



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP MEKANISME  
KOPING SOPIR ANGKOT DI DEPOK**

**LAPORAN PENELITIAN**

**Dibuat untuk memenuhi tugas Mata Ajar Riset Keperawatan**

**Disusun oleh:**

**Denda M. Huda, 0706270346**

**Erlanda Yunita, 0706270516**

**Nurmala Dewi, 0706270996**

**Rio Febrian, 0706271121**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**DEPOK**

**MEI 2011**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Laporan Penelitian ini adalah hasil karya kami sendiri,  
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk  
telah kami nyatakan dengan benar

Nama : Denda M. Huda

Nama : Erlanda Yunita

NPM : 0706270346

NPM : 0706270516

TandaTangan :

Tanda Tangan :

Nama : Nurmala Dewi

Nama : Rio Febrian

NPM : 070670996

NPM : 0706271121

TandaTangan :

TandaTangan :

Tanggal : 25 Mei 2011

## HALAMAN PENGESAHAN

Lapc.an penelitian ini diajukan oleh:

1. Nama	: Denda M. Huda	3. Nama	: Nurmala Dewi
NPM	: 0706270346	NPM	: 0706270996
2. Nama	: Erlanda Yunita	4. Nama	: Rio Febrian
NPM	: 070670516	NPM	: 0706271121


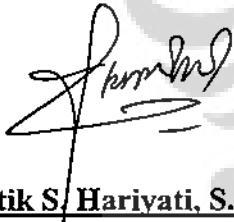
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Laporan Penelitian : Hubungan Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping Sopir Angkot di Depok

Telah berhasil diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memenuhi tugas Mata Ajar Riset Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Koordinator MA Riset Keperawatan

Pembimbing Riset



Rr. Tutik S. Hariyati, S.Kp., MARS

Dewi Gayatri, S.Kp., M.Kes.

NIP. 19711118 199903 2 001

NIP.19711222 199603 2 001

Ditetapkan di : Depok

Tanggal : 23 Mei 2011

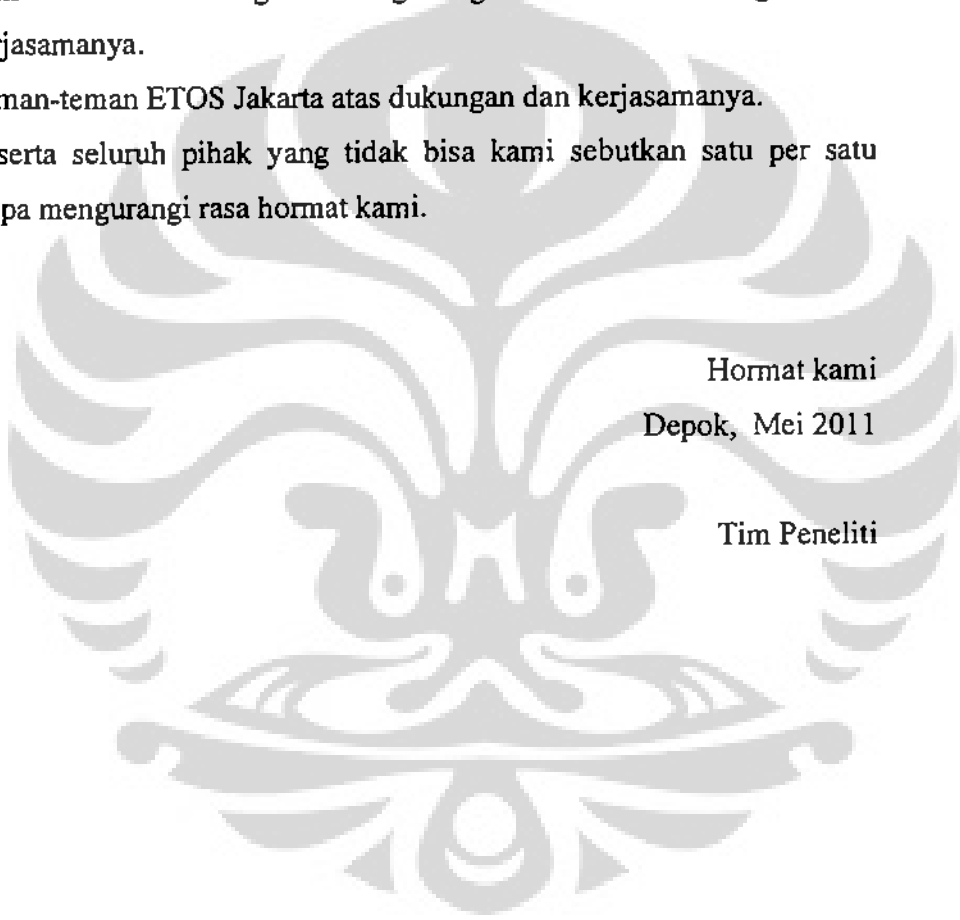
## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan peneliti dapat menyelesaikan laporan dengan baik penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping Sopir Angkot di Depok”.

Selama proses penyusunan laporan penelitian ini, peneliti mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari orang-orang sekitar sehingga membantu dalam penyelesaiannya. Untuk itu, peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Orang tua kami tercinta yang telah memberikan semangat serta dukungan penuh yang tiada henti kepada kami dalam menyelesaikan studi S1 Keperawatan.
2. Ibu Dewi Irawaty, MA, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
3. Ibu Rr. Tutik S. Hariyati, S.Kp., MARS selaku koordinator Mata Ajar Riset Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
4. Ibu Dewi Gayatri, S.Kp., MKes, selaku pembimbing riset yang sangat sabar dan pengertian dalam memberikan bimbingan kepada kami dari awal hingga terselesaikannya laporan penelitian ini.
5. Para sopir angkot terminal Depok yang telah bersedia menjadi responden demi terlaksananya penelitian kami.
6. Adik-adik dan kakak-kakak kami tercinta atas segala pengertian dan kasih sayang yang selalu diberikan.
7. Teman-teman mahasiswa Reguler 2007 yang selalu mendukung kami dalam menjalani suka dan duka selama menjalani 4 tahun perkuliahan ini.
8. Fandy Achmad atas bantuannya dalam mendesain banner yang kami publikasikan.
9. Ervienia Oryza Sativa atas dukungan moril yang diberikan selama ini.
10. Najmi atas bantuan selama proses penelitian kami.

11. Mariska Irianti dan Fera Riyani atas bantuan selama proses metodologi penelitian kami.
12. Teman-teman fikcow (Andri, Firman, Hedy, dan Rifki) yang selalu mendukung dan memberikan keceriaan selama menjalani perkuliahan.
13. Teman-teman “Genk IP4” (Nauli, Nura, Rizka, Widya) yang selalu mendukung dan memberikan keceriaan selama menjalani perkuliahan
14. Teman-teman Perkumpulan Hockey Universitas Indonesia atas pengertian dan dukungannya.
15. Teman-teman Nursing Training Organizer atas dukungan dan kerjasamanya.
16. Teman-teman ETOS Jakarta atas dukungan dan kerjasamanya.
17. Beserta seluruh pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu per satu tanpa mengurangi rasa hormat kami.



Hormat kami  
Depok, Mei 2011

Tim Peneliti

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Indonesia, kami yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Denda M. Huda  
NPM : 0706270346  
Nama : Erlanda Yunita  
NPM : 0706270516  
Nama : Nurmala Dewi  
NPM : 0706270996  
Nama : Rio Febrian  
NPM : 0706271121  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Jenis Karya : Laporan Penelitian

Demi penembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atau laporan penelitian kami yang berjudul:


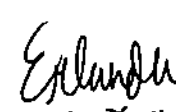


Hubungan Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping Sopir Angkot di Depok beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan laporan penelitian kami tanpa meminta izin dari kami selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta, dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini kami buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada Tanggal : 25 Mei 2011

Yang menyatakan

 ( Denda M. Huda )  
 ( Erlanda Yunita )  
 ( Nurmala Dewi )  
 ( Rio Febrian )

Nama : Denda M. Huda, 0706270346  
Erlanda Yunita, 0706270516  
Nurmala Dewi, 0706270996  
Rio Febrian, 0706271121

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Laporan Penelitian : Hubungan Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping Sopir Angkot di Depok

### ABSTRAK

Sopir angkot sering berhadapan dengan situasi yang menyebabkan terjadinya stres. Setiap individu yang juga termasuk para sopir angkot memiliki persepsi dan koping yang berbeda-beda untuk mengatasi stres yang dialaminya agar tidak mengganggu aktivitas dan kehidupan individu tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap mekanisme koping pada sopir angkot di Depok. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi. Populasi yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah sopir angkot yang ada di Depok, dengan sampel penelitian berjumlah 105 orang. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar sopir angkot mengalami stres rendah dan menggunakan mekanisme koping adaptif untuk mengatasi stres. Hasil analisis menggunakan uji T-independent menyimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres terhadap mekanisme koping pada sopir angkot di Depok ( $p = 0,035$ ;  $\alpha = 0,05$ ). Penelitian ini merekomendasikan bahwa perlu dilakukannya promosi kesehatan kepada sopir angkot terkait stres kerja dan mekanisme koping adaptif yang sebaiknya digunakan.

