

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Pada saat Dunia dilanda pandemi yang cukup mengkhawatirkan yaitu virus Covid-19. Hampir semua negara yang ada di dunia ini dilanda virus Covid-19 ini tidak terkecuali Indonesia. Pasca pandemi di Indonesia sendiri memberikan berbagai dampak yang tidak baik dalam beberapa ruang lingkup kehidupan masyarakat Indonesia, walaupun di Indonesia saat ini sudah mengalami penurunan jumlah positif terpapar virus Covid-19 tetapi kewaspadaan masyarakat dalam melindungi dirinya dari paparan virus Covid-19 tetap terjaga.

Pasca Pandemi di Indonesia membuat masyarakat mulai menyadari pentingnya mengkonsumsi vitamin, ataupun multi suplemen untuk menjaga daya tahan tubuh, Selain itu pemerintah selalu menghimbau agar masyarakat mulai hidup dengan pola sehat guna menjaga ataupun meningkatkan daya tahan imunitas tubuh, ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh antara lain, istirahat yang cukup, rutin berolahraga, mengkonsumsi makanan bernutrisi, mengkonsumsi obat herbal seperti rebusan air jahe, dan mengkonsumsi suplemen ataupun vitamin (mnctrijaya.com, 2021).

Tinggi kesadaran masyarakat akan kebutuhan vitamin, suplemen dan obat-obatan yang berfungsi untuk meningkatkan kekebalan tubuh secara umum meningkat, adanya lonjakan permintaan vitamin, suplemen dan obat-obatan membuat industri farmasi yang bermain di sektor tersebut memperoleh pertumbuhan yang cukup besar. Industri farmasi memiliki peranan cukup penting bagi Indonesia dalam menghadapi virus Covid-19, oleh karena itu industri farmasi masuk kedalam industri strategis yang diperbolehkan untuk tetap beroperasi

ketika aturan PSBB total di berlakukan di Indonesia (liputan6.com, 2020).

Masyarakat Indonesia mulai memiliki kebiasaan baru dalam mengkonsumsi vitamin serta obat-obatan lain sesuai dengan kebutuhan kesehatan mereka masing-masing (Januar Mahardhani, 2020). Hal tersebut kemudian memberikan pengaruh terhadap perusahaan farmasi selaku perusahaan yang bergerak dalam bidang kesehatan dimana perusahaan farmasi mulai menganalisa kebutuhan obat-obatan, vitamin dan multivitamin yang dibutuhkan oleh masyarakat dalam situasi pasca pandemi saat ini PT Dankos Farma adalah salah satu perusahaan farmasi yang mengeluarkan beberapa produk vitamin, obat-obatan, dan multivitamin baru yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat.

Banyaknya produk baru yang dikeluarkan oleh PT Dankos Farma memberikan dampak peningkatan produktifitas dibagian produksi PT Dankos Farma hal ini didukung berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan yakni adanya peningkatan beban kerja seluruh karyawan produksi yang terlibat dalam proses pembuatan obat-obatan ataupun pembuatan berbagai macam vitamin dari awal proses hingga produk tersebut selesai di produksi. Pengoperasian peralatan secara otomatis membuat karyawan produksi mendapatkan peran yang banyak dalam proses pembuatan obat sehingga hal tersebut menambah beban kerja yang diterima oleh karyawan produksi. Beban kerja yang terlalu banyak membuat seseorang mengalami stres kerja (Sulistiyana & Suci, 2018). Meningkatnya beban kerja dalam pekerjaan membuat para karyawan mengorbankan waktu serta kesehatan dirinya masing-masing dikarenakan tuntutan pekerjaan yang banyak disaat kondisi pasca pandemi.

