# STRATEGI *COPING* STRES KERJA PADA KARYAWAN TAMBANG DI PT. X

***WORK STRESS COPING STRATEGIES FOR MINING EMPLOYEES AT PT. X***

### Nur Halisa S Adam

Universitas Mercu Buana Yogyakarta (nrhlisa2109@gmail.com) (081280999120)

**Abstrak**

Indonesia adalah salah satu negara dengan kekayaan alam yang sangat melimpah, berbagai kekayaan alam tersebar di berbagai kawasan di indonesia dan salah satunya yaitu sumber daya di sektor pertambangan. Pertambangan menjadi semakin kompleks dan semakin modern dengan adanya tuntutan pada tenaga kerja, seperti dalam hal penguasaan teknologi baru, batasan waktu yang lebih ketat, perubahan tuntutan terhadap hasil kerja, serta perubahan dalam peraturan kerja yang dapat menimbulkan suatu situasi yang menekan pekerja, dalam menjalankan pekerjaannya, pekerja dapat mengalami tekanan atau yang dinamakan stres kerja, stres kerja juga bisa diartikan sebagai sumber atau stressor kerja yang menyebabkan reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku. Untuk meminimalisir stres kerja terdapat strategi yang dapat diterapkan oleh karyawan yaitu strategi coping. Strategi koping adalah istilah yang diberikan ketika orang bereaksi dengan cara yang berbeda terhadap persepsi mereka tentang ancaman, bahaya, dan kerugian. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi coping stres kerja pada karyawan tambang di pt. X. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur kepada 4 orang karyawan tambang di pt. X. Data di analisis menggunakan manual koding dengan analisa tematik. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa strategi coping stres kerja pada karyawan tambang diidentifikasi berdasarkan empat tema yaitu: (1) situasi tertekan karyawan tambang (2)yang dirasakan karyawan tambang secara fisik dan mental(3)strategi coping stres kerja pada karyawan tambang(4)hasil yang dirasakan ketika selesai melakukan strategi coping.

**Kata kunci: strategi coping stres kerja, karyawan tambang pt. X**

***Abstract***

***Indonesia is one of the countries with very abundant natural wealth, various natural resources are scattered in various regions in Indonesia and one of them is resources in the mining sector. Mining is becoming more complex and more modern with demands on labor, such as in terms of mastering new technology, stricter time limits, changes in demands on work output, and changes in work regulations which can lead to a situation that puts pressure on workers, in carrying out their work. , workers can experience pressure or what is called work stress, work stress can also be interpreted as a source or work stressor that causes individual reactions in the form of physiological, psychological and behavioral reactions. To minimize work stress, there are strategies that can be implemented by employees, namely coping strategies. Coping strategy is the term given when people react in different ways to their perceptions of threats, harm and loss. This study aims to determine the work stress coping strategies for mining employees at PT. X. This study uses a qualitative research method with a phenomenological approach. The data collection method used semi-structured interviews with 4 mining employees at PT. X. Data were analyzed***

***using manual coding with thematic analysis. Based on the results of the interviews, it can be concluded that work stress coping strategies for mine employees are identified based on four themes, namely: (1) mine employees' stressful situation (2) what mine employees feel physically and mentally (3) work stress coping strategies for mine employees (4) perceived results when completing coping strategies.***

***Keywords****: Coping Stress, Work Stress, Employees.*

### PENDAHULUAN

Pertambangan adalah sebagian atau seluruh tahapan kegiatan dalam rangka penelitian, pengelolaan dan pengusahaan mineral atau batubara (Undang- undang RI Nomor 4 Tahun 2009). Eksplorasi minyak dan gas melibatkan pembuatan sumur di bumi yang dirancang untuk tujuan eksplorasi sekaligus mengevaluasi kandungan minyak dalam formasi batuan. Pekerja tambang yang melakukan kegiatan operasi penambangan dengan menggunakan metode tambang bawah tanah sangat bergantung pada keberhasilan proses penggalian batuan itu sendiri. Kegiatan *rock excavation* dilakukan dengan cara pemboran dan peledakan. UNU Milenium Project (2015) mendefinisikan *environmental security* sebagai keamanan publik relatif dari bahaya lingkungan yang disebabkan oleh proses alam atau manusia karena ketidaktahuan, kecelakaan, salah urus atau desain dan berasal dari dalam atau melintasi batas negara.