Kata kunci: mekanisme koping, sopir angkot, tingkat stres

*Names* : Denda M. Huda, 0706270346  
Erlanda Yunita, 0706270516  
Nurmala Dewi, 0706270996  
Rio Febrian, 0706271121

*Study Program* : Faculty of Nursing

*Title* : Relationship between Level of Stress with Coping Mechanisms in Depok Public Transportation Driver

### *Abstract*

*The drivers of public transportation are often faced with situations that cause stress. Any individual who also included the drivers has perception and different coping to overcome the stress they experienced so as not interfere with their activity and life. This study aims to determine the correlation between level of stress and coping mechanism on public transportation drivers in Depok. This research is quantitative descriptive correlation design. The population of this research is the driver of public transportation in Depok, with 105 total samples. Results showed the majority of low stress drivers experiencing public transportation and use adaptive coping mechanisms to cope with stress. Results of analysis using independent t-test concluded that there was a significant correlation between the level of stress on coping mechanisms on public transportation drivers in Depok ( $p = 0.035$ ,  $\alpha = 0.05$ ). The study recommends that health promotion should do to drivers of public transportation work-related stress and adaptive coping mechanisms should be used.*

*Key words: coping mechanism, drivers of public transportation, stress level*



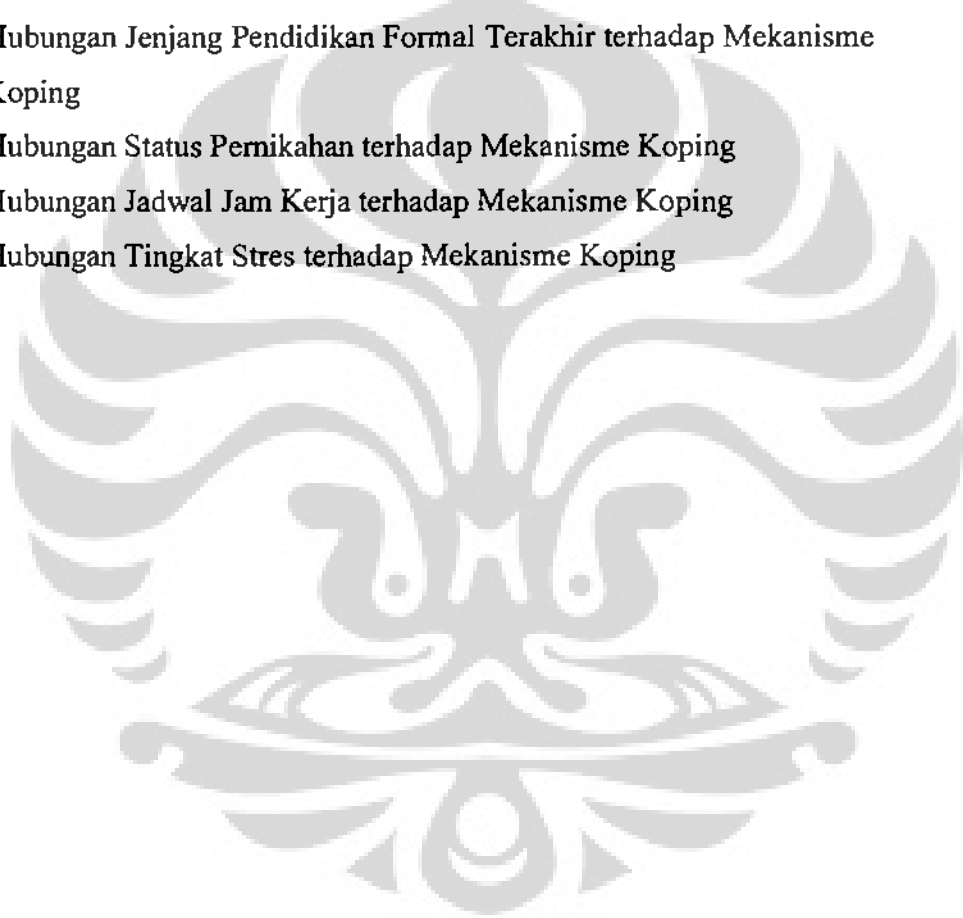
## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN ORISINALITAS .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GRAFIK .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Perumusan masalah.....	4
C. Tujuan penelitian .....	5
D. Manfaat penelitian .....	5
BAB II STUDI PUSTAKA .....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Stres.....	6
a. Definisi .....	6
b. Sumber .....	7
c. Respon .....	8
d. Tingkatan .....	8
e. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres .....	11
f. Pengukuran tingkat stres .....	13
2. Koping .....	14
a. Mekanisme koping .....	15
1. Mekanisme koping adaptif .....	15
2. Mekanisme koping maladaptif .....	16

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi koping .....	18
c. Pengukuran koping .....	20
3. Stres dan adaptasi .....	20
B. Kerangka Teori .....	22
<b>BAB III KERANGKA KERJA PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Kerangka Kerja .....	23
B. Hipotesis .....	24
C. Variabel Penelitian .....	24
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Rancangan Penelitian .....	28
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
D. Etika penelitian .....	30
E. Alat Pengumpul Data .....	31
F. Proses Pengumpulan Data .....	32
G. Pengolahan dan Analisis Data .....	32
H. Jadwal Kegiatan Penelitian .....	33
I. Sarana penelitian .....	34
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Analisis Univariat .....	36
B. Analisis Bivariat .....	41
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil Penelitian .....	46
B. Keterbatasan Penelitian .....	55
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
C. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

- Tabel 1.1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Suku, Status Pernikahan, Pendidikan Formal Terakhir, dan Jadwal Jam Kerja
- Tabel 1.2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Masa Kerja
- Tabel 1.3. Distribusi Responden Berdasarkan Alasan Bekerja Sebagai Sopir Angkot
- Tabel 2.1. Hubungan Usia terhadap Mekanisme Koping
- Tabel 2.2. Hubungan Masa Kerja terhadap Mekanisme Koping
- Tabel 2.3. Hubungan Jenjang Pendidikan Formal Terakhir terhadap Mekanisme Koping
- Tabel 2.4. Hubungan Status Pernikahan terhadap Mekanisme Koping
- Tabel 2.5. Hubungan Jadwal Jam Kerja terhadap Mekanisme Koping
- Tabel 2.6. Hubungan Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1.1. Distribusi Tingkat Stres Responden

Grafik 1.2. Distribusi Mekanisme Koping Responden



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 2 Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3 Lembar kuesioner
- Lampiran 4 Surat permohonan izin penelitian



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Stres merupakan hal yang tidak asing lagi bagi kehidupan manusia. Stres tidak mengenal usia, jenis kelamin, maupun jabatan seseorang. Stres telah ada sejak berada dalam kandungan hingga individu tumbuh dan berkembang. Setiap orang mengalami stres dari waktu ke waktu dan umumnya seseorang dapat menghadapi stres jangka panjang atau jangka pendek sampai stres itu berlalu (Perry & Potter, 2005). Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindari dari kehidupan manusia, menimbulkan konflik antara kebutuhan, hasrat, dan realita pada lingkungan dan hubungan seseorang (Santrock, 2003)

Stres adalah suatu respon atau tanggapan setiap individu terhadap tuntutan yang diterimanya. Looker dalam Hafis (2009) mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Robbins (2006) mengartikan stres sebagai suatu keadaan seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi yang mempengaruhi dirinya. Hans Selye dalam Hawari (2001) menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.

Stres terjadi karena adanya stimulus-stimulus stres (stresor) yang berasal dari sumber internal (personal) dan sumber eksternal seperti lingkungan. Faktor yang menyebabkan stres meliputi lingkungan, fisiologis, dan pandangan individu (Gunarya, 2009). Sumber stres termasuk faktor personal, lingkungan, dan sosiokultural (Santrock, 2005). Stresor mengacu pada beberapa tuntutan lingkungan yang menyebabkan tekanan atau ancaman dan membutuhkan perubahan atau adaptasi (Morris & Maisto, 2003).

Stres yang berkepanjangan dapat berdampak pada aspek dan sistem tubuh seseorang. Stres berdampak pada emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku. Dampak secara emosional meliputi cemas, depresi, tekanan fisik, dan psikologis. Dampak kognitif berakibat pada penurunan konsentrasi, peningkatan distraksi, dan berkurangnya kapasitas memori jangka pendek. Dampak terhadap psikologis berakibat pada pelepasan epinefrin dan norepinefrin, penonaktifan sistem pencernaan, nafas cepat, peningkatan denyut jantung, dan kontriksi pembuluh darah. Dampak pada perilaku misalnya meningkatkan ketidakhadiran kerja, mengganggu pola tidur, dan mengurangi kualitas pekerjaan (Eysenck, 2009).

Upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi stres adalah dengan koping. Koping adalah bagaimana mengelola suatu kondisi yang berat, mengeluarkan upaya-upaya untuk mengatasi masalah kehidupan, dan berusaha mencari cara untuk menguasai atau mengurangi stres (Santrock, 2005). Koping yang berfokus pada masalah mengarahkan orang menilai stresor yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah stresor atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari stresor tersebut (Nevid, 2005)

Setiap individu memiliki persepsi dan koping yang berbeda-beda untuk mengatasi kondisi stres yang dialaminya agar kondisi tersebut tidak mengganggu aktivitas dan kehidupan individu tersebut. Mekanisme koping dapat berbentuk konstruktif (adaptif) dan destruktif (maladaptif). Stuart & Sunden (2005) menyatakan mekanisme koping adaptif adalah mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar, dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif. Sedangkan mekanisme koping maladaptif, yaitu, mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, pertumbuhan, menurunkan otonomi, dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan, atau tidak makan, bekerja berlebihan, dan menghindar. Santrock (2005) berpendapat ada beberapa strategi koping

dalam menghadapi stres, koping berfokus pada masalah dan emosi, optimis dan berpikir positif, dukungan sosial, perilaku asertif, unsur agama, dan manajemen stres. Morris dan Maisto (2003) mengemukakan bahwa koping diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu *direct coping* dan *defensive coping*. *Direct coping* terdiri dari konfrontasi, kompromi, dan penghindaran sedangkan *defensive coping* meliputi penolakan, penekanan perasaan, proyeksi, identifikasi, regresi, intelektualisasi, formasi reaksi, penempatan respon tidak pada tempatnya, dan sublimasi.

Data mengenai stres akibat pekerjaan menunjukkan peningkatan yang tinggi. *National Institute for Occupational Safety and Health* (2001) melaporkan seperempat sampai sepertiga jumlah pekerja di Amerika mengalami stres kerja yang tinggi dan gangguan emosional pada akhir hari kerja (Santrock, 2005). Tingkat stres para pekerja juga meningkat ketika pekerjaan mereka tidak sesuai dengan harapan (Rabasca dalam Santrock, 2005). Jutaan pekerja mengalami stres yang tinggi akibat tuntutan pekerjaannya (Eysenck, 2009)

Stres pada pekerjaan tersebut juga dapat dialami oleh seorang sopir angkutan kota (angkot) dalam menjalani pekerjaan sehari-hari. Sopir angkot sering berhadapan dengan situasi yang menyebabkan terjadinya stres. Situasi-situasi yang dapat mencetuskan kondisi stres diantaranya kemacetan lalu lintas, tingkat setoran yang tinggi, sedikitnya penumpang, harga bahan bakar kendaraan yang meningkat, dan persaingan antara sopir angkot yang semakin ketat. Kemacetan dapat menjadi pemicu munculnya stres pada sopir angkot. Selain itu, panas, polusi udara, dan suara yang ditimbulkan akibat kemacetan akan semakin memicu munculnya stres pada sopir angkot. Suara dapat menjadi stresor dengan cara menstimulasi sistem saraf simpatetik, membuat gangguan yang tidak menyenangkan, atau menginterupsi kegiatan-kegiatan yang sedang terlaksana (Girdano, 2005 dalam Khotimah, 2009).

Kota Depok yang berbatasan langsung dengan DKI Jakarta menyebabkan tingkat kemacetan di kota tersebut semakin tinggi. Hal ini juga dipengaruhi oleh jumlah kendaraan yang semakin meningkat sementara ruas



jalan telah melebihi kapasitas. Jumlah angkot di kota Depok terhitung pada Maret 2009 sebanyak 2871 buah dengan 19 trayek atau jurusan ([www.depok.go.id](http://www.depok.go.id)). Tingkat kemacetan yang cukup tinggi terutama di beberapa trayek atau jurusan tertentu akan menjadi pemicu munculnya stres pada sopir angkot di Depok.

Penelitian yang dilakukan oleh Khotimah (2009) didapatkan bahwa distribusi tingkat stres kerja pada sopir angkot M 04 Depok sebanyak 26 orang (52%) mengalami stres tinggi dan 24 orang (48%) mengalami stres rendah. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa stres pada sopir angkot relatif tinggi. Stres yang terjadi pada sopir angkot akan mendorong dirinya untuk melakukan mekanisme koping yang dapat menurunkan stres. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap mekanisme koping sopir angkot khususnya di Depok.

## **B. Perumusan Masalah**

Setiap manusia pernah mengalami stres. Stres pada manusia dapat muncul karena beberapa stresor. Stresor pada setiap orang berbeda-beda tergantung aktivitas hidup yang dijalankan, termasuk pada sopir angkot. Beberapa stresor yang dialami sopir angkot misalnya kemacetan, panas, sedikitnya penumpang, tingginya persaingan, dan polusi udara. Penelitian yang dilakukan oleh Khotimah (2009) didapatkan bahwa distribusi tingkat stres kerja pada sopir angkot M 04 Depok sebanyak 26 orang (52%) mengalami stres tinggi dan 24 orang (48%) mengalami stres rendah. Berdasarkan penelitian tersebut kami menilai bahwa tingkat stres sopir angkot relatif tinggi. Setiap individu memiliki strategi koping maupun adaptasi terhadap stres yang dialami termasuk pada sopir angkot. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap mekanisme koping sopir angkot di Depok.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap mekanisme coping sopir angkot di Depok.

### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini diantaranya :

- Teridentifikasi karakteristik sopir angkot di Depok
- Teridentifikasi tingkat stres yang dialami sopir angkot di Depok
- Teridentifikasi mekanisme coping stres pada sopir angkot di Depok
- Diketahui hubungan antara tingkat stres terhadap mekanisme coping sopir angkot di Depok

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini :

### **1. Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dalam kerangka stres kerja pada berbagai pekerjaan lainnya. Manfaat penelitian ini bagi peneliti juga dapat memperluas wawasan dan meningkatkan keterampilan dalam penelitian keperawatan.

### **2. Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dalam mengembangkan pendidikan kesehatan kepada komunitas dengan beragam karakteristik terutama pada sopir angkot.

### **3. Pelayanan Keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dalam peningkatan kerja praktek keperawatan jiwa dan komunitas. Selain itu, menambah pengetahuan mengenai tingkat stres terhadap mekanisme coping pada sopir angkot sehingga dapat membantu menentukan penggunaan coping yang efektif untuk mengatasi stres pada pekerjaan tersebut.

## BAB II

### STUDI PUSTAKA

Bagian ini menjelaskan landasan teori tentang stres, mekanisme coping, adaptasi, dan kerangka teori penelitian. Landasan teori merupakan penjelasan teori dan konsep, sedangkan kerangka teori merupakan alur atau gambaran teori dan konsep yang menjadi dasar penelitian.

#### A. Landasan Teori

##### 1. Stres

###### a. Definisi

Stres adalah suatu respon atau tanggapan setiap individu terhadap tuntutan yang diterimanya. Looker dalam Hafis (2009) mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindari dari kehidupan manusia, menimbulkan konflik antara kebutuhan, hasrat, dan realita pada lingkungan dan hubungan seseorang (Santrock, 2005). Hans Selye dalam Hawari (2001) menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.

Stres juga diartikan sebagai keadaan yang menimbulkan tekanan psikologis atau ketegangan pada seseorang. Stres adalah ketegangan psikologis atau fisik yang diakibatkan oleh keadaan fisik, emosi, sosial, ekonomi, atau pekerjaan, kejadian atau pengalaman yang sulit untuk diatur (Colman, 2001 dalam Eysenck, 2009). Robbins (2006) berpendapat bahwa stres sebagai suatu keadaan seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi yang mempengaruhi dirinya. Stres mengacu pada tekanan psikologis atau ketegangan, ketidaknyamanan emosi dan tubuh yang berespon terhadap situasi yang penuh dengan tekanan (Morris & Maisto, 2005).

## b. Sumber stres

Sumber stres merupakan segala sesuatu yang dapat mencetuskan atau memicu kondisi stres pada seseorang baik berasal dari internal (personal) maupun eksternal. Gunarya (2009) mengklasifikasikan sumber-sumber stres menjadi tiga jenis yaitu lingkungan, fisiologis, dan pandangan individu atau pemaknaan diri dan lingkungan. Sumber stres dari lingkungan diantaranya cuaca, kebisingan, kepadatan, tekanan waktu, berbagai ancaman terhadap rasa aman dan harga diri, tuntutan hubungan pribadi, penyesuaian diri dengan teman, pasangan, dan perubahan keluarga. Secara fisiologis sumber stres diakibatkan karena adanya perubahan kondisi tubuh pada manusia misalnya perubahan hormon. Sumber stres dari pandangan individu mengacu pada bagaimana pikiran mengintrepretasikan dan menerjemahkan pengalaman perubahan dan menentukan kapan terjadinya kondisi yang membuat kepanikan atau memberikan suatu pemikiran bagaimana individu tersebut memberi suatu makna pada pengalamannya dan mengantisipasi ke situasi masa yang akan datang tersebut apakah mampu membuat relaks ataukah stres.

