	0.589	Tidak berhubungan

Peneliti juga mencari hubungan antara *perceived stress* dan bentuk *coping strategies* pada pendamping sosial dinas sosial di Jakarta. Dapat dilihat bahwa *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan *perceived stress* ($p > 0.05$).

Tabel 4

Uji Perceived Stress dengan Bentuk Coping Strategies pada Pendamping Sosial Dinas Sosial di Jakarta

Bentuk Coping	Perceived Stress	
	r	p
<i>Problem Focus Coping</i>	0.019	0.844
<i>Emotion Focus Coping</i>	0.105	0.281

Kemudian peneliti juga mencari hubungan antara *perceived stress* dengan dimensi *coping strategies*. Dapat dilihat, terdapat satu dimensi yang memiliki korelasi positif dan signifikan dengan *perceived stress* ($p < 0.05$), yaitu *escape avoidance*. Besar korelasi (r) antara dimensi *escape avoidance* adalah 0.239 dengan arah positif, artinya semakin tinggi skor *perceived stress* maka akan semakin tinggi juga skor *escape avoidance* dan sebaliknya. Serta satu dimensi yang memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *perceived stress* ($p < 0.05$), yaitu *planful problem solving*. Besar korelasi (r) antara dimensi *planful problem solving* adalah -0.225 dengan arah negatif,

artinya semakin tinggi skor *planful problem solving*, maka skor *perceived stress* akan semakin rendah dan sebaliknya.

Tabel 5

Uji Korelasi Perceived Stress dengan Dimensi Coping Strategies pada Pendamping Sosial Dinas Sosial di Jakarta

Dimensi Coping	Perceived Stress	
	r	p
<i>Planful Problem Solving</i>	-0.225	0.020
<i>Confrontative Coping</i>	0.142	0.145
<i>Seeking Social Support</i>	0.098	0.317
<i>Positive Reappraisal</i>	-0.101	0.298
<i>Accepting Responsibility</i>	-0.014	0.884
<i>Self-Controlling</i>	0.168	0.083
<i>Distancing</i>	-0.117	0.229
<i>Escape Avoidance</i>	0.239	0.013

Kemudian, peneliti juga melakukan analisis pada pendamping sosial yang memiliki tingkat stres sedang dan tinggi. Didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara *perceived stress* pendamping sosial yang memiliki tingkat stres sedang dan tinggi dengan *coping strategies* ($p > 0.05$).

Tabel 6

Uji Korelasi Skor Perceived Stress Sedang dan Tinggi dengan Coping Strategies pada Pendamping Sosial Dinas Sosial di Jakarta

Skor Perceived Stress	r	p	Keterangan
Sedang dan Tinggi	0.483	0.133	Tidak terdapat hubungan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari dan Utami (2018) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi-dimensi coping stres dan stres. Tidak adanya hubungan dari hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Rutter (dalam Rustiana & Cahyati, 2012) yang menyatakan bahwa tidak ada satupun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stres yang dialami individu. *Coping strategies* yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stres dan situasi yang dialami individu.