Pertambangan menjadi semakin kompleks dan semakin modern, dengan adanya tuntutan pada tenaga kerja seperti dalam hal penguasaan teknologi baru, batasan waktu yang lebih ketat, perubahan tuntutan terhadap hasil kerja, serta perubahan dalam peraturan kerja dapat menimbulkan suatu situasi yang menekan pekerja, dalam menjalankan pekerjaannya, pekerja dapat mengalami tekanan atau yang dinamakan stres kerja, stres kerja juga bisa diartikan sebagai sumber atau stressor kerja yang menyebabkan reaksi individu berupa reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku. (Permadi, dst, 2018).

Sejumlah insiden kecelakaan di wilayah pertambangan telah dilaporkan pada beberapa negara. Cina sebagai negara industri pertambangan terbesar di dunia menyumbang 40% produksi batu bara secara global, ternyata turut menyumbang atas 80% kematian pada pekerja pertambangan setiap tahunnya atau diestimasikan sekitar 3.000 korban tewas setiap tahunnya. Di Indonesia, stres kerja menjadi masalah serius yang dibuktikan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) oleh Kementerian Kesehatan dengan angka gangguan mental emosional sebesar 9,8%. Sebesar 35% stres akibat kerja yang berakibat fatal dan diperkirakan hari kerja yang hilang sebesar 43,3%. Stres kerja merupakan perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam melaksanakan pekerjaan, yang

dipengaruhi oleh tanggapan masing-masing individu dan psikologi, yaitu konsekuensi dari setiap kegiatan di lingkungan kerja yang membebani tuntutan psikologis atau fisik yang berlebihan.

PT. X adalah salah satu perusahaan pertambangan berdasarkan kontrak karja sama dengan pemerintah indonesia. PT X mengoperasikan dan mengelolah tambang emas sekitar 30.000 hektar ruang kerja yang menambang dua unit penambangan bawah tanah. Adapun beberapa khasus yang terjadi di pt. x, sementara waktu menghentikan produksinya. Hal itu menyusul insiden runtuhnya salah satu terowongan tambang bawah tanah *underground* pertama milik PT X. Selain itu terdapat seorang karyawan tambang emas PT.X ditemukan tewas gantung diri, diduga depresi, Rabu (22/2/2023). Korban ditemukan pertama kali oleh salah satu teman kerjanya bernama A.R.A sekitar pukul 05.00 WIT. Peristiwa gantung diri itu terjadi tepatnya di Base Camb Counter D PT. X Dusun X Desa X, Kecamatan Malifut, Kabupaten Halmahera Utara (daerah.sindonews.com).

Hasil wawancara awal dengan salah satu karyawan tambang yang bekerja di bagian trowongan bawah tanah mengatakan bahwa sering merasa stres karena ruang kerja yang ektrim, berada di suhu ruangan yang cukup panas, ruang gerak yang terbatas dan rawan longsor serta polusi udara yang berasal dari kendaraan ( *SA, 2022*). Sebagai profesi yang memiliki risiko bahaya yang tinggi di lingkungan kerjanya, pekerja tambang rentan mengalami tekanan atau stres karena mereka setiap saat dihadapkan pada kemungkinan terjadinya kecelakaan (Rini, 2002).

Stres kerja memiliki dampak yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas dan kuantitas pekerja dalam melaksanakan pekerjaannya di lapangan. Stres kerja yang dialami oleh karyawan tidak hanya dapat merugikan diri karyawan itu sendiri tetapi juga dapat merugikan perusahaan. Strategi *coping* merupakan langkah yang dilakukan agar seseorang dapat mengatasi permasalahan (situasi dan tuntutan) yang dirasa menekan dan membebani melebihi sumber daya yang ada. Lazarus & Folkman (1984) dalam Andyastanti ddk (2022), menyampaikan bahwa terdapat dua macam strategi coping, di antaranya adalah *problem focused coping* (strategi coping yang berorientasi pada masalah) dan juga *focused emotional focused coping* (strategi coping yang berorientasi pada emosi).