Sumber stres menurut Santrock (2005) ada tiga faktor yaitu kepribadian, lingkungan, dan sosiokultural. Faktor kepribadian mengacu pada pola tingkah laku, daya tahan, dan kontrol diri. Faktor lingkungan diantaranya meliputi peristiwa sehari-hari, konflik, tuntutan yang berat, dan pekerjaan. Faktor sosiokultural mengacu pada akibat akulturasi budaya dan kemiskinan. Morris & Maisto (2003) menambahkan faktor lain yang dapat menjadi sumber stres yaitu perubahan yang terjadi dalam kehidupan individu. Selain itu, Sherwood (2001) juga menambahkan faktor psikososial dan bioekologi. Faktor psikososial seperti stres adaptasi lingkungan baru, masalah keluarga, macet di jalan raya, dan diolok-olok. Faktor bioekologi meliputi ekologi/lingkungan seperti polusi serta cuaca dan

kondisi biologis, seperti *dismenorrhea*, demam, asma, jerawat, tambah tua, dan gangguan tubuh lainnya.

### c. Respon

Setiap manusia akan melakukan respon terhadap stres yang dialaminya. Stuart dan Laraia (2005) berpendapat bahwa ada empat respon terhadap stres, yang meliputi respon kognitif, afektif, fisiologis, perilaku, dan sosial. Respon kognitif mengacu pada komitmen, menantang, dan kontrol. Respon afektif mengacu pada timbulnya perasaan terhadap stres yang meliputi rasa gembira, sedih, takut, marah, penerimaan, ketidakpercayaan, pengharapan, atau kaget. Respon fisiologis mencerminkan interaksi beberapa apsis neuroendokrin meliputi hormon pertumbuhan, prolaktin, *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH), *luteinizing* dan *follicle stimulating hormone*, *thyroid stimulating hormone*, vasopressin, oksitosin, insulin, epinefrin, norepinefrin, dan berbagai *neurotransmitter* di dalam otak. Respon perilaku merupakan hasil dari respon fisiologis dan emosional, dan juga analisis kognitif individu terhadap situasi stres. Respon sosial terkait dengan pencarian arti, atribusi sosial dan perbandingan sosial.

### d. Tingkatan

Gejala-gejala stres yang terjadi pada individu seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat dan dapat disadari jika tahapan gejala stres tersebut sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja, maupun pergaulan lingkungan sosialnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dr. Robert J. An Amberg (1979) dalam Sriati (2008) menyebutkan bahwa terdapat enam tahapan stres, yaitu:

### Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan seperti semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*), penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya, dan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya. Stres tahap I termasuk dalam kategori stres tingkat rendah.

### Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula “menyenangkan” sebagaimana diuraikan pada tahap I di atas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari, karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Istirahat yang dimaksud antara lain dengan tidur yang cukup sehingga bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami defisit. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap II, yaitu : merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar, merasa mudah lelah sesudah makan siang, cepat merasa letih menjelang sore hari, sering mengeluh lambung/perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

### Stres tahap III

Apabila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu: gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan “maag” (gastritis), buang air besar tidak teratur (diare), ketegangan otot-otot semakin terasa, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat, gangguan pola tidur (*insomnia*), misalnya sukar untuk memulai memejamkan mata (*early insomnia*),

atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle insomnia*), atau bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*), koordinasi tubuh terganggu (badan terasa goyang dan terasa ingin pingsan).

Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit. Stres tahap II dan III termasuk dalam kategori stres tingkat sedang.

#### **Stres tahap IV**

Gejala stres tahap IV akan muncul hal-hal berikut : untuk bertahan sepanjang hari terasa amat sulit; aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan, menjadi membosankan dan terasa lebih sulit; pada awalnya tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai; ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari; gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan; seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tidak ada semangat dan kegairahan; konsentrasi dan daya ingat menurun; timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya. Stres tahap IV termasuk dalam kategori stres tinggi.

#### **Stres tahap V**

Bila keadaan berlanjut maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V, yang ditandai dengan hal-hal sebagai berikut: kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical dan psychological exhaustion*); ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana; gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastrointestinal disorder*); timbul perasaan ketakutan, kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

### Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, yaitu seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahap VI ini berulang dibawa ke Unit Gawat Darurat bahkan *Intensive Cardio Care Unit* (ICCU), meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Gambaran stres tahap VI ini adalah sebagai berikut: debaran jantung teramat keras; susah bernapas (sesak, nafas dangkal, dan cepat); sekujur badan terasa gemetar, dingin, dan keringat bercucuran; ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan; pingsan atau kolaps.

Bila dikaji maka keluhan atau gejala sebagaimana digambarkan di atas lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan faal (fungsional) organ tubuh sebagai akibat stresor psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Stres tahap V dan VI termasuk dalam kategori stres sangat tinggi.

#### e. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres pada seseorang, diantaranya :

##### 1. Jenis kelamin

Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30% lebih tinggi dari pada pria (Gunawati dkk, 2006). Pada wanita stres dapat muncul akibat kewanitaannya secara umum sebagai akibat sampingan dari keadaan dan perubahan biologis, psikologis dan sosialnya (Darmono, 1985:1096-1099, dalam Sarwono dan Purwono 2006). Matud (2004) meneliti perbedaan jenis kelamin dalam mengatasi stres dalam suatu sampel dari 2.816 orang (1.566 perempuan dan 1250 laki-laki) antara



18 dan 65 tahun, dengan berbagai karakteristik sosiodemografi. Hasil yang didapatkan bahwa setelah disesuaikan variabel sosiodemografi, menunjukkan bahwa nilai perempuan secara signifikan lebih tinggi daripada laki-laki dalam stres kronis. Hasil studi ini menunjukkan bahwa perempuan lebih menderita stres daripada laki-laki dan gaya mengatasi emosi lebih terfokus daripada laki-laki.

## 2. Usia

Schultz dan Schultz (2003) dalam penelitian yang berjudul *The Effects of Age on Stress Levels and Its Affect on Overall Performance* mengemukakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara usia individu dengan stres.

## 3. Tingkat pendidikan

Penelitian yang dilakukan Grzywacz (2004) dengan mewawancarai sampel sebanyak 1.031 orang dewasa setiap hari selama delapan hari mengenai tingkat stres dan kesehatan mereka. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dilaporkan bahwa orang tanpa ijazah sekolah tinggi mengalami stres sebesar 30 persen, orang dengan tingkat sekolah menengah dilaporkan stres sebesar 38 persen, dan orang-orang dengan gelar perguruan tinggi atau sarjana dilaporkan stres sebesar 44 persen.

## 4. Penyakit yang diderita

Leidy (1989) dalam penelitian yang berjudul *A physiological analysis of stress and chronic illness* mengemukakan bahwa individu dengan penyakit kronis berisiko mengalami distress simptomatik akut dan atau eksaserbasi dari penyakit tersebut sebagai respon terhadap stres. Selain itu, Shelley dan Pakenham (2004) dalam penelitian yang berjudul *External health locus of control and general self-efficacy: Moderators of*

*emotional distress among university students* menguraikan bahwa individu dengan penyakit kronik lebih stres daripada individu dengan penyakit akut.

#### 5. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi yang rendah berhubungan dengan beban stres kronik seperti kepadatan, kejahatan, polusi suara, diskriminasi, dan berbagai stresor lainnya sehingga menyebabkan stres kronik (Baum, Garofalo, dan Yali, 1999).

#### 6. Beban kerja

Retnani (2001:61) dalam Sarwono dan Purwono (2006) melakukan penelitian tentang stres kerja pada perawat yang sudah menikah ditinjau dari perbedaan waktu kerja. Dalam penelitian tersebut dilaporkan bahwa terdapat perbedaan stres kerja pada perawat wanita yang sudah menikah yang bekerja pada siang hari dengan yang bekerja pada malam hari.

#### f. Pengukuran tingkat stres

Setiap individu memiliki tingkatan stres yang berbeda-beda tergantung dari stresor yang dihadapi. Tingkatan stres tersebut tentu bervariasi dari yang berskala stres rendah yang dapat diatasi dengan coping yang efektif hingga skala tinggi yang perlu penanganan konsultasi dan terapi guna mengurangi stres yang dirasakan. Pengukuran skala pun perlu diperlukan untuk mengetahui sejauh mana tingkatan stres yang dihadapi oleh seseorang sehingga ia dapat mengenali stres yang dimiliki dan diupayakan mampu mengatasi stres tersebut.

Seaward (2006) yang diadopsi dari *Paramount Wellness Institute* berpendapat bahwa untuk mengukur tingkatan stres individu diberikan dua puluh pernyataan dengan pilihan berupa setuju atau

tidak setuju terkait dengan situasi yang dirasakan oleh responden dari pernyataan yang disebutkan. Apabila total setuju kurang dari lima dikatakan memiliki tingkat stres rendah dan kemampuan koping yang baik, lebih dari lima pernyataan setuju dikatakan memiliki tingkat stres sedang, dan jika lebih dari sepuluh pernyataan setuju dikatakan tingkat stres tinggi.