Menurut Taylor (2006, dalam Rustiana & Cahyati, 2012) menjelaskan bahwa keefektifan *coping strategies* lebih baik apabila adanya penggabungan *coping strategies* yang sesuai dengan situasi atau kondisi dari masing-masing *stressor*. Hal ini lebih baik diterapkan daripada mencoba menemukan satu *coping strategies*. Dengan demikian hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi hubungan antara *perceived stress* dengan *coping strategies*. Dilihat dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ryan (2003, dalam Permatasari & Utami, 2018) dimana penelitian tersebut membuktikan bahwa individu yang mempersepsi keadaan dengan stres secara signifikan berkorelasi positif dengan *emotional focused coping*, namun tidak berkorelasi dengan *problem focused coping*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini dimana, dalam penelitian ini terdapat satu dimensi pada *problem focused coping* dengan arah korelasi negatif, dan satu dimensi pada *emotional focused coping* dengan arah korelasi positif.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebanyak 89.7% pendamping sosial mengalami stres tingkat rendah, 4.7% mengalami stres tingkat sedang, dan 5.6% mengalami stres tingkat tinggi. Setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda-beda. Terdapat pendapat bahwa stres timbul bukan hanya karena individu mengalami pengalaman ataupun kejadian yang tidak menyenangkan, melainkan stres dapat timbul karena tidak memiliki sumber daya ataupun keterampilan yang mampu membantu individu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Permatasari & Utami, 2018). Oleh karena itu, untuk mampu mengatasi stres yang dirasakan, setiap individu harus mampu memahami stres yang dirasakan sewaktu bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebanyak 29.9% pendamping sosial menerapkan *coping strategies* tingkat rendah, dan 70.1% menerapkan *coping strategies* tingkat sedang. Sejalan dengan tingkat stres individu yang berbeda-beda, maka penerapan bentuk *coping strategies* yang dipilih juga akan berbeda. Menurut Rasmun (2004, dalam Permatasari & Utami, 2018) menjelaskan bahwa individu tidak sendiri dalam melakukan *coping strategies* dan tidak hanya menggunakan satu *coping strategies* saja, melainkan individu dapat menggunakan lebih dari satu *coping strategies*. Dalam menggunakan *coping strategies* ini didasarkan dengan bagaimana kemampuan dan kondisi individu tersebut. Rasmun (2004, dalam Permatasari & Utami, 2018) juga menjelaskan bahwa *coping strategies* yang efektif akan memberikan hasil yang menetap dan akan menjadi suatu kebiasaan baru, sedangkan penerapan *coping strategies* yang tidak efektif akan memberikan hasil yang maladaptif, seperti menerapkan perilaku yang menyimpang dan mampu merugikan baik diri sendiri maupun orang lain.

Dari hasil penelitian ini juga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin, usia, dan pendidikan terakhir tidak memiliki perbedaan dengan *perceived stress*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari dan Utami (2018) bahwa jenis kelamin dan usia tidak memengaruhi perbedaan tingkat stres secara signifikan. Hal ini dapat disebabkan karena adanya faktor eksternal yang dapat memengaruhi stres, seperti kejenuhan, beban kerja, dan lainnya. Selain itu, dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin memiliki perbedaan dengan *coping strategies*. Ditemukan juga hasil bahwa rata-rata *coping strategies* pada laki-laki lebih tinggi daripada rata-rata *coping strategies* pada perempuan.

Adapun batasan dari penelitian ini adalah penelitian ini dilakukan secara daring sehingga dapat berinteraksi lebih dalam dengan partisipan. Adapun kelemahan lain yang dapat dianggap cukup signifikan yaitu karena tidak dapat menemui partisipan yang memerlukan arahan yang lebih dalam mengenai pengerjaan penelitian ini. Selain itu, penelitian ini menggunakan alat ukur *Perceived Stress Scale-10* yang hanya mengukur tingkat stres pendamping sosial secara umum.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan kepada 107 partisipan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived stress* dan *coping strategies* pada pendamping sosial Dinas Sosial di Jakarta. Berdasarkan dua bentuk *coping strategies*, *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, ditemukan bahwa keduanya tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan *perceived stress*. Korelasi juga dilihat secara spesifik pada delapan dimensi *The Ways of Coping*. Disimpulkan bahwa terdapat dua dimensi yang memiliki korelasi dengan *perceived stress*. Pada penelitian ini didapatkan bahwa *perceived stress* memiliki korelasi positif pada bentuk *coping emotion-focused* dimensi *escape avoidance*. Dapat diartikan bahwa apabila skor *escape avoidance* tinggi, maka skor *perceived stress* akan tinggi, dan

sebaliknya. Kemudian *perceived stress* juga memiliki korelasi negatif pada bentuk *coping problem-focused* dimensi *planful problem solving*. Maka, apabila skor *planful problem solving* tinggi, maka skor *perceived stress* rendah, dan sebaliknya.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengikutsertakan variabel lainnya seperti resiliensi, *self-esteem*, dan *personality*. Peneliti juga menyarankan untuk menggunakan partisipan penelitian yang lebih banyak lagi agar hasil dapat lebih variatif terhadap populasi. Akan lebih baik pula apabila penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian campuran yaitu kuantitatif dan kualitatif.

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar atau bahan referensi dalam menentukan bentuk *coping strategies* yang efektif dalam mengatasi *perceived stress*. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan data referensi untuk pertimbangan bagi para pendamping sosial dan instansi untuk tetap memperhatikan tingkat stres serta selalu memberikan motivasi, dukungan, arahan, dan semangat bagi para pekerja. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk memberikan informasi kepada para pendamping sosial dan instansi, agar lebih mengetahui berbagai macam cara *coping strategies* untuk mengatasi stres yang muncul. Para pendamping sosial juga dapat menerapkan dan mempertahankan *coping strategies* yang sudah dilakukan, seperti *planful problem solving* yaitu dilakukan melalui usaha-usaha yang mampu merubah keadaan, seperti menyusun rencana pemecahan masalah, seperti lebih meningkatkan konsentrasi, lebih bersungguh-sungguh, dan menyelesaikan masalah secara perlahan-lahan.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Terima kasih juga kepada partisipan yang telah bersedia meluangkan waktunya dan berpartisipasi dalam penelitian ini, serta penulis berterima kasih kepada setiap pihak yang terlibat dalam pengerjaan penelitian ini.

REFERENSI

- Alharbi, H., & Alshehry, A. (2019). Perceived stress and coping strategies among ICU nurses in government tertiary hospitals in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Ann Saudi Med*, 39(1): 48-55. <https://doi.org/10.5144/0256-4947.2019.48>
- Beer, O. W. J. (2016). Predictors of and responses to stress among social workers: A national survey. University of Plymouth, UK. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11036.28807>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*, 3-26. Oxford University Press.
- Franita, R. (2016). Analisa pengangguran di Indonesia. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1), 88-93.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003. DOI: 10.1037//0022-3514.50.5.992
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stress: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Hia, Y. D. (2013). Strategi dan kebijakan pemerintah dalam menanggulangi pengangguran. *Economica, Journal of Economic and Economic Education*, 1(2), 77-82. DOI: 10.22202/economica.2013.v1.i2.121
- Kristianingsih., Yuliani, D., & Wardhani, D. T. (2019). Burnout pendamping di Panti Sosial Bina Netra dan Rungu Wicara Cahaya Batin Jakarta Timur. *REHSOS: Jurnal Ilmiah Rehabilitas Sosial*, 1(2), 181-196.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumber dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107. DOI:10.31100/jurkam.v1i2.12
- Mulyadi, M. (2016). Peran pemerintah dalam mengatasi pengangguran dan kemiskinan dalam masyarakat. *Kajian*, 21(3), 221-236. DOI:10.22212/kajian.v21i3.776
- Nirmala, H. (2021). Hubungan antara *perceived stress* dengan *coping strategies* pada siswa sma yang melakukan pembelajaran jarak jauh. [Skripsi, Universitas Tarumanagara].
- Peraturan Keputusan Gubernur Nomor 212 Tahun 2016. https://jdih.jakarta.go.id/uploads/default/produk hukum/PERGUB_NO.212_TAHUN_2016_.pdf
- Permatasari, Y. D. A., & Utami, M. S. (2018). Koping stres dan stres pada perawat di rumah sakit jiwa “x”. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 121-136. DOI:10.20885/psikologika.vol23.iss2.art4
- Raudeliunaite, R., & Volff, G. (2020). The causes of stress at work amongst social workers. *SHS Web of Conferences* 85. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20208503004>
- Ravalier, J. M. (2018). Psycho-social working conditions and stress in UK social workers. *British Journal of Social Work*, 49(2), 371-390. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcy023>
- Rianda, C. N. (2020). Analisis dampak pengangguran berpengaruh terhadap individual. *AT-TASYRI' Jurnal Ilmiah prodi Muamalah*, 12(1), 17-26. <https://doi.org/10.47498/tasyri.v12i01.358>
- Rumeser, J. A. A., & Tambuwun, T. E. (2011). Hubungan antara tingkat stres kerja dengan pemilihan coping stress strategy karyawan di kantor pusat Adira Insurance. *Humaniora*, 2(1), 214-227. DOI: <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.2972>
- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, (2), 149-155. <https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2811>
- Sovitriana, R., Effendi, M. S., & Sentosa, E. (2020). Pembinaan usaha dan kualitas warga binaan sosial di panti sosial bina daksa budi bhakti Jakarta. *IKRAITH-ABDIMAS*, 3(3), 228-236. <https://doi.org/10.37817/IKRA-ITHABDIMAS>

Sutharshan, N., Nufais, M., Shrirajanie, N., Abdul Munaff, M., & Kisokanth, G. (2021). Perceived work-related stress and coping strategies among critical care nurses – A preliminary study from Sri Lanka. *International Journal of Occupational Safety and Health*, 11(2), 95–99. DOI: <https://doi.org/10.3126/ijosh.v11i2.36139>