Kondisi pasca pandemi yang datang kemudian memberikan dampak terhadap tuntutan kerja khususnya pegawai produksi suatu perusahaan membuat masing-masing karyawan merasakan stres (Maulina & Wicaksono, 2021). Stres kerja merupakan suatu kondisi

psikologis yang muncul dari interaksi individu dengan pekerjaan mereka (Angwen, 2017). Dalam hal ini stres kerja yang dialami masing-masing karyawan dapat dipengaruhi dalam konteks yang berbeda, baik dampak ataupun cara mengatasi dari stres yang dialaminya tersebut. Menurut Cherny dan Kartikasari (2017) (dalam Wulansari, 2020) stres kerja tidak hanya akan berpengaruh negatif kepada individu namun juga dapat memberikan dampak yang positif dan tidak signifikan, sehingga akan berdampak pada kinerja dari karyawan tersebut. Salah satu penyebab dari timbulnya stres dalam bekerja yakni sistem bekerja yang bergilir/shift kerja dimana menimbulkan kelelahan (Widyansari, 2014). Selain itu, didukung oleh teori yang telah berkembang di dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2016) menjelaskan bahwa *time demands of work* dapat juga menjadi penyebab tingkat stres pada karyawan. Dan hal ini dibuktikan oleh penelitian Nadem (2013) (dalam Hasanah, 2016) bahwa stres kerja dipengaruhi oleh bergai faktor diantaranya kelebihan beban kerja, kelebihan waktu kerja, kelebihan kinerja, ambiguitas peran dan *work family conflict*.

Kelelahan menjadi salah satu hal yang sering mempengaruhi performa saat bekerja, seperti menimbulkan gangguan kesehatan dikarenakan lingkungan kerja fisik yang memiliki beban begitu berat serta menimbulkan kelelahan yang berlebihan, hal tersebut menjadi faktor-faktor yang dapat menimbulkan terganggunya kesehatan karyawan serta memicu terjadinya stres kerja (Hardiyanti & Permana, 2019). Stres akibat bekerja menjadi masalah yang penting dalam kesehatan kerja. Individu yang bereaksi terhadap sumber stres ini ketika mereka mempersepsikan sumber *stressor* di dalam perusahaan sebagai sesuatu yang negatif yang bisa membahayakan dirinya saat ditempat kerja (Rustiana & Cahyati, 2012).

Menurut Luthans (2009) bahwa terdapat tiga reaksi stress yakni berupa reaksi fisik, reaksi psikologis, dan reaksi perilaku. Reaksi fisik meliputi meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah. Reaksi

psikologis meliputi mood yang berubah-ubah dan emosi yang menjadi sensitif. Reaksi perilaku meliputi meningkatnya frekuensi pada perokok dan perubahan pola makan. Dari ketiga macam reaksi tersebut memiliki keterkaitan dan tidak jarang muncul bersamaan. Ketiga reaksi tersebut juga muncul dapat bereaksi ketika adanya sumber stresor.

Stresor merupakan suatu keadaan yang dapat menimbulkan stres, tanpa adanya kejadian yang menimbulkan stres, maka stres tidak akan terjadi (Suprayogi & Fauziah, 2011). Didukung dengan pendapat menurut (Browning, Ryan, Thomas, Greenberg, & Rolniak, 2007) stresor menjadi sesuatu yang berpotensi menimbulkan stres yang disebabkan oleh kejadian lingkungan. Sedangkan menurut Marin & Osborn (dalam (Suprayogi & Fauziah, 2011) stresor menjadi sebuah stimulus yang terjadi dengan intensitas yang cukup sehingga menyebabkan stres. Dapat disimpulkan bahwa stresor merupakan sebuah stimulus yang timbul dari lingkungan yang dapat menyebabkan stres sehingga memunculkan reaksi terhadap individu yang menerimanya.

Contoh stresor dalam perusahaan farmasi dimunculkan seperti meningkatnya jumlah produksi dari obat-obatan, vitamin, serta jenis obat lainnya yang menyebabkan karyawan memiliki beban kerja yang bertambah dari sebelumnya mereka dapatkan, mereka diwajibkan bekerja 12 jam setiap harinya dengan perhitungan *overtime* 4 jam perhari dan merekapun diwajibkan *overtime* di hari sabtu atau minggu, hal tersebut dilakukan untuk memenuhi target yang ditentukan oleh perusahaan. Dimana hal ini mendukung definisi dari stres menurut Lazarus & Folkman, (1984) dimana stres merupakan tuntutan lingkungan serta tuntutan internal fisiologis atau psikologis menuntut melebihi sumber daya adatif dari individu itu sendiri.

Setiap masing-masing individu memiliki batasan dalam menerima dan menjalankan suatu pekerjaan untuk dapat mencapai kepuasan kerja, sehingga adapaun beberapa hal yang terjadi pada para

karyawan yang merasa kurang nyaman dengan keadaannya saat bekerja. Sedangkan suatu perusahaan menganggap sumber daya manusia atau para karyawan yang bekerja sangat penting bagi perusahaan tersebut (Rustiana & Cahyati, 2012). Hal tersebut menjadi penting, oleh karena itu hal seperti menjaga perasaan dan keadaan psikologis para karyawan untuk melaksanakan semua pekerjaan dan pengoperasian alat produksi di suatu perusahaan agar bisa dijalankan dengan baik dan sesuai standard yang telah ditetapkan.

Karyawan yang memiliki beberapa *stresor* yang dapat menyebabkan stres tersebut muncul pada akhirnya membuat mereka akan melakukan *coping stres* dengan tujuan untuk mengatasi *stres* akibat dari tuntutan pekerjaan yang lebih berat yang harus dijalani (Andriyani, 2014). *Coping* merupakan upaya dalam menghadapi masalahnya, *coping stres* yakni upaya individu untuk menghadapi masalah yang dianggapnya sebagai *stresor* untuk mengurangi ataupun menghilangkan rasa stres yang tengah dirasakannya (Utaminingtias, Ishartono, & Hidayat, 2015). *Coping* dapat bersifat negatif seperti memakai obat-obatan terlarang, minuman keras dan narkoba. Dimana hal ini dapat merugikan dirinya sendiri dan juga perusahaan. Namun adapun *coping* yang bersifat positif yakni individu berusaha untuk memberikan reaksi terhadap tekanan psikologis dengan melakukan penyesuaian diri dengan masalah yang dihadapinya (Andriyani, 2019).

Dalam hal ini diartikan sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh karyawan dalam menghadapi stres yang dialaminya bergantung dari strategi *coping* yang dipilih. Adapun beberapa contoh *coping stres* yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi stres yakni individu mampu menghadapi persoalan dan keadaan tersebut serta memiliki keyakinan dapat merubah keadaan menjadi kearah yang lebih baik, usaha yang diberikan individu dalam menciptakan *coping stres*, dan tidak terlalu memperdulikan pendapat orang lain mengenai usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi persoalan yang mana akan berhasil atau

tidak (Prasetyo, 2016). Hal yang telah disebutkan sesuai dengan teori dari Richard Lazarus strategi kognitif untuk menangani stres yang digunakan individu dalam menghadapi permasalahan dan menyelesaikannya yakni *problem focused coping* (Andriyani, 2019). Sedangkan individu yang memberikan respon terhadap situasi yang menimbulkan stres dengan cara emosional terutama dengan penilaian yang defensive disebut dengan *emotional-focused coping* (Andriyani, 2019).

Menurut Sarafino, E. P., & Smith (2010) *problem focused coping* merupakan suatu upaya yang memberikan fungsi untuk mengurangi tuntutan dari situasi penuh stres ataupun untuk menghadapi stres. Dilanjutkan dengan pendapat dari Lazarus & Folkman (1984) dimana *problem focused coping* merupakan suatu upaya untuk menyelesaikan masalah dengan melakukan sesuatu untuk mengubah sumber stres (Valentsia & Wijono, 2020). Permasalahan dari *problem focused* problem ini yakni proses penyesuaian diri dengan sumber stres, konteks usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi stres, dan tidak memperdulikan pendapat orang lain mengenai baik dan buruknya suatu *coping* yang dilakukan karena mempertimbangkan dari usaha yang dilakukannya akan berhasil atau tidak berhasil (Prasetyo, 2016). Individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan sumber permasalahan maka akan sulit untuk bisa mengatasi stres yang dialaminya karena tidak adanya *coping* yang dilakukan. Dimana ketika individu tersebut tidak mampu, maka akan memberikan dampak pada *coping* yang negatif seperti bolos dalam bekerja, menyepikan tugas yang diberikan oleh atasan, dan tidak menyelesaikan pekerjaan dengan baik. Dalam hal ini, masing-masing individu memiliki faktor yang mempengaruhi kemampuan *problem focused coping* yang dimilikinya.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) *emotional-focused coping* merupakan suatu upaya yang dilakukan jika ia menilai tidak ada yang bisa diperbuatnya pada suatu situasi yang ada dihadapannya atau

individu memberi nilai pada situasi tersebut sebagai situasi yang mengancam kesehariannya. Hal ini dijelaskan dimana individu memberikan respon terhadap situasi tersebut dengan cara emosional contohnya melalui aspek-aspek yang ada seperti dukungan sosial, interpretasi positif, penerimaan, penolakan, dan tingkat religiusitas. Individu yang mampu menyampaikan rasa emosional dengan sesuai sebagai bentuk dari stresnya maka akan memberikan dampak pada *coping* stres yang positif seperti adanya bentuk penerimaan serta memaknai sumber stres tersebut terdapat makna positif yang dimiliki.

Berdasarkan kedua bentuk *coping* stres berkaitan dengan upaya kognitif dan emosi individu dalam mengatasi masalah yang dapat mempengaruhi stres kerja yang dialami. Individu akan melakukan pemilihan strategi *coping* yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk menyelesaikan stres. Didukung dengan hasil penelitian dari Rumeser & Tambuwun (2011) bahwa tingkat stres rendah seseorang akan menggunakan *problem-focused coping* dengan frekuensi yang sama. Pada tingkat stres menengah, seseorang akan lebih menggunakan *problem-focused coping* dan pada tingkat stres tinggi, seseorang akan menggunakan *emotional-focused coping*. Untuk itu akibat dari adanya stres kerja yang dialami individu maka membutuhkan *coping* stres untuk bisa mengatasi stres yang diterima dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara *non formal* yang dilakukan kepada 8 karyawan di PT Dankos Farma pada tanggal 18 Februari 2021. Lihat tabel (1.1)

Tabel 1.1 Data Hasil Wawancara

No	Inisial Subjek	Data Mengenai Stres Kerja	Data Mengenai Strategi Stres	Data Mengenai Coping
1.	AL	AL merasa bahwa pekerjaan yang dijalannya membuatnya merasa lelah secara psikologis mengganggu pikiran, membuat sensitivitas jadi lebih meningkat dan lelah secara fisik.	Yang AL lakukan untuk mereduksi dirasakannya dengan bercerita kepada orang tua yang hanya untuk melepaskan rasa rindu tetapi juga untuk meluapkan perasaan lelah yang dimiliki oleh AL dan kemudian dirinya pergi untuk berkumpul dengan teman-temannya.	
2	DR	Target serta tuntutan pekerjaan yang selalu meningkat membuat kondisi fisik ibu DR semakin hari semakin lelah yang kemudian membuat ibu DR merasa khawatir berlebihan akan kesehatan dirinya.	Ibu DR merasa lebih baik apabila sudah bertemu dengan anak-anak serta suaminya. Yang dilakukan oleh ibu DR yakni bercerita atau bertukar pikiran dengan suaminya di rumah mengenai pekerjaannya di tempat bekerja yang	

No	Inisial Subjek	Data Mengenai Stres Kerja	Data Mengenai Strategi Stres	Data Mengenai Coping
				kemudian membuat dirinya merasa lebih baik dari rasa stres yang menekan dirinya.
3	EG	EG merasa bahwa pekerjaannya menjadi terasa berat yang membuat bertambah beban pikirannya dikarenakan EG bekerja sambil berkuliah. Hal ini yang membuat EG menjadi sulit untuk berkonsentrasi dalam mengerjakan pekerjaannya baik dalam urusan di kantor maupun di perkuliahan dikarenakan beban pekerjaan yang menumpuk serta membuat pikiran EG.	EG membuat suatu perencanaan yang berkaitan dengan pekerjaannya untuk dapat menyelesaikannya lebih efektif sehingga dirinya mampu mengurangi beban kerja yang kemudian dapat mengatur waktu dalam menjalani perkuliahannya.	
4	JL	Pada pekerjaannya JL dituntut akan target-target yang terus	JL berusaha untuk meminimalisir permasalahan yang	dirasakannya dengan

No	Inisial Subjek	Data Mengenai Stres Kerja	Data Strategi Stres	Mengenai Coping
		meningkat tuntutan dan tercapai. Permasalahan ini membuat JL merasa lelah secara fisik dan psikis seperti mudah lelah, merasa pusing serta membuat pikiran menjadi tidak tenang yang berdampak pada pekerjaannya.	serta harus kemudian bermain game online. JL menyatakan bahwa dengan bermain game online bersama teman-temannya maka akan meluapkan emosi ataupun rasa stres yang dialaminya dengan berteriak, meluapkan amarah, dan ataupun tertawa.	bersama
5	ER	ER merasa kehidupan pribadinya terganggu dikarenakan banyaknya pekerjaan serta target capaian yang menumpuk diharuskan ER membahas pekerjaannya kerumah bahkan pada saat cuti ER selalu disibukkan dengan pekerjaannya. Berdasarkan dari hal	ER bekerja sama dengan rekan kerjanya untuk menyelesaikan sumber permasalahan yang ada di kantor dengan tujuan untuk mengurangi beban kerja dan juga beban tekanan pekerjaan yang membuat dirinya selalu tidak	sama rekan untuk

No	Inisial Subjek	Data Mengenai Stres Kerja	Data Mengenai Strategi Stres	Mengenai <i>Coping</i>
		tersebut membuat ER merasa tidak tenang sehingga selalu terpikirkan mengenai pekerjaannya.	tenang. Berdasarkan dari hasil pemecahan masalahnya dapat membantu ER dalam menyelesaikan pekerjaan lebih cepat serta efektif yang membuat ER menjadi jauh lebih tenang dari sebelumnya.	
6	NG	Pekerjaan yang sekarang ada di perusahaannya membuat dirinya bekerja melebihi waktu yang seharusnya menjadi standar pekerjaan dan harus dijalaninya setiap hari. Hal ini membuat dirinya menjadi mudah lelah, mudah merasa pusing serta membuat emosionalnya semakin sensitif dan tidak stabil.	NG bekerja sama dengan rekan kerjanya yang lain untuk mencari sumber permasalahan yang kemudian mencari solusinya bersama-sama agar NG tidak merasa beban pekerjaannya terlalu berat yang kemudian dapat meringankan rasa stresnya.	