Lazarus & Folkman (1984) dalam Andyastanti ddk (2022), menyampaikan bahwa terdapat dua macam strategi coping, di antaranya adalah *problem focused coping* (strategi coping yang berorientasi pada masalah) dan juga *focused emotional focused coping* (strategi coping yang berorientasi pada emosi). Penjelasan dari kedua strategi coping yaitu; *Problem focused coping* merupakan strategi coping dengan cara menghadapi permasalahan

langsung. Problem focused coping mencakup *planful strategy coping* (upaya mengubah situasi dengan pendekatan analitis), *confrontative coping* (upaya mengubah situasi dengan mengambil resiko), dan *seeking social support* (mencari dukungan dari sosial dari pihak luar). *Focused emotional focused coping* (strategi coping yang berorientasi pada emosi).

Emotional focused coping Emotional focused coping adalah strategi coping yang bertujuan untuk mengelola atau meredakan stres emosional pada seseorang ketika melakukan interaksi dengan lingkungan. Emotional focused coping dibagi menjadi positif reappraisal (membentuk makna positif dan meningkatkan religiusitas), accepting responbility (penerimaan akan tanggung jawab), selfcontrolling (pengendalian diri dalam perasaan maupun tindakan), distancing (menjaga jarak agar masalah yang ada tidak menjadi belenggu), escape avoidance (menghindarkan diri dari masalah yang dihadapi.

Untuk meminimalisir stres kerja terdapat strategi yang dapat diterapkan oleh karyawan yaitu strategi coping. Strategi coping adalah istilah yang diberikan ketika orang bereaksi dengan cara yang berbeda terhadap persepsi mereka tentang ancaman, bahaya, dan kerugian (Carver & Connor Smith, 2010). Manajemen tress kerja yang efektif membuat karyawan mempertahankan rasa pengendalian diri dalam lingkungan kerja sehingga beberapa urusan akan diterima sebagai tantangan, dan bukan ancaman.

Berdasarkan masalah yang ada maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaiamana strategi coping stress kerja pada karyawan tambang di PT. X. Sehingga penelitian ini penting dilakukan guna mengetahui bagaimana strategi coping stress kerja pada karyawan tambang di PT. X.

### METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif (qualitative research). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Strategi Coping Stres Kerja Pada Karyawan Tambang”. Dalam penelitian ini menggunakan unit analisis data secara individual dengan 4 partisipan yang bekerja di PT.X dengan divisi yang berbeda yaitu, Teknik geologi, security, drilling/pengoboran. Setting penelitian dilakukan melalui telephone seluler kepada 4 partisipan utama dan 4 informan tambahan dari orang terdekat dengan partisipan. Metode pengumpulan data menggunakan Teknik wawancara. Uji keabsahan data dilakukan denga teknik triangulasi sumber. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan langkah-langkah seperti yang dikemukakan oleh Bungin (2010), yaitu:

Pengumpulan Data (Data Collection), Reduksi Data (Data Reduction), Display Data, Verifikasi dan Penegasan Kesimpulan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berisi hasil temuan penelitian di mana antara hasil dan pembahasan tidak dilakukan pemisahan. Harapannya dalam pembahasan ini penulis mengkaji hasil temuannya dan di rujuk silangkan dengan studi teoritik maupun studi empirik, yang ditulis dengan sistematis, analisis yang kritis, dan informatif. Penggunaan tabel, gambar dsb hanya sebagai pendukung yang memperjelas pembahasan dan dibatasi hanya pada pendukung yang benar-benar substantial, misalnya tabel hasil pengujian statistik, gambar hasil pengujian model dan sebagainya. Pembahasan hasil bersifat argumentatif menyangkut relevansi antara hasil, teori, penelitian terdahulu dan fakta empiris yang ditemukan, serta menunjukkan kebaruan temuan. Penggunaan table sangat disarankan tidak terlalu panjang, dan jika memang perlu memasukkan table yang panjang tersebut maka dibuat dalam lampiran.

### Tema 1: Situasi Tertekan Yang Dirasakan Karyawan Tambang

Situasi tertekan karyawan tambang berasal dari tuntutan tugas yang diberkan oleh atasan, karyawan merasa stres karena tuntutan tugas yang harus diselesaikan pada waktu yang telah di tentukan dalam kondisi lingkungan pekerjaan yang berbahaya. hal ini sesuai dengan pendapat (T & Gupta, 2018) yang mengatakan bahwa stres kerja dimaknai menjadi respon bahaya secara fisikal ataupun emosional yang terjadi saat tuntutan dari pekerjaan tidak pas dengan kemampuan, sumber ataupun kebutuhan dari karyawan. Stress pada karyawan juga berasal dari tekanan atasan.

Adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan, kurang jelasnya wewenang yang diberikan tidak sesuai tanggung jawab, adanya konflik dalam organisasi, adanya perbedaan persepsi dalam pekerjaan dan kecilnya pendapatan yang diterima menimbulkan beban kerja tersendiri bagi karyawan serta menimbulkan stres yang cukup tinggi dan berdampak pada keingiannnya meninggalkan organisasi. Lu et al., (2017) juga menjelaskan bahwa tekanan yang relatif tinggi akan mengakibatkan masalah kesehatan fisik, kesehatan mental dan kurangnya kesejahteraan bisa mengakibatkan stres kerja, dan bisa menurunkan produktivitas karyawan.

Karyawan yang bekerja di trowongan bawah tanah merasa bahwa suhu ruangan yang panas membuat individu merasa tertekan dan stres. Bekerja dengan tekanan dalam keadaan

lingkungan kerja dengan suhu ruangan yang panas sekitar 50 0 C, air yang tergenang di tempat kerja panas dapat menghambat pekerjaannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Salleh, Bakar & Keong (2008) yang memprediksi bahwa lima stressor utama yaitu dukungan, adaptasi, keamanan kerja, konflik, dan integritas. Karyawan merasa tertekan karena kondisi atau situasi lingkungan pekerjaan penuh dengan resiko yang dimana dapat menimbulkankekhawatiran dalam diri karyawan padasaat bekerja, sehingga pekerjaan yang dilakukkannya akan kurang maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Putra et al (2016), lingkungan kerja adalah hal yang sangat penting bagi seorang karyawan.

Untuk memperjelas pembahasan, dapat dilihat melalui table Tema beriku:

Sub tema 1 Tema 1

Suhu Ruangan Panas

Tekanan Atasan

Tuntutan Tugas

Situasi Tertekan

Karyawan Tambang

### Tema 2: Yang Dirasakan Secara Fisik Maupun Mental

Khawatir Tertimpa Besi

Masalah Keluarga

Secara fisik karyawan merasakan pusing, sakit pinggang, cedera punggung, pegal- pegal pada saat bekerja, sebagai karyawan tambang yang bekerja di lapangan dengan lingkungan kerja yang sangat berisiko, karyawan sering merasa sakit pada bagian tubuh. Sesuai dengan pendapat Mangkunegara, (2011) bahwa Kesehatan kerja merupakan sebuah kondisi dimana hal tersebut bebas dari gangguan rasa sakit baik fisik ataupun mental yang disebabkan oleh lingkungan kerja. Risiko kesehatan yang ditimbulkan dalam periode waktu tertentu dapat menyebabkan stres, emosi atau gangguan fisik.