Wallace (1992) dalam Widyastuti (2004) juga menambahkan bahwa derajat tingkat stres kerja yang berasal dari *American Institute of Stres* dengan menggunakan skala 1–10 dari sepuluh pernyataan yang diberikan, yaitu bernilai 1 jika responden menyatakan sangat tidak setuju dengan pernyataan yang diberikan dan bernilai 10 jika sangat setuju dengan pernyataan yang diberikan sehingga untuk mengetahui hasilnya yaitu dengan menjumlahkan semua angka dari setiap pernyataan. Hasilnya adalah skor stres kerja responden. Jika skor yang dihasilkan sebesar 10–29 dikatakan stres kerja rendah, skor sebesar 30–50 dikatakan stres kerja menengah, skor 51–75 dikatakan stres kerja tinggi, dan skor 76–100 dikatakan stres kerja sangat tinggi dan mungkin diperlukan konseling pribadi.

## 2. Koping

Koping merupakan salah satu metode untuk mengurangi efek dari stres yang berkelanjutan dan merupakan bagian penting dalam penanganan stres. Koping dapat didefinisikan sebagai perubahan secara konstan terhadap usaha-usaha kognitif dan perilaku untuk mengelola permintaan eksternal dan atau internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya seseorang (Lambert dan Lambert, 2008). Koping mengacu kepada reaksi individu terhadap stresor (Hockenberry dan Wilson, 2009). Apapun sumbernya, stres membutuhkan penanganan (koping) yang membutuhkan usaha kognitif dan perilaku untuk dapat mengelola stres psikologis (Lazarus, 1993 dalam Morris & Maisto, 2003).

### a. Mekanisme Koping

Setiap individu mempunyai koping yang berbeda-beda untuk menangani stresor yang dimilikinya. Ahli psikologi membagi dua jenis koping yaitu koping langsung (*direct coping*) dan koping pertahanan (*defensive coping*) (Moris dan Maisto, 2003). Koping langsung mengacu pada tindakan yang diambil untuk merubah situasi yang tidak menyenangkan. Sedangkan mekanisme pertahanan merupakan teknik memperdayakan diri terhadap penyebab situasi yang menimbulkan stres untuk mengurangi tekanan, frustrasi, konflik, dan kecemasan.

Mekanisme koping dapat berbentuk adaptif atau konstruktif dan maladaptif atau destruktif.

#### 1. Mekanisme koping adaptif

Mekanisme koping dikatakan adaptif ketika kecemasan diperlakukan sebagai sinyal peringatan dan individu menerimanya sebagai tantangan untuk menyelesaikan masalah. Mekanisme koping adaptif adalah mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar, dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif (Stuart & Sunden, 2005).

Santrock (2005) juga berpendapat ada beberapa strategi koping dalam menghadapi stres yaitu koping berfokus pada masalah dan emosi, optimis dan berpikir positif, dukungan sosial, perilaku asertif, unsur agama, dan manajemen stres. *Problem-focus coping* atau koping berfokus pada masalah adalah strategi kognitif dimana masalah dipandang sebagai sebuah tantangan yang harus diselesaikan, sedangkan *emotion-focus coping* lebih menggunakan respon emosi untuk menghadapi stres terutama

menggunakan mekanisme defensif. Koping berfokus terhadap masalah lebih baik digunakan untuk menangani stres daripada koping menggunakan emosi (Folkman & Moskowitz, 2004 dalam Santrock, 2005). Berpikir dengan positif dan menghindari pemikiran negatif secara umum merupakan strategi koping yang efektif untuk menangani stres.

Koping langsung meliputi konfrontasi, kompromi, dan penarikan diri merupakan mekanisme koping yang lebih positif. Konfrontasi mengacu kepada situasi stres secara langsung dan usaha untuk menemukan solusi terhadap masalah atau mencapai tujuan yang sulit. Kompromi adalah memutuskan solusi atau tujuan dengan lebih realistis ketika solusi atau tujuan yang ideal tidak dapat dipraktekkan. Penarikan diri adalah mencegah situasi ketika bentuk-bentuk koping yang lainnya tidak dapat dilakukan (Morris & Maisto, 2003).

## 2. Mekanisme koping maladaptif

Mekanisme koping dikatakan maladaptif atau destruktif ketika seseorang berusaha melawan atau mengusir kecemasan tanpa memecahkan konflik, dengan kata lain melakukan penghindaran bukan suatu solusi. Mekanisme koping tersebut menghambat fungsi integrasi, pertumbuhan, menurunkan otonomi, dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan, atau tidak makan, bekerja berlebihan, dan menghindar. Bentuk koping negatif meliputi ketergantungan terhadap bahan kimia (obat-obatan, alkohol, dan merokok), makan berlebihan, terlalu banyak menonton televisi, emosi yang meledak, perasaan tidak berdaya, menghabiskan waktu dan tenaga, dan euforia (Murray, 1994).

Koping pertahanan merupakan bentuk koping yang mengutamakan respon emosi untuk mengatasi stres. Koping pertahanan meliputi penolakan (*denial*), penekanan (*repressing*), proyeksi (*projection*), identifikasi (*identification*), regresi (*regression*), intelektualisasi (*intellectualization*), formasi reaksi (*reaction formation*), tidak pada tempatnya (*displacement*), dan sublimasi (*sublimation*). Penolakan adalah menolak untuk menyatakan realita yang menyakitkan atau mengancam. Contohnya menyatakan tidak percaya bahwa dirinya menderita penyakit tertentu. Proyeksi adalah menekan dorongan, perasaan atau harapan kepada hal lain. Identifikasi yaitu dengan meniru karakteristik seseorang untuk menghindari perasaan yang tidak adekuat. Contohnya meniru gaya berpakaian dan berbicara tokoh yang diidolakan. Regresi yaitu berperilaku kekanak-kanakan, beberapa ahli psikologis berpendapat demikian karena pada orang dewasa tidak mampu bertahan dengan ketidakberdayaan.

Intelektualisasi merupakan cara berpikir abstrak tentang masalah yang membuat stres sebagai cara untuk melepaskan stresnya tersebut. Formasi reaksi merupakan bentuk perilaku penolakan dimana seseorang mengekspresikan ide atau emosi secara berlebihan yang bertentangan dengan keyakinan atau perasaan yang dipendam. Pemindahan adalah mengekspresikan kemarahan tidak pada objek asalnya tetapi pada objek pengganti. Sublimasi adalah bentuk pengalihan perasaan menjadi beberapa aktivitas yang dapat diterima secara sosial. Contohnya, kegiatan kesenian, bermain musik, dan menari. Mekanisme koping pertahanan yang telah dipaparkan di atas kurang dapat diadaptasi oleh seseorang karena membutuhkan energi emosional yang lebih besar untuk mengontrol kecemasan dan mempertahankan gambaran diri yang tidak realistis. Dengan kata lain lebih destruktif atau maladaptif. Namun untuk kategori sublimasi, mekanisme

koping tersebut merupakan bentuk yang konstruktif atau adaptif (Coon dan Mitterer, 2010).

#### **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koping**

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi koping, yaitu :

##### **1. Sumber koping internal dan eksternal**

Mekanisme koping tergantung dari sumber koping yang dimiliki. Sumber koping meliputi aset ekonomi, kemampuan dan keterampilan, teknik pertahanan, dukungan sosial, motivasi, kesehatan, dukungan spiritual, kepercayaan yang positif, penyelesaian masalah, keterampilan sosial, sumber material dan sosial, dan kesejahteraan fisik (Stuart & Laraia, 2005). Sumber koping yang berasal dari sumber internal dipengaruhi oleh karakter seseorang, meliputi kesehatan dan energi; sistem kepercayaan seseorang (termasuk kepercayaan eksistensial, seperti iman dan kepercayaan agama); komitmen atau tujuan hidup dan perasaan seseorang seperti harga diri, kontrol dan kemahiran; pengetahuan; keterampilan pemecahan masalah; dan keterampilan sosial (kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain).

Sumber eksternal seperti dukungan sosial juga mempengaruhi mekanisme koping seseorang. Recker (2007) mengatakan bahwa sumber eksternal yang paling utama adalah dukungan sosial yaitu rasa memiliki informasi bagi seseorang. Dibutuhkan dukungan sosial, seperti keluarga, teman, dan kolega untuk mengatasi stres (Muhonen & Torkelson, 2003 dalam Santrock, 2005). Dukungan sosial ini terdiri dari tiga kategori, yaitu kategori yang membuat seseorang merasa bahwa dirinya dianggap atau dihargai (dukungan harga diri); kategori yang membuat seseorang merasa bahwa dirinya adalah bagian dari jaringan komunikasi dan saling ketergantungan; dan kategori yang

membuat orang percaya bahwa dirinya diperhatikan atau dicintai (dukungan emosional).

Peneliti telah menemukan bahwa dukungan sosial membantu coping individu untuk mengatasi stres (Taylor, 2001 dalam Santrock 2005). Aspek lainnya dari hubungan sosial yang dapat mempengaruhi coping adalah bagaimana kita dapat menghadapi konflik dalam hubungan tersebut.

## 2. Jenis kelamin

Jenis kelamin juga berpengaruh pada mekanisme coping yang dilakukan untuk menghadapi stres. Pria lebih sering menggunakan coping yang berfokus pada masalah (Ptacek et al, 1992 dalam Passer & Smith, 2001). Sebaliknya, wanita lebih sering mencari dukungan sosial (Billings & Moos, 1984 dalam Schwazer, 1998 dalam Passer & Smith, 2001). Wanita juga lebih sering menggunakan coping berfokus emosi (Carver et al, 1989 dalam Passer & Smith, 2001).

## 3. Agama

Secara umum, berbagai dimensi agama dapat juga membantu seseorang dalam menghadapi stres dengan lebih efektif dalam kehidupan (Bartlett & Others, 2003 dalam Santrock, 2005). Keterkaitan agama dengan program manajemen stres adalah mengajarkan individu untuk menilai kejadian stres, mengembangkan keterampilan dalam menghadapi stres, dan menggunakan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Santrock, 2005).



#### 4. Perbedaan budaya

Faktor lain yang mempengaruhi koping adalah perbedaan budaya. Masyarakat Amerika Utara dan Eropa menunjukkan kecenderungan menggunakan koping berfokus pada masalah daripada masyarakat Asia dan Hispanic (Essau & Trommsdorf, 1996; Jung, 1995 dalam Passer & Smith, 2001). Masyarakat Asia cenderung menghindari stres dan konflik interpersonal (Chang, 1996 dalam Passer & Smith, 2001).

#### c. Pengukuran Koping

Koping dapat diukur dengan menggunakan kuesioner *Jalowiec Coping Scale*. Isi kuesioner terdiri dari 15 item strategi pengendalian berorientasi masalah (*Problem Oriented= P*) dan 25 item pengendalian berorientasi sikap (*Affective oriented= A*) masing-masing pertanyaan dijabarkan lima kategori (*rating scale*): angka 1 jika pertanyaan tidak pernah, 2 pertanyaan kadang-kadang, 3 pertanyaan hampir sering, 4 pertanyaan sering, 5 pertanyaan hampir selalu. Dari 25 item *affective oriented* terdapat 15 pertanyaan negatif, yaitu pada nomor. Untuk pertanyaan negatif ini skornya dibalik secara berurutan yaitu nilai skor 1,2,3,4,5 diskor dengan 5,4,3,2,1. Nilai koping total memiliki kisaran antara 40 sampai 200, dimana skor 40 - 120 = koping maladaptif, skor 121- 200 = koping adaptif (Lindqvist, et al, 2000).

### 3. Stres dan Adaptasi

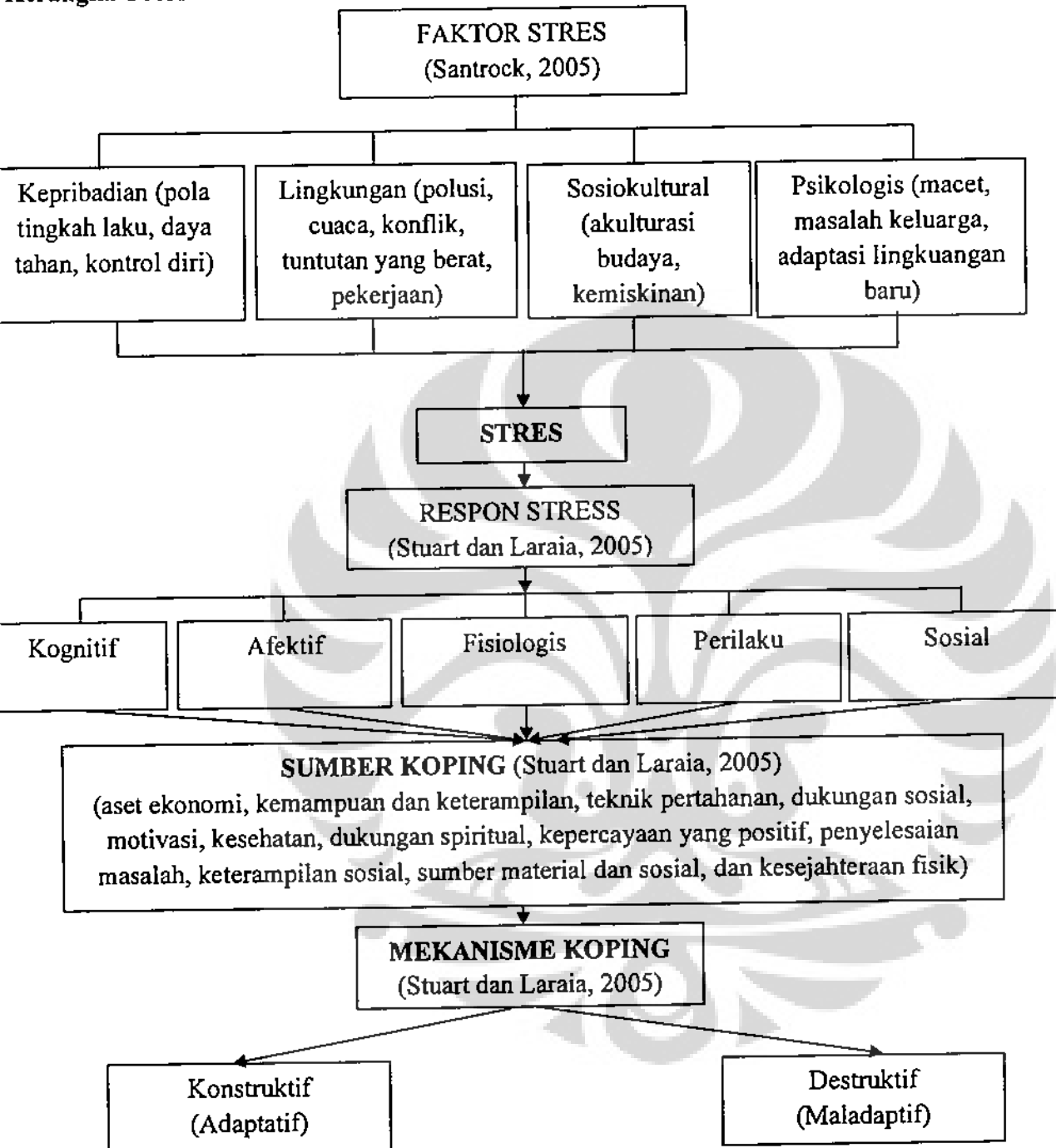
Individu yang mengalami stres dan menggunakan koping untuk menghadapi stres tersebut.. Hans Selye (1983) dalam Santrock (2003) mengemukakan bahwa tubuh melakukan adaptasi ketika terdapat tuntutan pada tubuh tersebut yang dikenal dengan sindrom adaptasi umum (*general adaptation syndrome/GAS*). GAS terdiri dari tiga tahap, yaitu peringatan

(*alarm*), perlawanan (*resistance*), dan kelelahan (*exhaustion*) (Hans Selye, 1983 dalam Townsend, 2003).

Tahap peringatan merupakan respon fisiologis dari sindrom *fight or flight* diinisiasi. Pada tahap ini individu memasuki kondisi syok yang bersifat sementara, mengenali keberadaan stres, dan mencoba menghilangkannya. Otot-otot menjadi lemah, suhu tubuh dan tekanan darah menurun. Tahap berikutnya adalah tahap perlawanan yaitu individu menggunakan respon-respon fisiologis dari tahap pertama sebagai pertahanan dalam usaha untuk beradaptasi terhadap stresor.

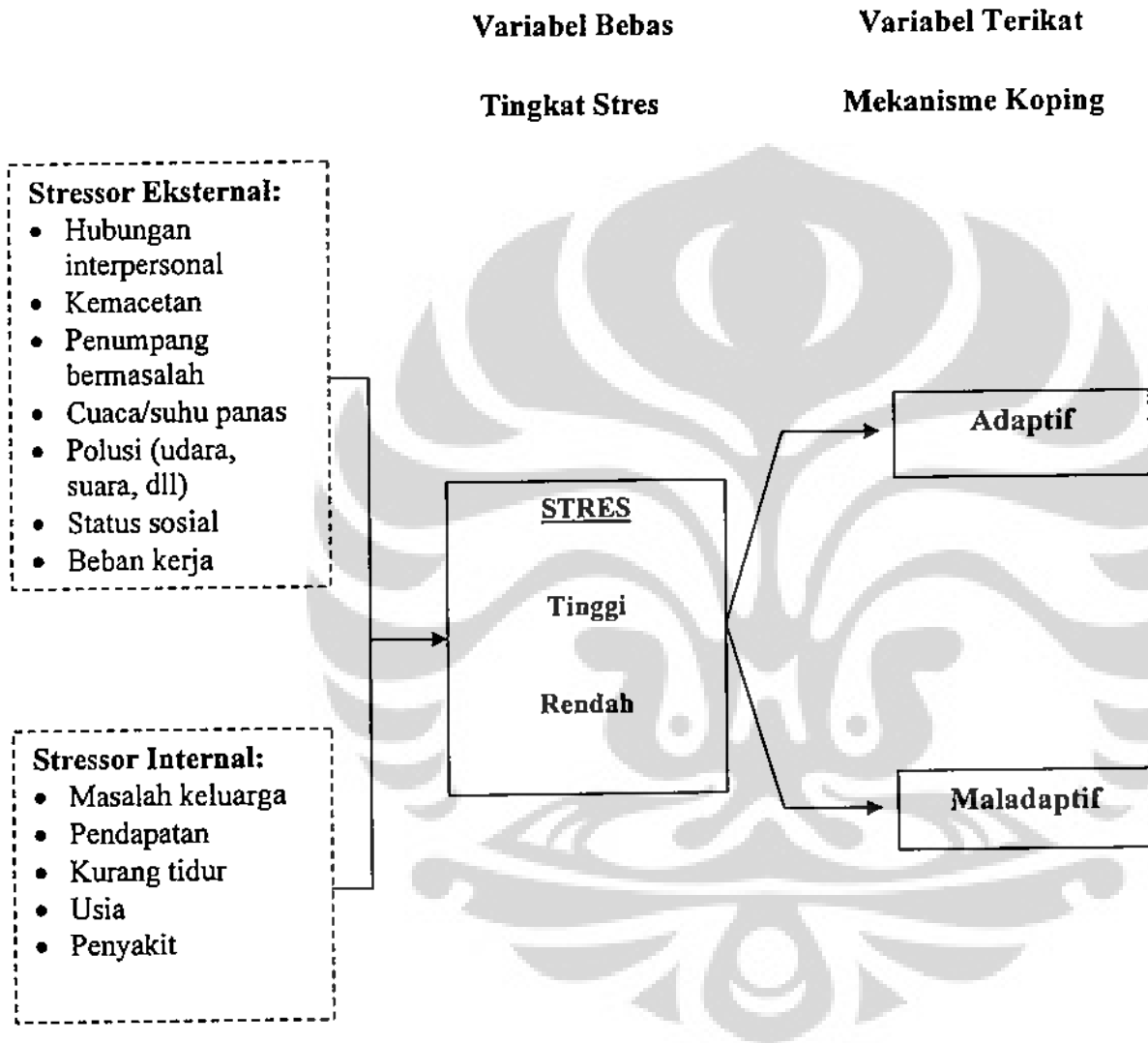
Pada tahap pertahanan, tubuh individu dipenuhi oleh hormon pemicu stres, tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernapasan meningkat. Bila semua upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres gagal dan stres tetap ada, individu memasuki tahap kelelahan. Tahap ini terjadi ketika adanya pemaparan berkepanjangan terhadap stresor sehingga tubuh telah menyesuaikan diri terhadap stresor tersebut. Energi adaptif dipecah dan individu tidak lagi dapat menarik diri dari sumber adaptasi pada tahap pertama dan kedua. Penyakit-penyakit yang terkait dengan adaptasi seperti sakit kepala, kelainan mental, dan penyakit arteri koroner dapat terjadi. Tanpa intervensi untuk pemulihan, kelelahan, dan bahkan kematian dapat terjadi (Selye dalam Townsend, 2003).

## Kerangka Teori



**BAB III**  
**KERANGKA KERJA PENELITIAN**

**A. Kerangka Kerja**



Keterangan :

———— variabel yang diteliti

- - - - variabel yang tidak diteliti

## B. Hipotesis

### Hipotesis Nol:

Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping sopir angkot di Depok.

### Hipotesis Alternatif:

Ada hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping sopir angkot di Depok.

## C. Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Definisi Teoritis	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Tingkat Stres (variabel bebas)	Tahapan stres seseorang yang mempengaruhi respon terhadap penanganan stres tersebut	Tahapan gejala stres yang berlanjut dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari baik di rumah di tempat kerja, maupun pergaulan lingkungan sosialnya (Armberg, 1979 dalam Sriyati, 2008)	Mengisi kuesioner	Kuesioner dan skala stres	Angka Skala: 1. Rendah (10-27) 2. Tinggi (28-40)	Ordinal

<p>Mekanisme Koping (variabel terikat)</p>	<p>Usaha-usaha yang dilakukan seseorang dalam menghadapi tekanan yang dimilikinya</p>	<p>Perubahan secara konstan terhadap usaha-usaha kognitif dan perilaku untuk mengelola permintaan eksternal dan atau internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya seseorang (Lambert dan Lambert, 2008).</p>	<p>Mengisi kuesioner</p>	<p>Kuesioner dan pengukuran koping</p>	<p>Skor nilai pertanyaan negatif: Maladaptif (&gt; 6) Adaptif (≤ 6)</p>	<p>Ordinal</p>
<p>Karakteristik sopir angkot, meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usia</li> <li>- Jenis kelamin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usia adalah usia responden dalam tahun pada saat penelitian berlangsung</li> <li>- Jenis kelamin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk, baik yang hidup maupun yang mati.</li> <li>- Jenis kelamin adalah kelas</li> </ul>	<p>Wawancara dan mengisi kuesioner</p>	<p>Kuesioner</p>	<p>Isian Kuesioner</p>	<p>Nominal</p> <p>Ordinal</p>

	adalah ciri khas yang dibawa responden sejak lahir	atau kelompok yang terbentuk dalam suatu spesies makhluk hidup				
- Tingkat pendidikan	- Tingkat pendidikan adalah pendidikan terakhir yang dijalani responden	- Tingkat pendidikan adalah tingkatan pendidikan yang dijalani individu				Ordinal
- Status pernikahan	- Status pernikahan adalah pernyataan responden terhadap status perkawinan	- Status pernikahan adalah status seseorang dalam kehidupan perkawinannya				Ordinal
- Lama bekerja	- Lama bekerja adalah masa waktu responden bekerja sebagai sopir angkot	- Lama bekerja adalah jangka waktu orang dalam pekerjaan tertentu				Nominal

- Jadwal Kerja	- Jadwal jam kerja sopir angkot (pagi/malam)	- Pembagian hari kerja berdasarkan jam kerja				Nominal
----------------	--	--	--	--	--	---------





## BAB IV

### METODE PENELITIAN

Bagian ini menjelaskan rancangan, populasi, sampel, tempat, waktu, dan etika penelitian. Selanjutnya menjelaskan mengenai alat pengumpul data, proses pengumpulan, pengolahan, analisis data, jadwal kegiatan, dan sarana penelitian.

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan desain *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya pada suatu saat (Nursalam, 2008 dalam Chotimah, 2009). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres terhadap mekanisme sopir angkot di Depok. Analisis statistik diperlukan untuk melihat variabel bebas dan variabel yang terikat dan melihat hubungan antara kedua variabel tersebut.

#### B. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Sastroasmoro & Ismail dalam Nursalam, 2008 dalam Chotimah, 2009). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh sopir angkot di Depok. Dalam menetapkan sampel, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak (*simple random sampling*). Teknik pengambilan sampel secara acak adalah proses pengambilan sampel dilakukan dengan memberi kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk menjadi anggota sampel yang dipilih secara acak (Nasution, 2003).

Adapun sampel yang diajukan oleh peneliti memiliki kriteria sebagai berikut:

- a. Dapat membaca dan menulis
- b. Dapat berkomunikasi verbal
- c. Bersedia mengikuti penelitian

Jumlah sampel dalam penelitian ini dihitung dengan rumus:

$$n = \frac{Z\alpha^2PQ}{d^2}$$

Keterangan

n : Jumlah Sampel

d : tingkat kepercayaan yang diinginkan (0,1)

P : 0,52

Q : 1-P

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,48 \cdot 0,52)}{(0,1)^2}$$

$$= 95,8 \text{ sampel} + 10\%$$

$$= 105 \text{ sampel}$$

Dari penelitian di atas, maka jumlah sampel wajib yang harus diambil peneliti adalah 96 orang pada saat menyebarkan kuesioner. Untuk mengantisipasi jumlah responden yang *drop out* maka peneliti menambah jumlah sampel sebanyak 10% sehingga total sampel adalah  $96 + 10\% = 105$  orang.

### C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Terminal Depok, hal ini karena peneliti ingin mengetahui hubungan mekanisme koping terhadap tingkat stres pada sopir angkot di Depok. Beberapa faktor lain yang menjadi pertimbangan peneliti dalam memilih tempat ini adalah tempat ini merupakan tempat terakhir pemberhentian seluruh angkot di Depok sehingga peneliti dapat memberikan kuesioner di sela waktu istirahat sebelum sopir angkot mengemudi kembali. Waktu penelitian dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada tanggal 30 April dan 1 Mei 2011.

### D. Etika Penelitian

Etika penelitian disusun untuk melindungi hak-hak responden dan peneliti dalam kegiatan penelitian. Penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak untuk mengundurkan diri dari proses penelitian bila dikehendaki. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti melakukan survey terlebih dahulu di lokasi penelitian dan bertemu dengan penanggungjawab terminal Depok. Peneliti menyerahkan proposal dan menjelaskan tujuan penelitian. Setelah itu, peneliti meminta izin penelitian di tempat tersebut.

Peneliti memulai penelitian setelah mendapatkan izin di tempat tersebut. Setelah itu kuesioner dibagikan ke subyek penelitian pada responden yang akan diteliti dengan menekankan pada etika yang meliputi:

1. Memberikan penjelasan tentang penelitian pada responden. Jika responden bersedia ikut serta dalam penelitian maka responden diminta untuk mengisi lembar persetujuan (*inform consent*). Jika ada responden yang menolak untuk berpartisipasi, peneliti tidak boleh memaksa dan peneliti harus menghormati haknya.
2. *Anonimity*, identitas responden harus dijaga kerahasiaannya, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden.
3. Peneliti menjamin kerahasiaan informasi yang telah diberikan oleh responden. Lembar kuesioner yang telah diisi akan disimpan di tempat

yang hanya diketahui oleh peneliti dan pihak yang berkepentingan membaca kuesioner tersebut.

4. Lembar kuesioner hanya akan dilihat oleh peneliti dan pembimbing yang bersangkutan dan akan disimpan di tempat yang aman selama kurang lebih lima tahun setelah itu dimusnahkan.
5. Jika ada responden yang kurang mengerti dengan pertanyaan, maka peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya tentang kesulitannya.

#### E. Alat Pengumpul Data

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yaitu pertanyaan terstruktur dimana responden dapat memberikan jawaban sesuai petunjuk yang ada. Lembar kuesioner terdiri dari dua bagian. Bagian pertama berisi tentang data demografi responden meliputi umur, suku, status perkawinan, pendidikan formal, dan masa kerja.

Kuesioner bagian kedua berisi 27 pertanyaan yang berisi tentang stres, dan mekanisme koping. Setiap pertanyaan tentang stres menggunakan skala likert (1 = tidak pernah dengan skor 1; 2 = kadang-kadang, dengan skor 2; 3 = sering, dengan skor 3; dan 4 = selalu, dengan skor 4). Pertanyaan tentang stres berjumlah 10 pertanyaan yaitu pada nomor 1 sampai 10. Nilai stres total memiliki rentang antara 10-40, skor stres rendah = 10-27 dan tinggi = 28-40. Pertanyaan terkait mekanisme koping berjumlah 17 pertanyaan, 10 pertanyaan positif dan 10 pertanyaan negatif. Mekanisme koping ditentukan berdasarkan nilai kuesioner untuk pertanyaan negatif dengan *cut of point* sama dengan 6 dimana koping maladaptif jika nilai  $> 6$  dan koping adaptif ditentukan jika nilai  $\leq 6$ . Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan uji validitas dan reabilitas terhadap kuesioner yang telah dirancang.

## F. Proses Pengumpulan Data

Prosedur yang digunakan dalam pengumpulan data adalah:

1. Pengajuan surat permohonan izin penelitian ke beberapa institusi terkait, yaitu Dinas Kesbanglinmas Kota Depok, Pemerintah Kota Depok, dan Penanggung jawab Terminal Terpadu Depok.
2. Setelah mendapatkan izin penelitian, peneliti menemui responden dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, meminta responden untuk membaca, memahami *inform consent*, dan menandatangani surat persetujuan.
3. Membagikan kuesioner kepada para responden dan menjelaskan cara pengisian
4. Lembar kuesioner yang telah terkumpul siap untuk dilakukan perhitungan.

## G. Pengolahan dan Analisis Data

Tahapan pengolahan dan analisis data diantaranya:

1. *Editing*, yaitu kegiatan untuk melakukan pengecekan isian formulir kuesioner; lengkap, jelas (jawaban semua terbaca), relevan (berhubungan dengan pertanyaan), dan konsisten.
2. *Coding*, yaitu kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk bilangan. Tujuannya untuk mempermudah saat analisis data, mempercepat saat memasukkan (*entry*) data.
3. *Cleaning*, yaitu kegiatan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan.
4. *Processing*, yaitu memasukkan data pada program komputer.
5. *Analizing*, yaitu proses analisis, data ditabulasi dan diberi skor (*scoring*), dan selanjutnya dilakukan perhitungan dan uji statistik terhadap data.

Analisa data menggunakan perangkat lunak komputer dengan program SPSS 17. Teknik analisis statistik yang dipergunakan adalah:

a. Analisa Univariat

Tujuan analisis ini adalah untuk melihat distribusi frekuensi, besarnya proporsi dari variabel yang dikehendaki, yaitu variabel bebas yang terdiri dari data demografi (jenis kelamin, umur, suku, status perkawinan, pendidikan formal, dan masa kerja), dan data tentang tingkat stres. Selain itu, disajikan juga variabel terikat yaitu mekanisme coping. Masing-masing variabel bebas dan terikat disajikan secara deskriptif.

b. Analisa Bivariat

Tujuan analisis bivariat adalah untuk mengetahui adanya hubungan dua variabel. Analisis uji bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dan *T-independent*. Dasar dari uji *chi-square* adalah membandingkan frekuensi yang diamati dengan frekuensi yang diharapkan. Uji *T-independent* untuk mengetahui perbedaan *mean* dua kelompok data yang independen (data numerik dan kategorik)

### H. Jadwal Kegiatan Penelitian

Jadwal kegiatan penelitian dijabarkan dalam tabel di bawah ini :

Kegiatan	Maret				April				Mei			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Identifikasi Masalah												
Penyerahan Rencana Proposal												
Penyusunan kembali rencana proposal												
Penyerahan proposal												

Pengajuan izin peneltian																				
Pengumpulan data																				
Pengolahan dan analisa data																				
Penyusunan laporan penelitian																				
Desiminasi hasil laporan																				

### I. Sarana Penelitian

Adapun sarana yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya, perangkat komputer, perangkat lunak (*software/program*), printer, flashdisk, alat tulis, lembar kuesioner, sumber-sumber dari buku-buku teks perpustakaan, jurnal penelitian, tesis, dan internet.

## BAB V HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap mekanisme koping sopir angkot di Kota Depok. Sampel yang diteliti dalam penelitian ini berjumlah 95 orang dengan penambahan 10% sehingga jumlah seluruhnya adalah 105 orang. Pengumpulan data dilakukan pada Sabtu, 30 April 2011 dan Minggu 1 Mei 2011 di terminal Depok.

Data yang telah terkumpul dibagi menjadi tiga bagian, yaitu data karakteristik atau demografi, data stres kerja, dan data mekanisme koping. Setelah pengumpulan data dilakukan, tahap selanjutnya adalah analisis data. Proses analisis data dimulai dengan mentabulasi data karakteristik atau demografi responden yang meliputi: usia, jenis kelamin, suku, status pernikahan, pendidikan formal terakhir, masa kerja, jadwal kerja (*shift*), dan alasan menjadi sopir angkot, kemudian data tentang stres kerja dan data mengenai mekanisme koping responden. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi responden berdasarkan data demografi, tingkat stres, dan mekanisme koping, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk menilai hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil penelitian yang diperoleh merupakan interpretasi dari tabel dan grafik yang diperoleh dari pengolahan dengan menggunakan *software* statistik.



## A. Analisis Univariat

### 1. Data Demografi Responden

Data demografi dari sampel penelitian akan dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 1.1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Suku, Status Pernikahan, Pendidikan Formal Terakhir, dan Jadwal Kerja, Terminal Depok, Mei 2011**

No.	Variabel		Jumlah ( $\Sigma$ )	Presentase (%)
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	105	100
		Perempuan	0	0
2.	Suku	Betawi	27	25,7
		Jawa	21	20
		Sunda	21	20
		Batak	19	18,1
		Padang	13	12,4
		Lain-lain	4	3,8
3.	Status Pernikahan	Menikah	75	71,4
		Belum Menikah	30	28,6
4.	Pendidikan Terakhir	SD	14	13,3
		SMP	31	29,5
		SMA	57	54,3
		Diploma/Sarjana	3	2,9
5.	Jadwal Kerja	Pagi	86	81,9
		Malam	19	18,1

Tabel di atas menunjukkan jumlah dan presentase distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, suku, status pernikahan, pendidikan formal terakhir, dan jadwal kerja. Responden dalam penelitian ini

seluruhnya adalah laki-laki sebanyak 105 orang (100%). Responden yang berasal dari Suku Betawi berjumlah 27 orang (25,7%) yang merupakan suku terbanyak dalam penelitian ini, responden yang berasal dari Suku Jawa berjumlah 21 orang (20%), responden yang berasal dari Suku Sunda berjumlah 21 orang (20 responden yang berasal dari Suku Batak berjumlah 19 orang (18,1%), responden yang berasal dari Suku Padang sebanyak 13 orang (12,4%), dan responden yang mempunyai suku selain suku-suku tersebut (lain-lain) berjumlah 4 orang (3,8%). Sebagian besar responden pada penelitian ini berstatus sudah menikah yaitu berjumlah 75 orang (71,4%) