



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

DINAMIKA COPING STRESS BURUH PABRIK ROKOK WANITA YANG SUDAH BERKELUARGA DI KABUPATEN KUDUS

Niken Mulia Sari¹, Eva Lestari², Etrya Loralita Mella Sary³, Mohamad Lutfi Hakim⁴,
Mohammad Khasan⁵

¹²³⁴⁵Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article History

Be accepted:

Marc 2024

Approved:

Dec 2024

Published:

Dec 2024

Keywords :

cigarette factory workers; coping stress; female cigarette factory workers; female family worker; Kudus Regency .

Women who work as housewives are a challenge for factory workers. This study aims to determine the coping process carried out, the sources of stress, and the types of stress coping used by married female cigarette factory workers, especially in Kudus district. This research uses qualitative research with a phenomenological approach with 12 informants with the criteria 1) female cigarette factory workers, 2) domiciled in Kudus Regency, 3) married, and 4) already have children. Research instrument uses cigarette workers' cores including interview and observation guides that have been registered in the Ministry of Justice and Human Rights manufacturing registration letter number EC00202384255.research credibility using triangulation of data sources and experts. The results showed that there are several sources of stress, including work problems scolded by superiors, lack of materials, arguing with coworkers, long shifts, work tool problems. Problems at home such as problems with children, husband, in-laws, economic problems, problems with relatives, taking care of the house, and not being able to divide time. Types of coping used are emotion focused coping and prob-lem focused coping. the implication of this study is the impact on the results of interpretation through interaction with the phenomenological approach that managed to get information without penebjtan cultural context, informant politics, and strategic coping stress.

Alamat Korespondensi:

Jl. Lkr. Utara, Kayuapu Kulon, Gondangmanis, Bae, Kudus,
Jawa Tengah, Indonesia.

E-mail:

nikenmuliasari@gmail.com (correspondence)
mohammad.khasan@umk.ac.id

p-ISSN: 1979-0341
e-ISSN : 2302-0660

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel

Diterima :

Maret 2024

Disetujui:

Desember 2024

Dipublikasikan:

Desember 2024

ABSTRAK

Perempuan yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga menjadi tantangan tersendiri bagi para pekerja pabrik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses koping yang dilakukan, sumber stres, dan jenis koping stres yang digunakan oleh perempuan pekerja pabrik rokok yang sudah menikah khususnya di Kabupaten Kudus. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dengan 12 informan dengan kriteria 1) perempuan pekerja pabrik rokok, 2) berdomisili di Kabupaten Kudus, 3) kawin, dan 4) sudah memiliki anak. Instrumen penelitian menggunakan core pekerja rokok diantaranya panduan wawancara dan observasi yang telah terdaftar di surat pendaftaran manufaktur Kemenkumham nomor EC00202384255. kredibilitas penelitian menggunakan triangulasi sumber data dan pakar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa sumber stres, antara lain masalah kerja dimarahi atasan, kekurangan bahan, berdebat dengan rekan kerja, shift kerja yang lama, masalah work tool. Masalah di rumah seperti masalah anak, suami, mertua, masalah ekonomi, masalah sanak saudara, mengurus rumah, dan tidak bisa membagi waktu. Jenis koping yang digunakan adalah koping yang berfokus pada emosi dan koping yang berfokus pada masalah. implikasi dari penelitian ini adalah dampak terhadap hasil interpretasi melalui interaksi dengan pendekatan fenomenologis yang berhasil mendapatkan informasi tanpa konteks budaya penebjan, politik dari informan, segi sosial serta strategi koping stress.

Kata Kunci:

buruh pabrik rokok;
buruh pabrik rokok
wanita; buruh wanita
berkeluarga;
kabupaten kudus;
koping stres.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data BPS berjudul “Kemenkes Perkuat Upaya Kesehatan Pekerja Perempuan” dari 237,64 juta populasi penduduk Indonesia, 114 juta atau sekitar 48,23% adalah pekerja(Maulida et al., 2023). Jumlah pekerja laki-laki sebesar 71,46 juta dan pekerja perempuan sekitar 43,16 juta. Kebijakan ketenagakerjaan di Indonesia diatur dalam (Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003) tentang Ketenagakerjaan (UU Ketenagakerjaan). Dalam Pasal 5 dan Pasal 6 UU Ketenagakerjaan dinyatakan adanya kesamaan hak tanpa diskriminasi antara tenaga kerja laki-laki dan tenaga kerja perempuan di pasar kerja seperti berikut: Pasal 5: “Setiap tenaga kerja memiliki kesempatan yang sama tanpa diskriminasi untuk memperoleh pekerjaan”. Pasal 6: “Setiap pekerja/buruh berhak memperoleh perlakuan yang sama tanpa diskriminasi dari pengusaha”

Jumlah buruh rokok di Kabupaten Kudus tercatat mengalami kenaikan di tahun 2023 ini. Hal tersebut diungkapkan oleh Dinas Tenaga Kerja, Perindustrian, Koperasi dan UKM (Disnakerperinkop-UKM) Kudus(Akhmad, 2022). Kepala Disnakerperinkop-UKM Kudus, Rini Kartika Hadi Ahmawati menyampaikan, total jumlah pekerja rokok yang tahun 2022 tercatat ada sekitar 98 ribuan, naik menjadi lebih dari 101 ribu pekerja rokok dengan pekerja perempuan sebanyak 60%. Kenaikan ini terjadi menyusul dari adanya rekrutmen dari beberapa perusahaan rokok yang ada di Kabupaten Kudus. Sedangkan jumlah pabrik rokok sesuai dengan data dari Kantor Bea Cukai Kudus ada sebanyak 89 perusahaan.

Meningkatnya industri besar di Kudus memberikan peluang bagi perempuan status ekonomi rendah bekerja sebagai buruh (Mawarti & Wibowo, 2022). Masuknya seorang ibu bekerja ke dunia publik setidaknya akan mempengaruhi perannya dalam keluarga, baik sebagai seorang istri, peran normatif yang berlaku dalam masyarakat, maupun sebagai pribadi (Oemar & Novita, 2015). Status perempuan bekerja di luar rumah dan menjadi ibu rumah tangga memberikan tantangan bagi perempuan pekerja pabrik, karena tidak mudah dan harus mengambil dua peran sekaligus (Agustina, 2018).

Buruh adalah tenaga manusia berupa pikiran atau fisik yang digunakan dalam memproduksi barang-barang dan penyediaan jasa-jasa (Sampurna & Anwar, 2019). Buruh pabrik wanita merupakan seseorang wanita yang bekerja di pabrik dengan menerima upah atau imbalan (Agustina dan Pratiwi, 2018). Beberapa alasan-alasan menyebabkan perempuan memutuskan bekerja di pabrik rokok yaitu, dorongan kebutuhan ekonomi yang semakin tinggi, meningkatkan status sosial dalam masyarakat, dan mengisi waktu luang (Lestari, dkk 2015).

Pada tahun 2023 bahwa sebesar 60,6% pekerja mengalami depresi dan sebesar 57,6% pekerja mengalami insomnia (Mawarti & Wibowo, 2022). Gangguan ini berhubungan dengan gangguan mental emosional dan stressor pengembangan karir. Penyebab stress di tempat kerja disebabkan oleh beban pekerjaan, seperti target, hubungan interpersonal dengan atasan atau rekan kerja lain. Pekerja berusia antara 35 dan 44 tahun kemungkinan besar mengalami stres. Bagi perempuan, sering kali disebabkan oleh kesulitan dalam mendamaikan tugas buruh pabrik, ibu, dan anak. Wanita dewasa seringkali menemui kendala ketika mengurus anak dan orang tua saat meniti karir (Andarini dkk., 2019).

Stres kerja dapat disebabkan oleh lingkungan fisik yang tegang, seperti kebisingan, suhu atau panas yang terlalu tinggi, udara yang lembab, dan penerangan yang kurang. Gangguan terhadap keadaan keluarga yang stabil (*steady state*), menimbulkan ketidaktenangan, atau menimbulkan tekanan adalah salah satu contoh stres keluarga. Konflik antara keluarga dan pekerjaan dapat terjadi karena kekurangan dukungan sosial dari keluarga. Perempuan yang tidak dapat mengimbangi keluarga dan pekerjaan akan menghadapi masalah konflik yang berlanjut, yang akan menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Dibandingkan dengan perempuan lajang, perempuan menikah lebih sering mengalami konflik antara keluarga dan pekerjaan mereka, yang dapat menyebabkan stres bagi mereka yang bekerja (Akhmad, 2022).

Agar stres kerja tidak muncul, Anda harus mencoba menanganinya dengan menggunakan strategi coping; ini adalah cara mengatasi stres yang memerlukan proses afektif dan kognitif untuk menyesuaikan diri terhadap stres daripada memberantasnya. Strategi pengendalian fokus masalah (fokus masalah) dan strategi pengendalian fokus emosi (fokus emosi) adalah dua jenis pengendalian stres yang paling umum. Strategi fokus masalah berfokus pada mengendalikan stres dengan mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menimbulkan tekanan, sedangkan strategi fokus emosi berfokus pada mengendalikan stres dengan mengatur emosi dengan menyesuaikan diri dengan situasi baru (Mawarti & Wibowo, 2022). Coping merupakan upaya atau metode yang digunakan oleh seseorang untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi (Khasan & Sujoko, 2018).

Aspek-aspek coping stress menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam melakukan coping, terdapat dua strategi (Maulida et al., 2023) yang dibedakan menjadi: (1) *Emotion-focused coping*, yaitu usaha individu untuk mengurangi atau menghilangkan respon emosional dari kondisi yang penuh dengan tekanan. Strategi ini terbagi menjadi *Seeking social emotional support* (dukungan sosial emosional), yaitu mencoba dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain. Kemudian *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif. Kemudian yang ketiga adalah *Escape avoidance* (menghindar), yaitu memikirkan situasi, bertindak atau menghindari situasi yang tidak menyenangkan. Dalam upaya ini individu menghindari permasalahan dengan tidur atau menggunakan alkohol berlebihan. *Self control* (kontrol diri), yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Yang keempat adalah *Accepting responsibility* (menerima tanggung jawab), yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya. Dan yang kelima adalah *Positive*

reappraisal (penilaian positif), yaitu mengembangkan kepribadian dengan cara yang positif, terkadang dengan sifat religius. (2) *Problem-Focused Coping* yaitu usaha untuk mengubah kondisi yang penuh tekanan dengan menghadapi masalah yang menjadi penyebab timbulnya stress secara langsung. *Seeking informational support* (mencari dukungan informasi), yaitu mencoba berbicara dengan ahli seperti dokter, psikolog, atau pendidik untuk mendapatkan informasi tentang kondisi mereka. *Confrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkret. *Planful problem-solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

Pertama, pada riset yang dilakukan oleh Oktaria, dkk (2015) dalam jurnal riset kuantitatif “Sumber Stres, Strategi Koping, dan Tingkat Stres pada Buruh Perempuan Berstatus Menikah dan Lajang” dengan hasil riset menunjukkan bahwa usia, pendapatan, sumber stres, dan strategi koping buruh perempuan menikah lebih tinggi dibandingkan dengan buruh perempuan lajang, sedangkan tingkat stres buruh perempuan menikah lebih rendah dibandingkan dengan buruh perempuan lajang. Kedua, hasil riset kualitatif studi kasus dari Fikri & Darmawanti (2023) dengan judul “Gambaran Strategi Coping Pada Ibu Bekerja (*Working Mothers*) *Description Of Coping Strategies In Working Mothers*” dengan hasil kedua subjek menggunakan dua jenis strategi coping yaitu coping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) yaitu seeking social support dan planful problem solving. Sedangkan untuk coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) yaitu distancing dan positive reappraisal. Tekanan serta konflik yang dihadapi oleh ibu bekerja adalah tekanan dan konflik dalam pekerjaan dan juga urusan mengatur rumah tangga serta terjadi kesulitan dalam membagi waktu bagi ibu bekerja antara urusan pekerjaan dan kewajiban mengurus rumah tangga.

Arah dan tujuan dari riset ini adalah untuk mengetahui proses coping yang dilakukan oleh buruh pabrik rokok wanita, sumber-sumber stres buruh pabrik rokok wanita yang sudah berkeluarga, serta jenis coping stress yang digunakan buruh pabrik rokok wanita yang sudah berkeluarga khususnya di kabupaten Kudus dalam menghadapi tekanan yang bisa menjadikan sumber stres yang terjadi di rumah maupun di tempat kerja. Pekerja di perusahaan rokok pada buruh wanita sering mengalami stres di tempat kerja karena tuntutan akan target produksi. Pekerja yang mengalami stres kerja dan beban kerja fisik akan mengalami penurunan produktivitas, yang berarti mereka tidak dapat menghasilkan output yang optimal dan memenuhi target produksi tepat waktu.

Hasil riset ini diharapkan dapat bermanfaat dalam perkembangan psikologi terutama dalam bidang psikologi perkembangan yang berkaitan dengan coping stress buruh pabrik rokok wanita yang sudah berkeluarga serta memberikan informasi kepada pembaca mengenai dinamika coping stress buruh pabrik rokok wanita yang sudah berkeluarga dan bagi peneliti selanjutnya riset ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan referensi untuk meneliti hal yang sama bagi riset selanjutnya.

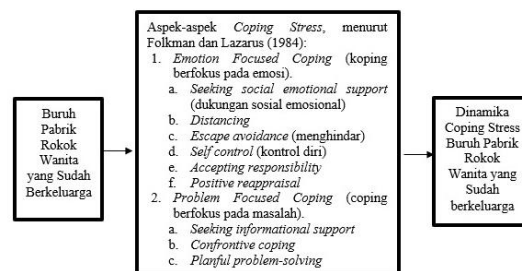
Urgensi penelitian ini terletak pada sumber-sumber stres yang dialami oleh buruh wanita serta proses coping stress yang sering kali kurang efektif dalam menghadapi berbagai permasalahan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana seorang wanita yang berkeluarga dapat mengelola situasi sulit dalam hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai proses coping stress yang dilakukan oleh buruh pabrik rokok wanita yang sudah berkeluarga, termasuk bagaimana mereka menghadapi tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai sumber stres yang menjadi beban bagi buruh pabrik rokok wanita yang sudah berkeluarga, serta menggambarkan jenis-jenis strategi coping stress yang digunakan oleh

mereka untuk menghadapi dan mengelola tekanan tersebut.

METODE

Riset ini menggunakan riset kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Riset kualitatif adalah metode riset yang digunakan mempelajari kondisi obyek yang alamiah, posisi peneliti di dalam riset ini sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data dari khusus ke umum, dan hasil riset kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Hapsari, 2020). Dalam riset kualitatif, pengumpulan data tidak dipandu oleh teori namun dari fakta-fakta yang ditemukan pada saat riset di lapangan, oleh karena itu analisis data yang dilakukan bersifat induktif (Abdussamad, 2021). Sedangkan pendekatan fenomenologis sosial merupakan pendekatan yang memusatkan perhatian pada pengalaman subyektif dan pendekatan yang berhubungan dengan pandangan diri sendiri mengenai suatu konsep tertentu serta penafsiran mengenai berbagai kejadian yang sedang dihadapi secara sosial (Nuryana dkk., 2019). Peneliti mengambil 12 subjek buruh pabrik rokok wanita dengan kriteria 1) buruh rokok pabrik wanita, 2) domisili di Kabupaten Kudus, 3) sudah berkeluarga, dan 4) sudah memiliki anak. Berdasarkan Guest, dkk., (2006) menemukan bahwa kejenuhan terjadi di dalam 12 wawancara pertama, meskipun elemen dasar metatema hadir sebagai awal enam wawancara. Variabilitas dalam data mengikuti pola yang serupa. Secara sederhana, desain riset ini dapat dilihat pada gambar 1. di bawah ini:

Gambar 1. Desain Riset



Teknik pengumpulan data yang digunakan pada riset ini yaitu wawancara Terstruktur dan observasi yang dilakukan pada buruh pabrik wanita yang sudah berkeluarga dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun. Instrumen riset ini menggunakan cores buruh rokok instrumen meliputi panduan wawancara dan observasi berdasarkan aspek-aspek coping stress, instrumen ini juga telah terdaftar disurat pencatatan ciptaan KEMENKUMHAM nomor permohonan EC00202384255 dan nomor pencatatan 000517208. Menurut ahli teori Glaser dan Strauss langkah-langkah analisa data yang dilakukan peneliti pada riset kualitatif ini adalah dengan melakukan kodifikasi (Fadli, 2021). Langkah-langkah koding diawali dengan menyusun transkrip hasil wawancara atau catatan-catatan lapangan. Kedua, memberikan penomoran secara berlanjut pada baris-baris transkrip tersebut. Ketiga, memberikan nama dengan kode tertentu. Setelah pengkodean selesai selanjutnya melakukan interpretasi terhadap hasil wawancara yang telah dilakukan dengan melakukan pembacaan ulang untuk mendapatkan pemahaman tentang masalah yang sedang diteliti kemudian menuliskan tema-tema yang muncul maupun kata-kata kunci sehingga dapat menyusun kesimpulan berisikan daftar tema-tema dan kategori-kategori serta menampilkan pola hubungan antar kategori. Kredibilitas sekaligus kesimpulan hasil riset didapatkan berdasarkan pada hasil analisis verbatim wawancara, hasil observasi, dan

menggunakan metode triangulasi dengan menggunakan triangulasi sumber data dan ahli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, berikut profil ketika informan yang menjadi narasumber pada riset, dapat dilihat pada tabel 1. Di bawah ini:

Tabel 1.
Profil Informan Riset

No	Inisial	Usia	Domisili	Jumlah Anak	Sumber Stres	Dampak yang Dialami
1	S	46 tahun	Kudus	2 anak	Masalah di rumah dengan anak, memiliki masalah keuangan seperti biaya perkuliahan, memiliki masalah pekerjaan seperti banyak-banyakan mengambil bahan material	Gelisah dan tidak bisa tidur ketika punya masalah, Melampiaskan kekesalan kepada anak
2	NS	44 tahun	Kudus	2 anak	Masalah pekerjaan dimarahi atasan	Sering menangis
3	EI	45 tahun	Kudus	2 anak	Memiliki masalah ekonomi	Memendam sendiri masalah yang dialami sampai memiliki penyakit paru-paru dan masuk rumah sakit karena kebanyakan pikiran
4	IM	27 tahun	Kudus	11 anak	Memiliki masalah pekerjaan bertengkar dengan rekan kerja, masalah keluarga merebutkan hak milik warisan.	Masalah pekerjaan dibawa ke rumah sampai kesal dan marah, ketika marah di lampiaskan ke satu rumah dimarahin semuanya, ingin keluar kerja bersama temannya
5	SY	43 tahun	Kudus	1 anak	Masalah ekonomi, dimarahin mandor, anak sakit parah samapi meninggal dunia sehingga informan tidak memiliki uang, anak informan sering mengalami kecelakaan, masalah	Sering menangis sampai ke tempat kerja

6	NF	33 tahun	Kudus	2 anak	ekonomi Masalah ekonomi, masalah dengan keluarga adu mulut dengan suami.	Menangis
7	Kudus SF	40 tahun	Kudus	2 anak	Memiliki anak yang susah diatur, masalah pekerjaan dijelek-jelekin di belakang, memiliki masalah pekerjaan di bagian pembuatan masalah, memiliki masalah keuangan	Menangis, memiliki hutang, gampang marah, cepat emosi, memiliki darah tinggi, memendam masalah
8	SI	40 tahun	Kudus	2 anak	Masalah pekerjaan seperti masalah material, masalah memilik anak sakit	Menangis, marah, tidak berani menganbil resiko
9	SIS	29 tahun	Kudus	3 anak	Memiliki masalah pekerjaan ketika perjalanan pulang, memiliki masalah keluarga dengan suami, memilki anak-anak yang nakal, memiliki masalah dengan saudara ipar, memilki masalah kerja dibicarakan dibelakang	Sakit hati, emosi, menangis, memendam masalah, memikirkan masalah sampai pusing, tidak berkonsentrasi ketika bekerja
10	TK	41 tahun	Kudus	5 anak	Memiliki masalah rumah tangga dengan suami, memiliki masalah pekerjaan ribut dengan mandor, diguna-guna	Pergi ke psikolog, tidak berani pulang ke rumah selama 1 bulan, memilki penyakit asam lambung, memilki tubuh yang kurus kering
11	DU	25 tahun	Kudus	1 anak	Dibanding-bandingkan dengan saudara, merasa menyesal karena menyianyiakan mertuanya selama masih hidup	Memiliki penyesalan
12	Z	39 tahun	Kudus	2 anak	Masalah keuangan, tidak bisa membagi waktu antara pekerjaan dengan rumah tangga, memiliki masalah pekerjaan seperti memilki masalah keuangan seperti biaya perkuliahan	Sering marah-marahan karena capek

Dinamika *coping stress* pada responden 1 sampai 12 yaitu Kendala pelaksanaan strategi coping dalam meminimalisasi stres kerja selanjutnya adalah perbedaan karakteristik buruh pabrik, hal ini sesuai dengan hasil observasi yang terjadi karena buruh pabrik memiliki karakter yang berbeda ada yang mau menerima saran dan masukan, namun ada juga buruh pabrik yang tidak bersedia menerima saran dan masukan.

Untuk mengatasi stres kerja secara efektif, tidak peduli besar ataupun kecil masalah tersebut, diperlukan sebuah strategi coping (penanggulangan). Ada banyak ragam strategi coping, tetapi tidak semuanya efektif. Strategi coping yang paling tidak efektif adalah strategi yang dapat dikelompokkan dalam kategori pengelakan.

Hasil riset ini diklasifikasikan menjadi sembilan (9) sub-aspek dari dua (2) aspek coping stress yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman, (1984), yaitu *emotion focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* yang memuat *seeking social emotional support, distancing, escape avoidance, self control, accepting responsibility, dan positive reappraisal*. Aspek yang kedua yaitu *problem-focused coping*, yang terdiri dari *seeking informational support, confrontive coping, planful problem-solving*. Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pada bab-bab sebelumnya dari hasil analisis strategi coping dalam meminimalisasi stres kerja buruh pabrik wanita buruh pabrik kretek di Kudus, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Yang pertama yaitu pelaksanaan strategi coping dalam meminimalisasi stres kerja buruh pabrik di buruh wanita di pabrik rokok antara lain dengan tidur lebih banyak saat malam hari dan hari libur, menolak memikirkan masalah tersebut dan menganggap seolah-olah masalah tersebut tidak ada. Tidak menyalahkan diri sendiri atas masalah tersebut. Mencari hikmah dari permasalahan yang telah terjadi. Berusaha mencari solusi atau strategi untuk mengubah situasi yang telah terjadi. Melakukan usaha dan merencanakan langkah-langkah yang mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, misalnya jika permasalahan buruh pabrik adalah tidak tercapainya target pada hari ini, maka solusinya adalah dengan datang ke buruh lain untuk mendapatkan tambahan bahan. Buruh pabrik akan lebih berhati-hati dalam memberikan bahan. Membicarakan serta mencari penyelesaian masalah dengan orang lain yang terlibat dengan masalah tersebut.

Yang kedua yaitu kendala pelaksanaan strategi coping dalam meminimalisasi stres kerja buruh pabrik di pabrik rokok Kudus adalah keterbatasan waktu untuk membicarakan permasalahan yang timbul. Keterbatasan waktu tersebut tidak dapat dihindari mengingat jam dimulai pukul 05.00 WIB hingga pukul 16.00 WIB namun jika masalah pekerjaan belum selesai maka buruh pabrik tidak diperbolehkan untuk pulang dan harus menyelesaikan pekerjaan tersebut bahkan hingga malam tiba. Sehingga setelah selesai bekerja, buruh pabrik lebih memilih untuk pulang ke rumah dan istirahat jika dibanding harus membahas mengenai konflik yang dialami buruh pabrik di tempat kerja. Kendala pelaksanaan strategi coping dalam meminimalisasi stres kerja buruh pabrik. Selanjutnya adalah perbedaan karakteristik buruh pabrik, karena buruh pabrik memiliki karakter yang berbeda ada yang mau menerima saran dan masukan, namun ada juga buruh pabrik yang tidak bersedia menerima saran dan masukan.

Yang ketiga yaitu solusi dalam menghadapi kendala pelaksanaan strategi yaitu dengan liburan bersama dengan rekan kerja yang diadakan pada hari libur yang bertujuan selain untuk mengurangi stress kerja buruh pabrik, dan untuk membahas mengenai permasalahan yang terjadi pabrik rokok. Solusi kedua untuk mengatasi kendala dalam pelaksanaan strategi pabrik rokok Kudus yaitu dengan melakukan pendekatan persuasif dan individual bagi buruh pabrik yang memiliki karakter yang sulit yang tidak mau menerima saran dan masukan dari pihak manajemen maupun buruh pabrik lainnya.

Perempuan memiliki tanggung jawab untuk mengurus dan membesarkan keluarganya, namun di sisi lain, sebagai buruh pabrik yang baik juga harus mematuhi standar kinerja dengan menunjukkan kinerja yang baik dalam bekerja (Andriyani, 2014). Menurut Greenhaus dan Beutell (dalam Hapsari, 2020), konflik peran ganda adalah konflik muncul karena tekanan lingkungan pekerjaan dan keluarga. Berbagai cara untuk mengelola stres karena keduanya mempunyai peran

ganda, yang sangat bergantung pada kepribadian, usia, dan pekerjaan seseorang. *Coping stress* dilakukan oleh perempuan untuk mengurangi reaksi stres yang dialaminya (Jannah & Huda, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 12 informan yang telah dilakukan beberapa informan saat memiliki masalah langsung menyelesaikan masalahnya dan menghindari dari masalah tersebut, informan juga langsung mencari solusi dari masalahnya dengan memikirkannya sendiri dan berdiskusi dengan orang lain. Sumber stres pada dasarnya berkaitan dengan penilaian pekerja terhadap stres yang dialaminya. Berat atau tidaknya stres ditentukan oleh tinggi rendahnya ancaman yang timbul dari suatu peristiwa atau transisi (Oktaria dkk., 2015).

Menurut Baron & Byrne (2005) dukungan sosial tercermin dari banyaknya interaksi sosial yang terjadi dalam hubungan berkaitan dengan lingkungan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, seluruh informan mendapatkan dukungan emosional dan sosial dari orang lain, seperti menjaga hubungan baik dengan anggota keluarga dan rekan kerja, bersikap terbuka dan saling membantu dengan anggota keluarga dan rekan kerja. Informan 3, 4, 5, 6, 7, 9, dan 12 mampu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah dan membuat sebuah harapan positif dengan cara berdoa dan berdiskusi dengan orang terdekat. Informan 1, 2, 8, 10, dan 11 tidak dapat mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah seperti tidak dapat membuat harapan positif dengan selalu memikirkan masalah tersebut dan meninggalkan masalahnya dengan tidur. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Karneli dkk., 2019) penilaian kognitif adalah interpretasi individu terhadap peristiwa dalam hidupnya sebagai kesulitan yang berbahaya, mengancam, atau menantang, serta keyakinan tentang kemampuannya untuk merespon menangani masalah secara efektif. Informan 2 dan 8 memilih untuk menghindari dari masalahnya dan tidak memikirkan masalahnya, menundanya dengan tidur, istirahat, dan menangis. Informan 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, dan 12 langsung menyelesaikan masalahnya dan menghindari dari masalah tersebut, informan juga langsung mencari solusi dari masalahnya dengan memikirkannya sendiri dan berdiskusi dengan orang lain.

Temuan yang didapatkan selama melakukan wawancara dan observasi, informan 7 tidak dapat mengontrol dirinya dalam tindakannya saat menyelesaikan masalah dan informan meluapkan emosinya dengan melampiaskan kepada anak-anaknya. Informan 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12 dapat mengontrol dirinya atau tindakannya untuk menyelesaikan masalah dengan cara diam, dipendam, tidak terlalu memikirkan masalah, memilih untuk fokus kembali pada pekerjaan, memilih istirahat, mencari hiburan dengan jalan-jalan dan bermain HP, melupakan sejenak masalah yang dialami, tidak memikirkan masalah. Menurut Widyasari dkk., (2013), seorang ibu dengan pengendalian diri yang baik mampu mengambil pilihan dengan mempertimbangkan berbagai konsekuensi dari pilihan tersebut.

Semua informan tetap menerima masalah meskipun belum mendapatkan solusi untuk menyelesaikan masalah seperti diam, memendam ketika masalah belum selesai, dan akan mempertimbangkan keputusan yang akan diambil. Masalah yang dimiliki seperti masalah ketika sakit, masalah dengan keluarga, masalah dengan rekan kerja, dan masalah dengan saudara. Orang yang menerima tanggung jawab akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai hal biasa dan mampu beradaptasi dengan kondisi yang dialaminya (Maryam, 2017).

Informan 1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,dan 12 dapat memberikan makna positif dalam menghadapi masalah seperti menerima masalah dan akan memikirkan terlebih dahulu masalah yang sedang dialami serta menerima masalah tersebut. Informan 9 tidak dapat memberikan makna positif saat menghadapi masalah karena lebih memilih diam dan membiarkan ketika memiliki masalah akan tetapi terkadang juga curhat dengan keluarga ataupun rekan kerja. Positive reappraisal atau

penilaian positif bermanfaat mengurangi emosi negatif dari situasi stres dan membuat upaya yang dapat memberikan pandangan positif (Alnazy, 2016).

Secara teoritis, *problem-focused coping* membantu menghindari masalah dalam pekerjaan, meskipun pada praktiknya, buruh pabrik yang menggunakan strategi *problem-focused coping* masih merasa kurang dalam kesejahteraan psikologisnya (Rumeser & Tambuwun, 2014). Individu cenderung menggunakan *problem-focused coping* ketika mereka yakin bahwa sumber daya atau kebutuhan mendesak dapat berubah (Lazarus & Folkman dalam Sarafino & Smith, 2011). *Problem focused coping* terdiri dari *seeking informational support* (dukungan informasi), *confrontive coping*, dan *planful problem-solving*.

Cutrona & Russell (dalam Hianto & Shanti, 2018) menjelaskan bahwa dukungan informasi adalah dukungan yang melibatkan perilaku atau komunikasi apapun yang memberikan nasihat, informasi atau pelatihan untuk membantu seseorang memecahkan suatu topik masalah. Berdasarkan pemaparan informan saat melakukan wawancara, informan 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain mengenai situasi yang dialami seperti bertanya solusi kepada anggota keluarga, rekan kerja, serta bertanya kepada dokter dan psikolog. Informan 2 lebih memilih untuk memendam dan membiarkan masalah yang sedang dialami.

Informan 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12 ketika memiliki masalah akan langsung menyelesaikan masalahnya meskipun solusi yang dimiliki tidak dapat menyelesaikan masalahnya akan tetapi dicari kembali solusinya, ketika memiliki dua permasalahan di tempat kerja atau di rumah dapat memilih salah satu untuk diselesaikan dahulu, dan ketika memiliki masalah yang besar dapat berani untuk mengambil resiko besar. Informan 2, 8, 10 ketika memiliki masalah tidak langsung diselesaikan lebih memilih untuk dibiarkan begitu saja, ketika memiliki dua permasalahan di tempat kerja maupun di rumah tidak tahu harus mendahulukan yang mana, dan tidak berani mengambil resiko besar ketika memiliki masalah yang besar. Menurut Maryam (2017), seseorang yang menggunakan *confrontative coping* akan menyelesaikan permasalahannya dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma yang berlaku, meskipun terkadang menghadapi resiko yang cukup besar.

Menurut Maryam (2017), orang yang melakukan *planful problem solving* akan bekerja dengan fokus yang besar, merencanakan dengan baik, dan bersedia mengubah gaya hidupnya agar permasalahan yang dihadapinya dapat terselesaikan. Informan 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12 ketika memiliki masalah akan berusaha mencari solusi secara langsung, ketika memiliki masalah ditempat kerja akan langsung menyelesaikannya karena masalah di tempat kerja harus mencapai target sehingga tidak bisa ditunda, ketika memiliki masalah juga akan mendahulukan logika daripada perasaan sehingga langsung saja dibicarakan namun ada juga informan 10 yang mendahulukan perasaan. Informan 7, 8 ketika memiliki masalah tidak langsung diselesaikan harus menunggu tenang dahulu dengan beristirahat, ketika mendapat masalah di tempat kerja akan bercerita dengan suami ketika sampai di rumah dan ketika memiliki masalah di tempat kerja terkadang ada rasa tidak suka, ketika memiliki masalah yang harus dipikir dahulu atau lebih mementingkan perasaan informan lebih memilih untuk memendamnya dan memikirkannya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu keterbatasannya adalah waktu observasi lapangan yang relatif singkat, yaitu hanya berlangsung selama kurang lebih tiga bulan. Hal ini menyebabkan informasi yang diperoleh kurang memadai untuk menggambarkan secara mendalam dinamika strategi coping yang digunakan oleh buruh pabrik wanita di pabrik kretek di Kudus. Selain itu, dalam proses analisis, penelitian ini hanya terbatas pada peninjauan strategi coping tanpa pendalaman lebih lanjut melalui pendekatan yang lebih komprehensif. Keterbatasan tersebut memengaruhi kelengkapan data dan analisis yang

dilakukan, sehingga hasil penelitian ini perlu dipahami dalam konteks keterbatasan tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian yang dilaksanakan, diketahui ada beberapa proses coping yang dilakukan oleh buruh pabrik rokok wanita yang sudah berkeluarga, yaitu langsung menyelesaikan masalahnya dan menghindar dari masalah tersebut, mencari solusi dari masalahnya dengan memikirkannya dan berdiskusi dengan orang lain. Sumber stres yang dialami yaitu masalah pekerjaan dimarahi atasan, kekurangan material, bertengkar dengan teman kerja, kerjaan lama, masalah dengan alat kerja. Adapun masalah ketika di rumah seperti masalah dengan anak, suami, mertua, masalah ekonomi, masalah dengan saudara, mengurus rumah, dan tidak bisa membagi waktu. Jenis coping yang digunakan yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*.

Self blame merupakan usaha buruh pabrik menghadapi masalahnya dengan cara menghukum dan menyalahkan dirinya sendiri atas segala rasa penyesalan yang ditimbulkan oleh masalah tersebut. Usaha buruh pabrik dalam menghadapi masalah dengan cara menghukum dan menyalahkan dirinya sendiri, yaitu dengan meminta maaf kepada pihak yang terkait dan berusaha untuk tidak mengulangnya lagi.

Coping atau kemampuan mengatasi masalah adalah proses yang digunakan oleh seseorang dalam menangani tuntutan yang menimbulkan stres. Coping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik dari individu maupun dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka miliki, bahwa usaha menghadapi masalah yaitu dengan cara minta maaf dan berusaha untuk lebih baik lagi.

Strategi coping berfokus masalah merupakan proses seseorang untuk dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi. Hasil triangulasi data menunjukkan hal yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode penelitian kualitatif* (P. Rapanna (ed.); cetakan pe). CV. syakir Media Press.
- Agustina, T. (2018). Strategi pengasuhan remaja oleh buruh pabrik wanita dalam upaya pencegahan perilaku menyimpang. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7(2), 1–24.
- Akhmad, N. M. (2022). Pengaruh peralihan kekuasaan industri rokok di Kudus hingga modernisasi industri rokok Kudus Tahun 1918-1964. 2(10), 945–952. <https://doi.org/10.17977/um063v2i102022p945-952>
- Alnazy, E. (2016). Coping strategies and socio-demographic characteristics among jordanian caregivers of patients receiving hemodialysis. *Saudi J Kidney Dis Transpl*, 27(1), 101–106.
- Andarini, D., Putra, P., Puspasari, M., Listianti, A. N., & Putri, S. (2019). Identifikasi bahaya psikososial pada buruh wanita di pabrik k aret. *Jurnal Kesehatan*, 7621(1), 61–67. <https://doi.org/10.23917/jk.v0i1.7561>
- Andriyani, J. (2014). Coping stress pada wanita karier yang berkeluarga. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 21(30), 1–10.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Fikri, M. R., & Darmawanti, I. (2023). Gambaran strategi coping pada ibu bekerja (working mothers) description of coping strategies in working mothers. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 720–740.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How Many Interviews Are Enough?: An Experiment with Data Saturation and Variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Hapsari, I. (2020). Konflik peran ganda dan kesejahteraan psikologis pekerja yang menjalani work from home pasca pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 37–45. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i1.2623>
- Hianto, S., & Shanti, T. I. (2018). Dinamika stres, strategi coping, dan dukungan sosial yang diharapkan mahasiswa skripsi di universitas xyz. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 41–60. <https://doi.org/10.24912/provita.v11i2.2758>
- Jannah, M., & Huda, B. (2023). Sosialisasi coping stress pada wanita karir umkm yang berkeluarga di desa segaran. *Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 42–50.
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan konseling modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42–47. <https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083>
- Khasan, M., & Sujoko. (2018). Perilaku koping waria: Studi fenomenologi kasus diskriminasi waria di surakarta (waria coping behavior: A phenomenology study of waria discrimination cases in surakarta). *Jurnal Sains Psikologi*, 7(1), 99–106.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appaisal, and, coping*. Spinger Publishing Company, Inc.
- Lestari, T. W. P., Yuliati, Y., & Hilmy, U. (2015). Studi komparasi strategi perempuan buruh pabrik rokok industri formal dan informal dalam memenuhi kebutuhan ekonomi rumah tangga (kasus pada perempuan buruh pt. Hm. Sampoerna, tbk. Dan pabrik rokok industri rumah tangga di desa suwayuwo, kecamatan sukorej. *IJWS: Indonesian Journal of Women's Studies*, 3(1), 1–15.

- Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- Maulida, A. Z., Faiza, M. N., Zuliana, E., & Kudus, U. M. (2023). EKSPLORASI ETNOMATEMATIKA GRAFIS MOTIF BATIK KUDUS JAWA TENGAH. 9(3), 198–204.
- Mawarti, D. A., & Wibowo, G. A. (2022). Pola asuh orang tua dalam membentuk perilaku sosial anak di keluarga buruh pabrik rokok di kecamatan mejobo kudu. *NALAR: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 1(1), 30–35. <https://doi.org/10.56444/nalar.v1i1.44>
- Nuryana, A., Pawito, P., & Utari, P. (2019). pengantar metode penelitian kepada suatu pengertian yang mendalam mengenai konsep fenomenologi. *Ensains Journal*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.31848/ensains.v2i1.148>
- Oemar, R., & Novita, A. (2015). Pola asuh dalam kesehatan anak pada ibu buruh pabrik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 112–124. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3543>
- Oktaria, R., Pranaji, D. K., & Muflikhati, I. (2015). Sumber stres, strategi koping, dan tingkat stres pada buruh perempuan berstatus menikah dan lajang. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 8(3), 133–141. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.133>
- Pemerintah, I. (2003). *Undang-undang nomer 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan*.
- Rumeser, J. A. A., & Tambuwun, T. E. (2014). Hubungan antara tingkat stres kerja dengan pemilihan coping stress strategy karyawan di kantor pusat adira insurance. *Humaniora*, 2(1), 214–227. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.2972>
- Sampurna, I., & Anwar, S. (2019). Peranan buruh wanita dalam meningkatkan perekonomian keluarga (studi penelitian di desa nameng rangkasbitung). *Jurnal Kala Manca*, 7(1), 47–64.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology*. John Wiley & Sos, Inc.
- Widyasari, K. A., & Fridari, I. G. A. D. (2013). Dinamika kontrol diri pada ibu bekerja yang menjalani latihan yoga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 84–93. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p09>