No	Inisial Subjek	Data Mengenai Stres Kerja	Data Strategi Stres	Mengenai Coping
7	AY	AY selalu memikirkan mengenai pekerjaannya yang tidak kunjung usai sehingga membuat dirinya merasa lelah fisik serta membuat pikirannya tidak tenang dikarenakan pekerjaan yang selalu menumpuk setiap harinya sehingga selalu pulang larut malam.	AY memilih untuk bertemu dengan teman-temannya untuk mengurangi rasa tertekan yang dialaminya dengan bercerita dengan temannya, melakukan hobinya dirumah serta memperbanyak istirahat dirumah.	
8	AZ	AZ merasa bahwa saat ini dirinya sering <i>overtime</i> dikarenakan pekerjaan yang banyak dengan deadline dekat. Dan ketika dirinya harus jumping shift lalu longshift, membuat fisiknya terasa sangat lelah sehingga mengganggu jam tidurnya yang berdampak pada emosional tidak stabil.	AZ lebih menyukai menghabiskan waktunya dengan melakukan hobinya seperti bermain bola, dimana hal tersebut mampu membuat AZ lebih ringan setelah menghadapi tekanan pekerjaan yang ada di kantornya.	

Dari hasil wawancara terhadap 8 karyawan yang memiliki strategi *coping* stres. Berdasarkan hasil wawancara mayoritas strategi *coping* yang dipilih oleh karyawan mampu membantu mereka dalam menghadapi permasalahan pada pekerjaannya yakni *emotional focused coping*. Contohnya bahwa mereka menyatakan dengan menghabiskan waktu bersama orang terdekat serta meluapkan rasa stres yang dialaminya dengan berteriak, meluapkan amarah, dan ataupun tertawa dapat mengurangi rasa stres yang ada di benaknya. Dengan semua pernyataan tersebut, dapat membantu karyawan untuk dapat mengurangi masalah, dan menghadapi permasalahan yang dirasa merugikan serta membebaskan dirinya.

Berdasarkan realita yang didapatkan dari beberapa subjek mendapatkan adanya fakta-fakta yang menggambarkan mengenai stres kerja dengan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Maka dengan demikian penelitian ini mencoba untuk melakukan kejian mengenai hubungan yang terjadi dengan kedua variabel tersebut.

## 1.2. Rumusan Masalah

Uraian keaslian penelitian ini dituliskan berdasarkan dari beberapa penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik yang sama, meskipun ada yang berbeda dalam hal kriteria subjek, dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan yakni penelitian sebelumnya dilakukan oleh Rumeser & Tambuwun (2011) dengan judul penelitian Hubungan Antara Tingkat Stres Kerja Dengan Pemilihan *Coping* Stres *Strategy* Karyawan di Kantor Pusat Adira Insurance. Dengan menggunakan metode penelitian korelasional. Hasil penelitian hubungan antara tingkat stres kerja responden dengan pemilihan strategi *coping* stres. Hipotesis pertama (H1) penelitian ini melihat hubungan positif antara tingkat stres kerja dengan penggunaan strategi *emotional-focused coping*. Analisis dengan menggunakan korelasi Pearson menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stres

kerja rata-rata ( $M = 2.16$ ,  $SD = .534$ ) dengan penggunaan strategi *emotional-focused coping* ( $M = 2.81$ ,  $SD = .537$ ) adalah  $r = 0.365$ ,  $n = 84$ , dan  $p = 0.001$  signifikan. Hal ini ditandai dengan terdapatnya hubungan positif antara tingkat stres kerja dengan penggunaan strategi *emotional-focused coping*. Hasil penelitian berikutnya menunjukkan adanya hubungan negative antara tingkat stres kerja dan pemilihan strategi *problem-focused coping*, sebesar  $r = -.414$ ,  $n = 84$ ,  $p = .000$ .

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Suprayogi & Fauziah (2011) dengan judul penelitian Gambaran Strategi *Coping Stres* Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian Nasional. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan instrument berupa kuesioner alat ukur. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata strategi *effective coping* sebesar 3,11, sedangkan nilai rata-rata strategi. Dilanjutkan dengan nilai rata-rata pada setiap aspek pada *domain effective coping* yaitu pada aspek *removing stres* sebesar 3,23, pada aspek *cognitive coping* sebesar 2,90 dan yang terakhir pada aspek *managing stress reaction* sebesar 3,24. Dari *ineffective coping* sebesar 1,91. Dari data tersebut peneliti menyimpulkan bahwa siswa kelas XII SMAN 42 Jakarta lebih dominan menggunakan strategi *effective coping* untuk menangani stres mereka dalam menghadapi Ujian Nasional. Serta Nilai rata-rata pada setiap aspek pada domain *ineffective coping* yaitu pada aspek *withdrawal* sebesar 1,66, pada aspek *aggression* sebesar 3,63, pada aspek *self medication* sebesar 0,89 dan yang terakhir pada aspek *defence mechanisms* sebesar 2,21.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Rustiana & Cahyati (2012) dengan judul penelitian Stres Kerja Dengan Pemilihan Strategi *Coping*. Menggunakan metode penelitian analitik observasional dan pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara stres kerja dengan strategi *coping* berfokus masalah ( $p=0,057$ ) dan tidak ada

hubungan antara stres kerja dengan strategi *coping* berfokus emosi ( $p=0,176$ ) pada dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Utamingtias (2015) dengan judul penelitian *Coping Stres Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja*. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini bermaksud untuk menjelaskan mengenai jembatan antar kepentingan karyawan dengan perusahaan, dimana keduanya akan merasakan kenyamanan.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Hardiyanti & Permana (2019) dengan judul penelitian *Strategi Coping Terhadap Stres Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit: Literatur Review*. Metode yang digunakan dalam penulisan *Literature review* ini yaitu dengan menggunakan database seperti *Ebsco*, *Google Scholar*, *DOAJ*, dan *Pubmed*. Hasil kajian literatur ini mengidentifikasi sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Artikel ditulis dalam bahasa Inggris. Dari literatur yang didapatkan mayoritas menggunakan jenis penelitian kuantitatif sebanyak 9 artikel dan 1 artikel menggunakan penelitian kualitatif. Sebagian besar artikel membahas tentang strategi *coping* yang digunakan perawat dalam menangani stres kerja di Rumah Sakit. Hasil ini sesuai karena menunjukkan bahwa strategi *coping* yang lebih berfokus pada masalah lebih banyak digunakan, daripada berfokus pada emosi dimana cenderung dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik ketika berhadapan dengan stres di tempat kerja. Hubungan Stres dan strategi *coping*, menunjukkan bahwa tingkat tekanan kerja akan rendah ketika perawat mengambil strategi *coping* positif dalam menghadapi stres kerja. Sebaliknya, tingkat stres kerja akan tinggi ketika mereka mengambil strategi mengatasi negatif, seperti penghindaran, penolakan masalah, menyalahkan diri sendiri.

Sesuai dengan uraian masalah yang telah disampaikan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah strategi

yang banyak digunakan dan manakah yang paling efektif mengurangi stres kerja pada karyawan PT Dankos Farma??"

### 1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah yaitu untuk mengetahui pemilihan antara strategi koping *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* dalam mengurangi Stres Kerja berdasarkan jenis kelamin pada karyawan produksi di PT Dankos Farma.

### 1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritik maupun praktis. Adapun manfaat yang diperoleh adalah sebagai berikut:

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi yang berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi industry organisasi khususnya mengenai pemilihan antara srategi koping *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* untuk mengurangi stres kerja.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian memiliki manfaat praktis bagi penerapan layanan bimbingan karir, adapun manfaat praktis tersebut antara lain:

##### a. Bagi Karyawan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi karyawan produksi di PT Dankos Farma mengenai pemilihan antara strategi koping *Problem Focused Coping*

dan *Emotional Focused Coping* untuk mengurangi Stres Kerja.

b. Bagi Perusahaan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pimpinan perusahaan sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam permasalahan yang berkaitan dengan karyawan produksi yang bekerja di masa pandemi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk meneliti lebih lanjut mengenai pemilihan antara strategi koping *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* untuk mengurangi Stres Kerja karyawan produksi dengan memperhatikan variabel lain.

