Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi
Juni 2026, Vol. 7, No. 01, hal 42-58

Coping stres pada buruh pabrik rokok di kudus

Zahra Eka Pratiwi
Universitas muria kudus,psikologi, Jl. Lkr. Utara, Kayuapu Kulon, Gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah
Email: 202160130@std.umk.ac.id
Mochamad Widjanarko
Universitas muria kudus,psikologi, Jl. Lkr. Utara, Kayuapu Kulon, Gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah
Email: m.widjanarko@umk.ac.id

Abstract

This study aims to investigate the stress coping strategies employed by cigarette factory workers in Kudus. The research methodology adopted a qualitative approach with a phenomenological design. The participants were three female cigarette factory workers in Kudus with long-term work experience. Data were collected through interviews, observation, and documentation. The findings revealed that factory workers experienced significant stress resulting from elevated production targets, prolonged working hours, material delays, equipment malfunctions, and alterations in work systems, all of which contributed to both physical and psychological strain. To address these challenging conditions, participants employed two distinct forms of coping strategies: problem-focused coping and emotion-focused coping. Problem-focused coping encompasses active confrontation, seeking social support, and systematic planning for problem resolution. Conversely, emotion-focused coping involves self-control, cognitive distancing from the stressor, positive reappraisal, acceptance of responsibility, and temporary avoidance of stressful situations. These coping mechanisms effectively enabled workers to alleviate work-related pressure and preserve their psychological well-being.

Keywords: *stress coping, cigarette factory workers, work stress*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki strategi penanggulangan stres yang diterapkan oleh buruh pabrik rokok di Kudus. Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Para peserta adalah tiga pekerja perempuan di pabrik rokok di Kudus yang telah berpengalaman bekerja dalam jangka waktu lama. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Temuan menunjukkan bahwa pekerja pabrik mengalami stres akibat target produksi yang tinggi, jam kerja yang panjang, keterlambatan bahan baku, kerusakan peralatan, dan perubahan sistem kerja, yang semuanya berkontribusi pada tekanan fisik dan psikologis. Untuk mengatasi kondisi-kondisi yang menantang ini, peserta menerapkan dua bentuk strategi koping yang berbeda: koping berfokus pada masalah dan koping berfokus pada emosi. Penanganan berfokus pada masalah mencakup konfrontasi aktif, mencari dukungan sosial, dan perencanaan sistematis untuk penyelesaian masalah. Sebaliknya, penanganan berfokus pada emosi melibatkan pengendalian diri, menjauhkan diri secara kognitif dari pemicu stres, penilaian ulang yang positif, penerimaan tanggung jawab, dan penghindaran sementara dari situasi yang penuh tekanan. Mekanisme penanganan ini secara efektif memungkinkan para pekerja untuk meringankan tekanan terkait pekerjaan dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Kata kunci *: coping stress, buruh pabrik rokok, stres kerja,*

Pendahuluan

Buruh merupakan individu yang melakukan pekerjaan dan memperoleh upah atau imbalan sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat sebelumnya (Aravik, 2018). Banyaknya industri rokok yang berdiri di Kudus menyebabkan sebagian besar perempuan di Kudus bekerja sebagai tenaga kerja atau buruh pabrik rokok baik yang sudah menikah maupun yang masih lajang . Kendati demikian, bukan berarti menjadi buruh pabrik adalah hal yang mudah. Menjadi seorang buruh pabrik memiliki tantangan dan konsekuensi tersendiri, salah satunya adalah kesiapan untuk bekerja di bawah tekanan dan tuntutan dari pihak perusahaan. Adapun tuntutan itu seperti target produksi yang harus dicapai dalam kurun waktu tertentu tanpa mengesampingkan kualitas produk sehingga hal tersebut menjadikan para buruh harus bekerja dengan performa terbaik secara terus-menerus. Tak jarang hal tersebut menyebabkan buruh merasa stres (Arishanti dkk., 2024).

Rokok merupakan salah satu sektor utama yang menopang perekonomian daerah serta menyerap ribuan tenaga kerja, didominasi oleh perempuan yang tidak hanya berperan sebagai pekerja, tetapi juga memiliki tanggung jawab dalam kehidupan keluarga dan sosial,. Namun, pekerjaan sebagai buruh pabrik rokok memiliki tekanan kerja yang cukup tinggi, seperti target produksi yang ketat, jam kerja panjang, perubahan sistem kerja, keterlambatan material, serta kondisi kerja yang melelahkan sehingga berpotensi menimbulkan stres fisik maupun psikologis. Menurut Gaol (2016) menyatakan stres adalah suatu kondisi respon fisik, emosi, kognitif, dan perilaku terhadap suatu peristiwa yang dinilai mengancam atau menantang individu tersebut. Stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya, individu dapat mengelola dan meminimalkan dampaknya melalui *strategi coping* yang tepat.

Menurut Wijianti & Purwaningtyas (2021) *coping stres* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres. *Coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi.

Hendriani, (2022) mendefinisikan *coping* sebagai usaha individu untuk mengelola pemikiran dan perilaku secara berkelanjutan, untuk menghadapi berbagai macam tuntutan atau situasi yang berubah, baik yang bersifat internal maupun ekternal. Menurut Huang (2009), *coping* ialah komponen dari karakteristik pribadi seseorang yang diperlukan untuk mengatur penyesuaian psikologis terhadap berbagai stimulus dalam kehidupan. Sedangkan Meiriana (2016) mengatakan coping stress diartikan sebagai penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju kondisi yang lebih baik, serta mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan tuntutan yang ada yang menyebabkan stress

Menurut Sarafino & Smith (2011) aspek – aspek coping stress terbagi menjadi dua kategori utama Problem focused coping adalah strategi yang berfokus pada upaya langsung ntuk mengubah atau menghilangkan sumber stres. meliputi: konfrontasi , pencarian dukungan sosial, perencanaan penyelesaian masalah, Sementara itu, emotion focused coping adalah strategi yang berfokus pada pengelolaan reaksi emosional terhadap stres, bukan pada perubahan sumber stres itu sendiri. meliputi: kontrol diri, menjauh, penilaian kembali secara positif, penerimaan, tanggung jawab, melarikan diri atau menghindar.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian coping stress sebelumnya karena secara khusus berfokus pada buruh pabrik rokok di Kudus yang memiliki karakteristik tekanan kerja dan dinamika lingkungan kerja yang khas. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami kondisi psikologis buruh pabrik rokok dikudus, khususnya terkait stres kerja dan strategi coping stress yang digunakan dalam menghadapi tekanan kerja yang mereka alami. Dengan pendekatan kualitatif Penelitian ini diharapakn mampu memiliki manfaat untuk bahan tambah informasi pengembangan ilmu psikologi industri dan organisasi yang berhubungan dengan penelitian ini terkait dengan coping stres pada buruh rokok pabrik di Kudus. Serta menjadi bahan pertimbangan bagi perusahaan dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, produktif, dan mendukung kesejahteraan psikologis pekerja.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman hidup buruh pabrik rokok di Kudus dalam menghadapi stres kerja serta strategi coping yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif informan terkait tekanan kerja yang mereka alami.

Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Kudus, Jawa Tengah, dengan melibatkan buruh pabrik rokok sebagai informan penelitian. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik snowball sampling, yaitu proses penentuan sampel secara berantai melalui rekomendasi dari informan sebelumnya. Kriteria Informan dalam penelitian ini merupakan buruh pabrik rokok perempuan yang telah bekerja cukup lama, terlibat langsung dalam proses produksi dan mengalami coping stress dalam menghadapi tekanan kerja. pemilihan informan tidak didasarkan pada jumlah sampel yang besar sebagaimana penelitian kuantitatif, melainkan pada kedalaman dan kualitas informasi yang dapat diberikan oleh informan sehingga Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak tiga orang yang sebelumnya telah dikenal oleh peneliti sehingga memudahkan proses pendekatan dan penggalian data. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu meminta persetujuan kepada informan melalui *informed consent* dan menjelaskan bahwa seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan akademik serta identitas informan akan dirahasiakan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung kondisi kerja, perilaku, serta interaksi sosial informan di lingkungan kerja maupun di luar pekerjaan. Observasi dilaksanakan sebanyak lima sesi dengan durasi sekitar 30-45 menit setiap sesi dan dicatat menggunakan catatan lapangan serta lembar observasi. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur dengan menggunakan pertanyaan terbuka agar informan dapat menceritakan pengalaman dan strategi coping yang dilakukan secara lebih mendalam. Wawancara dilakukan sebanyak tiga kali pada masing – masing informan dengan durasi sekitar 60 – 90 menit setiap pertemuan. Wawancara berfokus pada sumber stres kerja, respon emosional, strategi coping, serta dukungan sosial yang diterima informan. Selain itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan lapangan, rekaman wawancara, dan dokumen lain yang berkaitan dengan penelitian. Seluruh hasil wawancara kemudian ditranskip secara verbatim untuk memudahkan proses analisi data.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik coding. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data secara sistematis, mengelompokkan data berdasarkan tema dan kategori tertentu, kemudian melakukan interpretasi terhadap makna pengalaman informan terkait coping stress. Dalam proses analisis, peneliti berusaha memahami pengalaman subjektif informan secara mendalam agar dapat memperoleh gambaran mengenai strategi coping yang digunakan buruh pabrik rokok di Kudus.

Untuk menjaga kredibilitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari beberapa informan, sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selain itu,peneliti juga melakukan pengecekan ulang terhadap data hasil wawancara dan menjaga transparansi proses penelitian untuk meningkatkan kreadibilitas data penelitian. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan mampu menggambarkan kondisi yang sebenarnya mengenai coping stress pada buruh pabrik rokok di Kudus.

Hasil

Penelitian ini melibatkan tiga informan. Informan I (EP) berusia 38 tahun yang sudah bekerja selama 20 tahun. Informan II (FE) berusia 25 tahun.adalah buruh pabrik di PT. Djarum terban. Yang sudah bekerja selama lima tahun. Informan III (S) berusia 39 tahun sudah bekerja selama 25 tahun.

Hasil analisis data melalui wawancara mendalam menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan terdiri dari dua kategori utama:

1. *Problem focused coping*
    a. *Confrontative (konfrotasi)*

Konfrontasi mengacu pada upaya individu menghadapi masalah atau tekanan secara langsung, termasuk mengekspresikan ketidaknyamanan atau reaksi emosional terhadap situasi yang dianggap menekan. Tekanan kerja yang tinggi dapat memunculkan rasa kesal, marah, atau frustrasi pada pekerja. Pada wawancara yang dilakukan peneliti, diajukan untuk mengetahui bagaimana kondisi kerja informan di pabrik dan hal-hal yang membuatnya merasa tertekan

Pada informan I (EP) menjelaskan bahwa pekerjaan di pabrik rokok memiliki tuntutan tinggi karena target produksi harian yang harus dicapai. Tekanan kerja meningkat ketika pekerjaan menumpuk atau material produksi terlambat datang, sehingga menimbulkan rasa lelah, cemas, dan takut tertinggal dari rekan kerja serta mendapat teguran. Untuk menghadapi tekanan tersebut, informan berusaha tetap fokus bekerja agar target tercapai.

"Produksi banyak banget,kadang terasa capek. Kalau material telat datang, t ambah repot,kalau kerjaan lagi numpuk,badan udah capek tapi malah ditambah garapan lagi,Karena takut ketinggalan sama teman-teman,iya kalau meterial telat otomatis kerjaan kita tertunda,Ya,fokus aja kerja biar tidak makin ketinggalan temen-temen, biar gak kena tegur juga."

Dalam mengelola emosi, informan mengaku jarang meluapkan amarah secara besar. Ia lebih memilih berbicara baik-baik dengan teman, berbagi keluh kesah, menarik napas panjang, atau menenangkan diri sejenak agar perasaan lebih lega dan tenang. Namun, informan pernah mengalami ledakan emosi sesaat ketika terlambat masuk kerja karena merasa panik dan takut mendapatkan peringatan dari perusahaan.

"Gak pernah marah besar sih, paling ngomong baik-baik sama teman tentang kerjaan, kadang juga keluh kesah aja, biar gak nyimpen sendiri,Biasanya tarik napas panjang dulu, terus cerita sama teman-teman biar agak lega, Biasanya duduk dulu, diem aja sebentar biar tenang lagi, Pernah waktu telat masuk kerja, jadi agak panik dan buru-buru, kadang ngomel sendiri, Ya karena takut, kalau telat sering-sering bisa diperingatin. gak ada kerjaan lain, jadi harus dijaga."