Kondisi fisik lain yang dirasakan oleh karyawan adalah nafsu makan berkurang dan tidur terganggu. Selain itu yang dirasakan karyawan tambang secara mental yaitu emosi yang tidak terkontrol dan merah-marah, bekerja dalam kondisi yang panas membuat individu merasa bahwa emosinya susah di control dan sering marah-marah. Hal ini sesuai dengan pendapat Rivai 2013 yang mengatakan bahwa stres kerja ialah sebuah situasi yang menimbulkan adanya ketidakseimbangan antara fisik dengan psikis yang dapat berdampak pada emosi, cara bernalar, dan juga kondisi seorang pekerja. Untuk memperjelas pembahasan, dapat dilihat melalui table Tema beriku:

Kategori Sub Tema 2 Tema 2

Sakit Kepala

Secara Fisik

Yang Dirasakan Karyawan

Tambang

Jam Tidur Terganggu

Emosi Tidak Terkontrol

Secara Mental

Beban Pikiran

Badan Pegal

Sakit Pinggang

Cedera Punggung

Nafsu Makan Berkurang

Marah-Marah

### Tema 3: Strategi *Coping* Stres Kerja Karyawan Tambang

Berdasarkan dari hasil wawancara dan pernyataan masing-masing subjek memiliki strategi coping stres yang berbeda-beda. Ada dua tipe *coping* stres yaitu : 1. *Problem focused coping* (*Coping* terpusat masalah), di mana individu secara langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah, 2. *Emotion-focused coping* (*Coping* terpusat pada emosi), di mana individu lebih menekankan pada usaha menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.

Setiap individu dalam melakukan Strategi *coping* stres tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukan secara bervariasi dimana sangat tergantung dari kemampuan dan kondisi individu sehingga masalah psikologis dapat teratasi dengan positif.

Subjek *pertama* lebih banyak menggunkan strategi *emotion focused coping* yang ditunjukkan dengan beberapa sikap seperti, subjek menggunakan *Minimization* ( meringankan beban masalah) dengan cara melihat taman dan *Seeking social support* ( bercerita atau bercanda dengan teman) bertujuan untuk meluapkan stres yang dirasakan serta mendapat ketenangan dalam diri.

Mencari dukungan sosial (*seeking social support)* bercanda dan bercerita dengan rekan kerja adalah salah satu cara untuk meringankan stres yang dirasakan karyawan tambang di tempat kerja. hal ini terjadi karena karyawan tambang memiliki stres yang cukup berat sehingga dengan bercerita dengan rekan kerja, karyawan akan merasa lebih baik. hal ini juga di sebut dengan dukungan sosial, karyawan membutuhkan orang lain untuk bercerita mengenai masalah yang sedang dihadapi. dan biasanya aspek ini bertujuan untuk alasan instrumental. Perilaku yang tercakup dalam strategi coping ini adalah mencari saran, bantuan atau informasi yang diperlukan untuk mengatasi sumber stres

Subjek kedua menggunakan strategi *emotion focused coping* yang di tunjukkan dengan beberapa sikap seperti, *Religion* ( Individu lebih banyak mempelajari tentang keagamaan dan lebih dekat kepada agamanya saat sedang stres dengan harapan dapat menjadi sumber dukungan emosional). Individu memilih untuk sholat agar dapat menenangkan pikiran sehingga stres yang dirasakan individu berkurang dan dapat mengambil Langkah selanjutnya untuk bekerja dengan baik.

Stratgi coping yang dilakukan karyawan tambang yaitu dengan (*Religion)* bertujuan agar merasa lebih tenang secara batin sehingga dengan membuat perencanaan tidak gagal. Strategi perencanaan melibatkan pemikiran mengenai strategi aksi yang akan digunakan,

langkah-langkah apa yang harus diambil dan bagaimanakah cara yang terbaik untuk mengendalikan masalah yang sedang dihadapi. Melakukan tindakan lain untuk menghindari tressor adalah usaha untuk menghindari hal-hal lain yang sekiranya tidak berkaitan ataupun dapat mengganggu jalannya proses coping. (Carver, Scheir, & Weintraub, 1989; Putri & Rachmatan, 2005).

Subjek ketiga mengatasi stres yang dirasakannya menggunakan *Problem focused coping*, dan *Emotion focused coping* hal ini di tunjukkan dengan sikap seperti, *Positive Refaming* (Memaknai kembali secara positif) *countiousness* (kehati-hatian) dan *Acceptance* ( Individu berusaha untuk lebih menerima keadaan dan situasi yang sedang terjadi dan dapat menimbulkan stres).

Strategi *coping* stres kerja pada karyawan tambang yaitu, (*Acceptance)* menerima lingkungan kerja dengan suhu yang panas. dengan menerima semua itu karyawan akan merasa tenang di dalam diri sehingga bisa mengontrol emosi dengan baik. Dengan menerima apa yang terjadi karyawan bisa melakukan Langkah selanjutnya untuk mengatasi masalah dan disebut dengan Strategi coping aktif. hal ini merupakan proses pengambilan langkah-langkah aktif sebagai usaha untuk memindahkan atau menyiasati sumber stres, maupun mengurangi efek yang ditimbulkan oleh sumber stres tersebut. Dalam melakukan coping aktif, seseorang akan berinisiatif untuk mengambil tindakan langsung, meningkatkan usaha yang dilakukan dan mencoba memunculkan perilaku coping secara otomatis. (Carver, Scheir, & Weintraub, 1989; Putri & Rachmatan, 2005).

Setelah menerima apa yang terjadi, karyawan tambang juga melakukan strategi *coping* dengan *countiousness* (kesadaran) Mengikuti brefing agar tidak ketinggalan info penting pada saat turun di lapangan dan berkesempatan untuk mengatakan kondisi karyawan yang sebenarnya bahwa dirinya dalam keadaan sehat secara fisik dan mental sehingga pada saat bekerja tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti kecelakaan pada saat bekerja.

Subjek keempat mengatasi stres dengan menggunakan *problem focused coping* yang di tunjukkan dengan sikap seperti, *Negotiation* (Negosiasi) subjek bernegosiasi dengan operator agar tidak terjadi kesalahan dalam bekerja sehingga tidak menimbulkan stres dalam bekerja.

Karyawan yang melakukan strategi *coping* dengan cara (*Negotiation*) bertujuan untuk bekerja sama dengan operator agar bisa mengurangi masalah kebocoran dalam pipa, sehingga terhindar dari masalah yang membuat karyawan merasa stres. lingkungan pekerjaan seperti pengoboran untuk memasukkan pipa besi atau baja di kedalaman 600

meter membuat karyawan merasa stres ketika harus naik kepermukaan untuk menggantikan pipa yang bermasalah sehingga dengan cara berdiskusi dengan operator untuk melakukan yang terbaik sehingga tidak terjadi kesalahan dapat mengurangi stres yang dirasakan para karyawan.

Secara lebih rinci analisis tema dapat dilihat dalam skema sebagai berikut: Sub tema 3 Tema 3

Minimization

Strategi *Coping* Stres Kerja Pada Karyawan

Tambang

Negotiation

Seeking Social Support

Religion

Positive Refaming

Countiousness

Acceptance

# Tema 4: Hasil Yang Dirasakan Ketika Selesai Melakukan Strategi *Coping*

Setelah melakukan strategi *coping* yang dirasakan karyawan tambang yaitu; Pikiran tenang, lebih Bahagia, Merasa lebih baik, Stres berkurang, bersemangat kerja dan cepat menyelesaikan masalah. Gambaran setelah mengatasi masalah yang dialami secara fisik dan psikis yaitu perasaan lebih tenang, Ketenangan (serenity) didefinisikan sebagai sebuah emosi positif yang merefleksikan adanya kedamaian batin (inner peace) dan rasa percaya

diri (confidence) serta keseimbangan (harmony) antara tubuh dan pikiran Cuello & Oros, ( 2014).

Secara lebih rinci analisis tema dapat dilihat pada Skema 4 berikut ini:

# Sub tema 4 Tema 4

Pikiran Tenang

Stres Berkurang

Bersemangat Kerja

Merasa Lebih

Baik

Hasil Setelah Selesai Melakukan Strategi

*Coping*

Cepat Menyelesaikan

Masalah

**KESIMPULAN**

Lebih Bahagia

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan tersebut maka dapat di simpulkan bahwa masing-masing subjek penelitian memiliki strategi *coping* yang berbeda-beda yaitu, Subjek *pertama* lebih banyak menggunkan strategi *emotion focused coping* yang ditunjukkan dengan beberapa sikap seperti, subjek menggunakan *Minimization* ( meringankan beban masalah) dengan cara melihat taman dan *Seeking social support* (

bercerita atau bercanda dengan teman) bertujuan untuk meluapkan stres yang dirasakan serta mendapat ketenangan dalam diri.

Subjek kedua menggunakan strategi *emotion focused coping* yang di tunjukkan dengan beberapa sikap seperti, *Religion* ( Individu lebih banyak mempelajari tentang keagamaan dan lebih dekat kepada agamanya saat sedang stres dengan harapan dapat menjadi sumber dukungan emosional). Subjek ketiga mengatasi stres yang dirasakannya menggunakan *Problem focused coping*, dan *Emotion focused coping* hal ini di tunjukkan dengan sikap seperti, *Positive Refaming* (Memaknai kembali secara positif) *countiousness* (kehati-hatian) dan *Acceptance* ( Individu berusaha untuk lebih menerima keadaan dan situasi yang sedang terjadi dan dapat menimbulkan stres). Subjek keempat mengatasi stres dengan menggunakan *problem focused coping* yang di tunjukkan dengan sikap seperti, *Negotiation* (Negosiasi) subjek bernegosiasi dengan operator agar tidak terjadi kesalahan dalam bekerja sehingga tidak menimbulkan stres dalam bekerja.

Karyawan yang memiliki strategi *coping* stres kerja dapat mengontrol emosi dengan baik, lebih tenang, bersemangat dalam bekerja, stres yang dirasakan berkurang, lebih bahagia dan dapat menyelesaikan masalah dengan benar. sesuai dengan pendapat Cuello & Oros, ( 2014) yang mengatakan bahwa gambaran setelah mengatasi masalah yang dialami secara fisik dan psikis yaitu perasaan lebih tenang, Ketenangan (serenity) didefinisikan sebagai sebuah emosi positif yang merefleksikan adanya kedamaian batin (inner peace) dan rasa percaya diri (confidence) serta keseimbangan (harmony) antara tubuh dan pikiran. Dengan adanya penjelasan tersebut makan strategi coping yang dilakukan oleh para subjek dinyatakan berhasil karena dapat menghilangkan stres yang dirasakan pada saat bekerja.

**DAFTAR PUSTAKA**

Fadhly, F., Yulhendra, D., & Anaperta, Y. M. (2014). Analisis ground vibration pada kegiatan peledakan dengan metoda peak particle velocity beserta pengaruhnya terhadap bangunan di PT. Pamapersada Nusantara distrik MTBU job site Tanjung Enim. *Bina Tambang*, *2*(1).

Haryono, H., & Subroto, G. (2022, December). Pengembangan Konsep Cleaner Drilling Berdasarkan Studi Kasus Pengeboran Minyak Di Perusahaan “XXX” Menggunakan Pendekatan FMEA. In *Prosiding Seminar Nasional Sains dan Teknologi Terapan*.

Karim, N. (2013). Stres Kerja Pengaruhnya Terhadap Prestasi Kerja Pada Karyawan Cafã‰ Bambu Express Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, *1*(4).

Aldi, Y., & Susanti, F. (2019). *Pengaruh Stress Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Pada Pt. Frisian Flag Indonesia Wilayah Padang*. https://doi.org/10.31227/osf.io/et4rn

## Almasitoh, U. H. (2011). Stres Kerja Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Pada Perawat. Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, 8(1).

Ahmed dan Muhammad. (2013). Effects of Job Stress on Employees Job Performance A Study on Banking Sector of Pakistan.

## Andyastanti, T. M., Soedirham, O., & Subarniati, R. (2022). Stres dan Strategi Coping Remaja Pengguna Narkoba yang Menjalani Program Pasca Rehabilitasi di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Timur. *Preventia: The Indonesian Journal Of Public Health*, *7*(1), 1-7.

Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, *2*(2), 37-55.

14