Sedangkan pada informan II (FE) Konfrontasi pada informan terlihat dari upaya menghadapi tekanan kerja secara langsung, terutama ketika menghadapi target produksi tinggi, teguran dari mandor, dan beban kerja yang melelahkan. Informan merasa stres karena tuntutan pekerjaan yang berat, kurangnya teman berbicara, serta kondisi kerja yang membuat emosi lebih mudah muncul, bahkan akibat hal-hal kecil.

"Dikerjar target banyak banget kayak sehariharus bikin sribu batang roko.belum lagi mandor galak,saat ada masalah dalam bekerja misalnya kayak seperti yang saya bilang tadi dimarahin,karena kesalahan kecil,saat independent dari pusat,itu paling berat, Karena jadi gak ada teman ngobrol

jadi lebih cepat stres, karena udah capek banget, kerja terus dari pagi. Kadang hal kecil aja bisa bikin emosi."

Dalam menghadapi rasa kesal atau tidak nyaman, informan lebih memilih diam terlebih dahulu hingga tenang, kemudian berbicara dengan teman, berjalan bersama, mendengarkan musik, atau karaoke untuk mengurangi stres. Informan juga mengakui pernah menunjukkan reaksi emosional sesaat saat terjadi salah paham dengan mandor yang berujung pertengkaran, namun setelah itu ia berusaha menenangkan diri dengan menarik napas panjang dan berbicara dengan teman.

"Biasanya diam, gak ngomong apa-apa dulu. Kalau udah tenang, baru ngobrol sama teman, jalan bareng biar lupa, dengerin musik, kadang karaokean juga, dibikin santai aja biar gak kepikiran, Pernah sih, waktu salah paham sama mandor. awalnya cuma masalah kecil, eh malah jadi ribut, abis itu langsung diam, tarik napas panjang, ngobrol sama teman biar tenang lagi."

Kemudian pada informan III (s) menjelaskan bahwa tekanan kerja di pabrik muncul karena jam kerja yang panjang, aturan kerja yang semakin ketat, minimnya waktu libur, serta target produksi yang tinggi dalam waktu singkat. Kondisi tersebut membuat informan merasa lelah karena harus bekerja dari pagi hingga sore dengan beban kerja yang terus menumpuk.

"Paling kerasa itu pulangnya sore,terus aturan sekarang makin ketat.Dulu libur seminggu sekali,sekarang dua minggu sekali,kalau lagi dikejar target produksi ,rokok harus jadi banyak dalam waktu singkat, Pas udah pengin istirahat, tapi garapan masih banyak karena jam kerjanya panjang banget, iya, dari pagi buta sampai sore"

Dalam menghadapi tekanan, informan cenderung meluapkan emosi secara verbal sebagai bentuk pelepasan rasa lelah dan stres, seperti mudah mengomel atau marah kepada orang di rumah, meskipun tidak sampai menimbulkan kemarahan besar. Informan menyadari bahwa kondisi tersebut dipengaruhi oleh rasa lelah yang berlebihan dan biasanya emosi akan mereda dengan sendirinya setelah merasa lebih tenang dan tidak terlalu capek.

"Pernah sih, waktu lagi capek banget, jadinya ngomel ke orang rumah.,Gampang ngomel-ngomel, marah-marah tapi gak sampai besar, Mungkin karena terlalu capek jadi gampang marah.Kalau sudah lega dan capek berhenti sendiri, nanti reda sendiri."

b. *Seeking social support* (pencarian dukungan sosial)

Seeking social support mengacu pada upaya yang dilakukan dengan mencari bantuan, saran, atau dukungan emosional dari orang lain. Dukungan tersebut dapat berasal dari teman kerja, atasan, maupun lingkungan sosial di sekitar individu. hubungan antar pekerja menjadi salah satu sumber dukungan penting karena mereka menghadapi tekanan kerja yang relatif sama. Pada wawancara ini peneliti menanyakan terkait bagaimana informan memanfaatkan dukungan

dari rekan kerja atau atasan untuk mengatasi kesulitan yang muncul selama bekerja.

Informan I (EP) memanfaatkan dukungan rekan kerja dan atasan untuk mengatasi kendala teknis seperti material sulit diolah atau alat rusak. Bantuan yang diberikan berupa perbaikan alat dan penggantian material sehingga pekerjaan dapat dilanjutkan dan stres berkurang. Selain itu, kenyamanan emosional juga memengaruhi keinginan informan untuk meminta bantuan, di mana rekan kerja yang ramah dan mudah diajak berkomunikasi membuat informan lebih nyaman.

"Material kadang susah diolah, alat juga suka rusak,pernah biasanya minta tolong teman, kadang mandor juga, kalau alat susah dipakai atau rusak,ya kalau alat rusak, minta dibenerin. Kadang juga dikasih material pengganti. Kalau temennya enak diajak ngobrol, nyambung, ya nyaman. Kalau yang jutek, jadi males"

Kemduian pada Informan II (FE) memanfaatkan dukungan dari rekan kerja dan atasan untuk mengatasi kesulitan kerja, seperti mendapatkan saran terkait kualitas dan ukuran rokok, bantuan memperbaiki alat, serta dukungan agar target kerja dapat tercapai tanpa tekanan berlebih. Dukungan dari teman kerja juga berupa saling menyemangati. Namun, informan terkadang merasa tidak enak hati saat meminta bantuan karena takut membebani orang lain, sehingga lebih memilih berpikir terlebih dahulu sebelum meminta saran untuk menyelesaikan masalah dengan rekan kerja.

"Biasanya kalau soal ukuran rokok, pernah dapat saran dari mandor dan teman buat kualitas rokok atau ukuran rokok yang benar, ya, bantuan buat benerin alat, atau jelasin ukuran rokok yang pas. biasanya ke teman dekat satu bangku, saya ingin mendapat bantuan berupa dukungan biar target bisa dikejar tapi gak terlalu ditekan, diam dulu mikir apa yang harus dilakuin baru minta saran sama yang lain lalu karena kalau langsung minta bantuan,kadang nyaman, tapi kadang gak juga. Takutnya gak mau bantu karena setiap orang pasti punya masalah sendiri"

Hal yang sama juga dilakukan oleh Informan III (S), Informan memanfaatkan dukungan dari rekan kerja dan atasan, seperti teman sebangku atau mandor, untuk membantu mengatasi kesulitan kerja, terutama terkait kualitas pekerjaan dan masalah mesin. Dukungan tersebut memberikan masukan, semangat, dan rasa lega melalui saling berbagi cerita dengan rekan kerja.

"Pernah, ya ke teman sebangku atau mandor. Banyak, kayak bikin rokok harus bagus, kalau mesin rusak atau ada masalah sama mesinnya. Bisa dapat masukan, masukan yang bagus diambil, yang tidak ya tidak diambil.Bisa saling menyemangati,teman yang saling menyemangati itu Sering sih, apalagi kalau sistem kerja lagi berat. habis curhat sama teman biasanya langsung lega."

c. *Planful Problem Solving* (Perencaaan Penyelesaian Masalah)

Planful problem solving mengacu pada upaya menganalisis masalah secara rasional dan merencanakan langkah-langkah untuk menyelesaikannya. Individu berusaha memahami penyebab masalah serta menentukan solusi yang dianggap paling efektif. Pada wawancara yang dilakukan peneliti, pertanyaan selanjutnya diarahkan untuk mengetahui bagaimana informan merencanakan dan mengambil langkah untuk menyelesaikan masalah yang terjadi di lingkungan kerja.

Pada informan I (EP) menjelaskan bahwa masalah kerja yang sering terjadi meliputi kerusakan alat, kualitas material yang buruk, dan penurunan produksi. Untuk mengatasinya, informan berdiskusi dengan rekan kerja, meminta bantuan pengawas, membawa alat ke bengkel, serta melakukan perawatan rutin dengan mempertimbangkan sumber daya yang tersedia. Informan menilai bahwa masalah dapat diselesaikan dengan baik apabila ditangani secara cepat dan tepat.

"Alat rusak itu sering banget, kalau gak begitu ya material jelek, kalau produksi tiba-tiba menurun, berarti ada yang gak beres. Saya akan lakukan tindakan yang tepat berdiskusi sama teman kerja,kira-kira salahnya dimana, langsung dibawa ke bengkel, biar cepat diperbaiki, memperbaikinya atau meminta bantuan k e pengawas, melakukan perawatan rutin untuk membersihkannya, memper timbangkan sumber daya yang ada"

Sedangkan Informan II (FE) menyelesaikan masalah kerja dengan pendekatan bertahap, seperti berkomunikasi langsung dengan rekan kerja untuk menghindari kesalahpahaman dan mencari solusi melalui komunikasi yang baik serta saran dari teman. Untuk masalah teknis, seperti alat rusak, informan langsung melaporkannya kepada pengawas agar segera diperbaiki.

"Melihat situasi dulu terus mencari solusi dan minta saran dari teman, menyelesaikannya dengan baik-baik komunikasi yang baik dengan orang lain bisa membantu mengatasi masalah. Ngadepin masalah kayak alat rusak biasanya langsung lapor ke pengawas biar diperbaiki. ya,bisa selesai tapi nanti kalau rusak ya lapor pengawas lagi."

Kemudian pada informan III (s) Informan menyelesaikan masalah kerja dengan melakukan analisis bertahap, seperti mengecek sumber masalah dari material, hasil kerja, atau kerusakan mesin. Jika ditemukan kerusakan mesin, informan segera melaporkannya kepada pengawas agar cepat diperbaiki sehingga masalah dapat segera diselesaikan.

"Cek dulu apa emang materialnya yang jelek atau kesalahan pas bikin, biasanya dari hasil kerja, kalau rokok jelek atau banyak yang rusak, terus dari material yang jelek. Mempertimbangkan terlebih dahulu semuanya. kalau ternyata yang rusak mesinnya. Langsung panggil pengawas biar diperbaiki saat mesin rusak. Kalau cepat ditangani, ya selesai."

2. *Emotion Focused Coping*
   a. *Self Control* (Kontrol Diri)

Self control merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, pikiran, maupun perilaku ketika menghadapi situasi yang menekan. Individu berusaha tetap tenang dan tidak bereaksi secara berlebihan terhadap masalah yang dihadapi. Kontrol diri menjadi penting karena pekerja sering menghadapi tekanan. Peneliti menggali bagaimana informan mengatur perasaan serta menjaga kestabilan emosinya ketika menghadapi tekanan kerja.

Informan I (EP) mengatur emosi dan menjaga kestabilan diri dengan menyesuaikan diri terhadap sistem kerja baru, berpikir positif, menenangkan diri, serta belajar sabar menerima keadaan. Informan juga mencari dukungan dengan bercerita dan berdiskusi bersama teman untuk menemukan solusi sehingga merasa tidak sendiri dan dapat kembali fokus bekerja. Perasaan senang muncul saat menerima gaji, sedangkan ketidaknyamanan dirasakan ketika jam pulang kerja terlalu sore.

"kalau udah percaya diri hadapi masalah, berarti udah bisa menyesuaikan diri. Cerita sama teman minta solusi bareng, menentukan solusi yang tepat,fokus dan menerima saran atau masukan, tenangin diri, pikir positif aja, belajar sabar dan menerima keadaan, iya, jadi gak ngerasa sendiri, bisa fokus lagi kerja, Senang kalau udah gajian, gak nyamannya ya kalau pulang kesorean."

Kemudian pada Informan II (FE) mengalami tekanan kerja yang berasal dari faktor eksternal, seperti dimarahi mandor, sistem kerja, dan jadwal libur yang dirasa kurang. Untuk menjaga kestabilan emosi, informan berusaha tetap tenang, fokus mencari solusi, serta berdiskusi dengan teman. Saat merasa cemas atau pusing, informan juga meminta bantuan, saran, atau curhat kepada teman maupun mandor agar beban pikiran berkurang.

"Gak nyamannya kalau dimarahi mandor karena hal kecil, waktu awal-awal masuk kerja dan sistem kerja yang sekarang kayak liburnya dua minggu sekali,pengen liburnya kayak dulu, seminggu sekali, jadi bisa beristirahat biar badan gak capek banget. tetap tenang dan berdiskusi dengan teman untuk mencari jalan keluar, Ya kalau cemas pusing ngadepinnya gimana, ya sudah pasti meminta bantuan dari orang lain kayak teman atau mandor meminta bantuan kayak saran dari teman,curhat aja biar gak mumet"

Sedangkan pada informan III (S) menjaga kestabilan emosi saat menghadapi tekanan kerja dengan menyelesaikan masalah secepatnya, berbicara dan curhat dengan teman, serta menenangkan diri agar dapat berpikir lebih jernih. Informan juga merasa tekanan kerja membuatnya lelah dan pusing hampir setiap hari, sehingga keseimbangan antara kerja dan istirahat menjadi hal yang penting baginya.

"Menyelesaikannya secepatnya,Ngobrol sama teman, kadang curhat, tenangin diri, tarik napas, biar Merasa lebih tenang dan bisa berpikir jernih.

Rasanya ya capek, pusing,Hampir tiap hari, rasanya berat. Pengen kayak dulu, libur seminggu sekali. Sekarang dua minggu sekali bikin capek banget"

b. *Distancing* (Menjauh)

Distancing merupakan menjaga jarak secara emosional dari masalah yang dihadapi. Individu berusaha tidak terlalu memikirkan masalah tersebut agar tidak menambah beban pikiran. Strategi ini dapat muncul ketika pekerja merasa lelah secara fisik maupun mental sehingga memilih untuk tidak terlalu memikirkan masalah pekerjaan. Pertanyaan diajukan untuk mengetahui apa yang dipikirkan informan ketika melihat adanya masalah di pabrik .

Informan I (EP) menghadapi masalah di pabrik dengan mencari penyebab terlebih dahulu dan berusaha tidak terlalu memikirkannya agar tidak stres. Informan juga menggunakan humor bersama teman untuk mencairkan suasana. Saat terjadi konflik, informan memilih diam untuk menghindari masalah semakin besar, kemudian menenangkan diri dan berbicara dengan teman atau keluarga.

"Mencari dulu penyebabnya, iya, tiap hari juga gak mau terlalu mikir, biar gak stres, karena kalau dibawa santai, pikiran juga gak berat. sering apapun masalanya dibuat bercanda saja, dibuat bercanda aja sama teman, biar suasana cair, Pernah,waktu berdebat dengan teman, ya,saya diam saja,lalu bicara dengan oran lain kayak sama teman atau keluarga, mengobrol denang teman ,menenangkan diri, ya,biar tidak semakin panjang masalah nya"

Informan II (FE) cenderung menghadapi masalah dengan tidak terlalu memikirkannya secara mendalam dan menganggap masalah ringan sebagai hal yang bisa dibawa santai atau dijadikan candaan. Informan juga memilih mengobrol dengan teman agar beban pikiran tidak menumpuk. Cara tersebut dinilai cukup membantu mengurangi ketegangan dan kelelahan mental akibat pekerjaan fisik yang berat.

"Dengan cara tidak terlalu memikirkannya dijalani saja gak usah dipikirin dalam-dalam, kalau masalahnya sepele gak tak pikirin mending dibawa ketawa aja, lebih baik ngobrol, biar gak numpuk di kepala, Lumayan, kadang membantu kadang tidak, ya seenggaknya tidak terlalu menguras pikiran karena udah cape fisik "

Sedangkan Informan III (S) mengurangi tekanan pikiran di tempat kerja dengan tidak terlalu memikirkan masalah yang dianggap tidak penting, mencari distraksi seperti pergi ke kantin, serta menggunakan humor bersama rekan kerja untuk mencairkan suasana agar tidak terlalu tegang dan tetap semangat bekerja.

"ya tinggal pergi makan di kantin, setiap hari juga begitu, soalnya kalau dipikirin terus, capek pikiran. Kalau masalahnya gak penting-penting banget ya tidak perlu dipikirkan. ya diketawain aja bareng teman biar gak tegang. Bisa mencairkan suasana jadi tidak terlalu tegang, kalau dibawa serius malah makin capek. Ya, lumayan. Jadi suasana gak kaku, malah lebih semangat kerja lagi."

c. *Possitive Reappraisal* (Penilaian Kembali Secara Positif)

Positive reappraisal merupakan menilai kembali situasi yang sulit dari sudut pandang yang lebih positif. Individu berusaha menemukan makna atau pelajaran dari pengalaman yang dialaminya sehingga dapat mengurangi tekanan emosional. Tekanan kerja yang berat dapat dipandang sebagai tantangan yang membantu meningkatkan kedisiplinan dan kemampuan bekerja. Pada bagian wawancara selanjutnya, peneliti menelusuri bagaimana informan berusaha melihat sisi positif dari berbagai tekanan yang dihadapi dalam pekerjaannya.

Informan I (EP) berusaha melihat sisi positif dari tekanan kerja dengan menganggap pekerjaan sebagai ibadah, bersikap ikhlas dan sabar, serta berdoa. Untuk menenangkan diri, informan mendengarkan musik, beristirahat, dan mengobrol dengan teman. Namun, informan juga merasa terbebani oleh jam kerja yang panjang dari pagi hingga sore hari.

"Dapat gaji, percaya kalau kerja itu ibadah saja biar ringan, iklas dan sabar kalau menghadapi masalah, ya, dengan berdoa. Dengerin musik, kadang sambil rebahan aja, atau ngobrol sama teman,menenangkan diri Jam kerjanya lama banget, dari pagi subuh sampai sore."

Pada Informan II (FE) berusaha melihat sisi positif dari tekanan kerja dengan menganggap target produksi sebagai latihan untuk bekerja lebih cepat, disiplin, dan belajar bersabar dari kesalahan. Selain itu, informan memanfaatkan pendekatan spiritual seperti berdoa untuk menenangkan hati, mengurangi kemarahan, serta memohon kesabaran dan jalan keluar saat menghadapi masalah.

"Dikejar target produksi, tapi sisi positifnya jadi terbiasa kerja cepat dan disiplin. Belajar dari kesalahan dan bersabar ketika ada masalah. Hati jadi lebih tenang, gak gampang marah dengan berdoa supaya dikasih jalan keluar kalau ada masalah, ya, selalu berdoa biar diberi kesabaran,"

Kemudian Informan III (s) melihat sisi positif dari tekanan kerja dengan memandang pekerjaan sebagai sumber penghasilan, kesempatan berkumpul dengan teman, dan sarana melatih kesabaran. Informan juga menghadapi tekanan kerja melalui sikap sabar serta melakukan spiritualitas ringan seperti berdoa dan salat sebelum bekerja.

"Hal sulit kayak jam kerja panjang, sisi positifnya ya dapat uang, bisa kumpul teman. Menjadi orang yang lebih sabar. Dengan bersabar menjalaninya paling ya berdoa sebelum mulai kerja, sholat."

d. *Accepting Responbility* (Penerimaan Tanggung Jawab)

Accepting responsibility merupakan kesediaan individu untuk mengakui kesalahan serta menerima tanggung jawab atas situasi yang terjadi. Individu kemudian berusaha memperbaiki keadaan atau mencari solusi dari masalah

tersebut. Pada bagian ini, peneliti menelusuri bagaimana informan memahami tanggung jawab pribadi ketika menghadapi masalah di tempat kerja.

Informan I (EP) memahami tanggung jawab pribadi di tempat kerja dengan menerima bahwa pekerjaan memiliki tantangan dan kesalahan yang harus diperbaiki tanpa menyalahkan orang lain. Informan menghadapi tekanan berupa target produksi tinggi, material sulit diolah, alat kerja yang sering rusak, serta sistem kerja baru yang dirasa kurang sesuai. Untuk menyikapi masalah, informan memilih bersabar, berpikir positif, berdoa, berdiskusi dengan teman, dan mencairkan suasana dengan bercanda agar tidak terlalu tertekan.

"Dikejar target produksi banyak, material kadang susah diolah, terus alat kerja juga kadang sering rusak,karena sistem kerja yang sekarang kayaknya kurang pas. Banyak aturan baru, tapi di lapangan gak semua jalan lancar, kalau udah ngerasa gak nyaman sama sistem kerja, terus gak bisa ngatur waktu, rasanya kayak ditekan terus, biasanya mencari solusi dengan bertanya keorang lain atau teman,Mungkin lebih banyak bercanda aja sama teman, biar gak tegang terus, ya berdoa, terus ngobrol sama teman biar gak kepikiran sendiri."

Hal yang sama juga dilakukan Informan II (FE) ia memahami tanggung jawab pribadi dengan tetap menjalankan pekerjaan seperti biasa dan berusaha agar masalah yang dihadapi tidak mengganggu orang lain. Pengendalian diri dilakukan melalui sikap sabar dan mencari jalan keluar saat menghadapi masalah. Selain itu, informan menyadari bahwa kesalahan kerja, seperti ukuran rokok yang tidak sesuai, dapat terjadi karena kurangnya informasi yang diterima.

"Ya,biasa saja jalani seperti biasa,ya,penting jadi kalau ada masala gak terlalu mengganggu orang lain, bersabar saja cari jalan keluarnya, Kesalahan saat bikin rokok kayak ukurannya salah, karena kurangnya informasi yang saya dapat"

Begitu juga dengan Informan III (S) ia memahami tanggung jawab kerja dengan tetap menjalankan tugas secara tenang meskipun menghadapi target produksi dan kebijakan yang ketat. Informan juga menilai tanggung jawab sangat penting, yaitu dengan berani mengakui kesalahan dan berusaha memperbaikinya.

"Karena kebijakan dari pusat yang makin ketat. Ya udah, dijalani aja dengan tenang, gak usah dibawa emosi. Ya biasa aja, udah terbiasa sih.Penting banget,kalau kita salah, ya harus berani ngaku dan memperbaiki."

e. *Escape Atau Avoidance* (Melarikan Diri Atau Menghindar)

Escape atau avoidance merupakan menghindari masalah atau menjauh sementara dari situasi yang menimbulkan stres. Biasanya dilakukan untuk mengurangi tekanan emosional ketika individu merasa tidak mampu menghadapi masalah secara langsung.

Informan I (EP) mengatasi tekanan kerja dengan beristirahat sejenak, menarik napas, mendengarkan musik, dan mengobrol dengan teman agar pikiran lebih ringan dan dapat berpikir lebih jernih. Informan merasa cara tersebut membantu mengurangi ketegangan dan mencegah stres meskipun pekerjaan banyak. Selain itu, informan terkadang menunda menghadapi masalah karena kurangnya informasi dan tekanan target kerja, sehingga memilih bersabar dan menyelesaikan pekerjaan secara perlahan.

"Istirahat sebentar, tarik napas, terus coba lupa dulu sebentar, kadang dengerin musik, ngobrol sama teman, soalnya kalau ngobrol atau denger musik bisa bikin pikiran lebih ringan, jadi lebih lega, pikiran gak sumpek, baru bisa mikir jernih lagi. kalau kurang informasi. Kadang bingung harus mulai dari mana, karena dikejar target terus, kadang gak sempat tenang,ya cuma bisa bersabar dan tetap dikerjakan pelan-pelan"

Hampir sama dengan informan II (FE) Saat menghadapi masalah atau tekanan kerja, informan biasanya beristirahat sejenak dan mengobrol dengan teman kerja untuk saling menguatkan. Cara tersebut membantu informan merasa lebih lega, mengurangi stres, melupakan masalah sementara, serta membuat pikiran lebih jernih dan beban terasa lebih ringan.

"beristirahat sejenak jika lelah,ngobrol denan teman senasib jadi bisa saling menguatkan gitu untuk menghilangkan beban sebentar. lumayan lega, kalau gak itu nanti jadi makin capek, karena dibikin lupa sejenak masalah jadi bisa berfikir jernih,"

Begitu juga dengan Informan III (S) ia mengatasi tekanan kerja dengan melakukan distraksi sementara seperti mendengarkan musik, makan di kantin, bermain HP, dan mengobrol dengan teman agar pikiran lebih lega dan tidak stres. Informan merasa cara tersebut membantu menenangkan diri, berpikir lebih jernih, serta memunculkan semangat baru, terutama karena kurangnya waktu istirahat dan perubahan sistem kerja yang membuat lelah dan bingung.

"Dengerin musik atau makan di kantin. Curi waktu istirahat bentar, atau main HP sebentar biar pikiran lepas, mengobrol dengan teman, saling cerita. Ya jadi seneng, pikiran lega, tidak tegang atau tertekan.Jadi lebih lega, pikiran enteng lagi.Karena kalau dibawa santai, bisa berpikir jernih dan gak kebawa stres. Soalnya kalau dipaksain terus malah pusing, mending tenangin diri dulu.Jadi lebih senang, gak kepikiran terus. Kadang malah dapet semangat baru."

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa ketiga informan menggunakan kombinasi strategi problem focused coping dan emotion focused coping dalam menghadapi stres kerja yan bersumber dari target produksi yang tinggi,jam kerja panjang,tekanan dari atasan,serta kendala teknis di lingkungan kerja.secara umum,temuan memperlihatkan bahwa coping yang dominan digunakan adalah strategi yang bersifat adapatif,baik melalui

penyelesaian masalah secara rasional maupun pengelolaan emosi secara konstruktif. Hal ini menunjukan bahwa sebagian besar sumber stres yang dialami buruh berada diluar kontrol langsung mereka,seperti kebijakan perusahaan,aturan kerja,target produksi,maupun sistem kerja yang ditentukan oleh pihak perusahaan. Kondisi tersebut menyebabkan buruh cenderung memilih strategi coping yang berfokus pada pengelolaan emosi dibandingka konfrontasi langsung pada sumber stres. Hal ini sejalan dengan Fitroh dkk., (2025) yang menyatakan bahwa menggunakan kombinasi problem focused coping (seperti menajamen waktu dan perencaaan) serta emotion focused coping (seperti relaksasi dan berbagi cerita) untuk menghadapi stres kerja yang tinggi,strategi adaptif ini dapat meningkatkan resiliensi,memunkinkan individu tetap produktif meski menghadapi tekanan seperti tenggat waktu.

Ketiga informan menunjukan kesamaan yang kuat. Dukungan sosial menjadi sumber daya penting dalam mengurangi stress dan dominan digunakan oleh ketiga informan. Secara psikologis,interaksi sosial memberikan validasi emosional,rasa dimengerti,serta meningkatkan efikasi diri dalam menghadapi masalah.informan cenderung memilih strategi coping dukungan sosial dan regulasi emosi dibandingkan konfrontasi langsung,dukungan sosial tidak hanya membantu penyelesaian teknis pekerjaan,tetapi juga berfungsi sebagai penyangga emosional dalam menghadapi tekanan. Hal ini sejalan dengan penelitian Nasution dkk., (2025) yang mengatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap efikasi diri,yang selanjutnya memediasi kesejahteraan psikologis,sehingga individu merasa lebih percaya diri menghadapi tantangan seperti stress,melalui interaksi sosial,individu memperoleh validasi emosional dan optimisme,mirip dengan regulasi emosi dan dukungan sosial yang dipilih.hal ini sejalan juga pada penelitian Hardiningrum dkk., (2025) yang mengatakan bahwa dukungan emosional, informasional, dan persahabatan dari rekan kerja secara signifikan mengurangi dampak negatif stres di tempat kerja. Dukungan informasional dan emosional sangat penting dalam membentuk respons adaptif. Solidaritas emosional di antara rekan kerja tidak hanya mengurangi stres tetapi juga mempertahankan fungsi terhadap stresor dan respons penanggulangan. dukungan sosial juga meningkatkan harga diri dan mengurangi kelelahan emosional.

Namun demikian terdapat perbedaan menarik terkait aspek konfrontasi. Informan cenderung menekan dorongan untuk melakukan konfrontasi langsung kepada atasan meskipun mengalami tekanan kerja yang tinggi. Buruh lebih memilih menahan emosi,menyesuaikan diri,atau mencari dukungan sosial dari pada mengambil risiko dengan atasan. Hal ini sejalan dengan temuan pada penelitian Fatima & Risnawaty (2023) dimana konfrontasi sebagai bentuk confrontive coping yang secara teoritis merupakan strategi problem focused coping aktif untuk secara agresif mengubah situasi stres dengan mempertahankan pendirian dan menghadapi sumber masalah secara langsung jarang digunakan oleh karyawan, karena norma organisasi yang menekankan stabilitas relasi atasan bawahan, di mana bawahan cenderung menekan dorongan konfrontasi untuk menghindari konflik vertikal, risiko sanksi, atau gangguan harmoni hierarkis, sehingga

mereka lebih memilih alternatif seperti emotion focused coping atau pencarian dukungan sosial.

Ketiga informan menunjukan proses kognitif yang cukup matang.Informan terlebih dahulu menilai tingkat ancaman dan kemampuan diri sebelum menentukan strategi coping. Ketika ancaman masih dapat dikendalikan, mereka menggunakan pendekatan rasional dan sistematis(planfull problem solving).Namun ketika kontrol dinilai terbatas (misalnya kebijakan sistem kerja),mereka beralih pada regulasi emosi,distancing,dan positive reappraisal. Hal ini sejalan dengan temuan Putri & Kushartati, (2015) yang mengatakan bahwa ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), maka akan melakukan penilaian primer (primary appraisal) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian primer terhadap hal-hal yang mempunyai potensi terjadinya tekanan, maka penilaian sekunder (secondary appraisal) akan muncul. Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada. Setelah memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian ulang (re-appraisal) yang akhirnya mengarah pada pemilihan strategi coping untuk penyelesaian masalah sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Pada aspek positive reappraisal ketiga informan memaknai tekanan sebagai tanggun jawab,proses pembelajaran,dan sumber penghasilan.Unsur religuitas muncul sebagai sumber ketenangan batin. Hal ini menunjukan adanya transformasi makna stres menjadi pengalaman bernilai,sehingga tekanan tidak semata dipersepsikan sebagai ancaman melainkan sebagai bagian dari pertumbuhan pribadi. Hal ini Selaras dengan temuan Daulay dkk., (2022) religuitas berperan sebagai moderator dalam hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi tetap mampu mempertahankan kesejahteraan meskipun berada dalam tekanan dengan adanya religiusitas tekanan tidak serta merta menurukan kesejahteraan,tetapi dapat dimaknai secara lebih positif dan konstruksitf.

Sementara itu, strategi escape-avoidance yang digunakan bukan bersifat maladaptif permanen,melainkan berupa jeda sementara untuk pemulihan energi psikologis. Seperti bercanda dengan rekan kerja,mendengarkan musik,beristirahat sejenak,atau mengalikan perhatian dari sumber stress sementara waktu.Hal ini menunjukan fungsi adaptif dari distraksi ringan sebagai mekanisme regulasi beban stres. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurdiyanto & Harjanti, (2023) yang menjelaskan bawa strategi koping kenyataannya tidak hanya bermuara pada strategi problem dan emotion-focused, tetapi juga mengindahkan strategi "mengelak" sebagai bentuk avoidance coping. Dengan begitu, strategi pengelolaan distres dapat dilakukan secara aktif, pasif, atau menghindarkan diri dengan mengambil jarak, mengalihkan perhatian dari sumber stres, dan berupaya menikmati secercah rileks dari berbagai tekanan. Simione & Gnagnarella, (2023)juga mengatakan bentuk distraksi ringan seperti humor dapat berfungsi sebagai strategi coping yang adaptif. Meskipun termasuk dalam kategori

disengagement, strategi ini terbukti mampu menurunkan persepsi stres dan memoderasi dampak negatif avoidance coping. Hal ini menunjukkan bahwa pengalihan sementara dari stresor dapat berperan sebagai mekanisme regulasi emosi yang konstruktif, terutama dalam situasi stres yang tidak terkontrol.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa buruh pabrik rokok di Kudus cenderung lebih banyak menggunakan emotion focused coping dibandingkan problem focused coping karena sebagian besar sumber stres, seperti target produksi yang tinggi, jam kerja panjang, sistem kerja, serta kebijakan perusahaan berada di luar kontrol langsung mereka. Dalam kondisi tersebut, buruh lebih memilih mengelola emosi melalui dukungan sosial, berpikir positif, bercanda dengan rekan kerja, berdoa, dan mengambil jeda sementara untuk mengurangi tekanan psikologis. Selain itu, dukungan sosial dari rekan kerja menjadi faktor penting yang membantu buruh menghadapi stres kerja, baik dalam bentuk bantuan emosional maupun bantuan teknis di lingkungan kerja. Temuan ini menunjukkan bahwa posisi buruh dalam struktur organisasi memengaruhi pemilihan strategi coping yang digunakan. penelitian ini memberikan pemahaman bahwa kesejahteraan psikologis pekerja perlu dipandang sebagai tanggung jawab bersama antara individu dan organisasi. Oleh karena itu, perusahaan perlu menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif melalui komunikasi yang lebih terbuka antara mandor dan buruh, pengaturan jam kerja dan waktu istirahat yang lebih baik, serta sistem kerja yang lebih manusiawi menjadi faktor penting dalam membantu pekerja mempertahankan kondisi psikologis dan produktivitas kerja mereka.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan,strategi coping stress yang dilakukan buruh pabrik rokok di kudus bersifat kombinasi,namun lebih didominasi oleh emotion focused coping.strategi problem focused coping dilakukan melalui upaya menghadapi masalah secara langsung melalui komunikasi, mencari dukungan sosial dari rekan kerja atau atasan, serta merencanakan penyelesaian masalah secara rasional. Sedangkan emotion focused coping dilakukan melalui cara lebih banyak mengelola emosi dengan cara mengendalikan diri,menjaga jarak dari masalah,memaknai situasi secara positif,menerima keadaan serta menghindari tekanan sementara melalui aktivitas relaksasi. Perbedaan penggunaan strategi terlihat pada masing-masing informan,dimana EP menggunakan kedua strategi secara seimbang melalui diskusi,bantuan orang lain,dan istirahat Dan S lebih mengandalkan dukungan sosial dan pengelolaan emosi. Sementara FE lebih dominan menggunakan emotion focused coping. hal ini menunjukan bahwa kecenderungan ini mencerminkan prefensi buruh untuk mengelola tekanan kerja melalui pengaturan emosi dan dukungan sosial dibandingkan mengubah sumber masalah secara langsung.

Referensi

Aravik, H. (2018). Konsep Buruh dalam Perspektif Islam. *Islamic Banking : Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Perbankan Syariah*, *4*(1), 1–10. https://doi.org/10.36908/isbank.v4i1.50

Arishanti, K. I., Kakiay, A. N., & Gunadarma, U. (2024). Strategi Coping dalam Menghadapi Stres pada Pekerja Kantor. *Indonesian Research Journal on Education*, *4*, 2381–2386. https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1453

Daulay, N., Darmayanti, N., Harahap, A. C. P., Wahyuni, S., Mirza, R., Dewi, S. S., Hardjo, S., Indrawan, Y. F., Aisyah, S., Harahap, D. P., & Munisa, M. (2022). Religiosity as Moderator of Stress and Well-being among Muslim Students During the Pandemic in Indonesia. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *5*(2), 88–103. https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.2696

Fatima, M., & Risnawaty, W. (2023). Gambaran Strategi Coping Stress Karyawan Sistem Kerja Remote. *Phronesis: Ilmiah Psikologi Terapan*, *12*(2), 78 - 87. https://doi.org/10.24912/phronesis.v12i2.24663

Fitroh, W. A. M., Zikrinawati, K., & Nurfitri, A. D. (2025). Strategi Coping Karyawan PT.IPP Dalam Menghadapi Stres Kerja. *INABA Journal of Psychology*, *3*(2), 33–36.

Hardiningrum, I. S., Noviekayati, I., & Ningdyah, A. E. M. (2025). International Journal Of Research And Innovation In Social Science (Ijriss). *SSRN Electronic Journal*, *9(8)*, 4657–4661. https://doi.org/10.2139/ssrn.5065151

Hendriani, W (2022). *Resiliansi Psikologis Sebuah Pengantar* (edisi pertama). Kencana.

Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, *24*(1), 1. https://doi.org/10.22146/bpsi.11224

Meiriana, A. (2016). Hubungan Antara Coping Stress dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *4*(2), 240–247. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.4007

Nasution, N., Dewi, S. S., & Darmayanti, N. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dengan Efikasi Diri Sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa. *Psychocentrum Review*, *7*(1), 25–39. https://doi.org/10.26539/pcr.713889

Nurdiyanto, F. A., & Harjanti, E. P. (2023). Jalani saja: Eksplorasi kualitatif strategi menghadapi distres pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *10*(2), 320–343. https://doi.org/10.24854/jpu687

Putri, K., & Kushartati, S. (2015). Strategi Coping pada Mantan Penganut Aliran Sesat. *Unisia*, *37*(82), 68–80. https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art8

Sarafino,E,P. & Smith,T,W. (2011). *Health Psychology Biopsychologi Interactions* (Sevent Editions). Wiley. https://archive.org/details/sarafino- health- psychologybiopsychosocial-interactions-edition-7/page/n5/mode/2up

Simione, L., & Gnagnarella, C. (2023). Humor Coping Reduces the Positive Relationship between Avoidance Coping Strategies and Perceived Stress: A Moderation Analysis. *Behavioral Sciences*, *13*(2), 179. https://doi.org/10.3390/bs13020179

Wijianti,A., & Purwaningtyas,F.D (2021). Coping Stres, Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, *1(2)*, 11–17. https://doi.org/10.38156/psikowipa.v1i2.35.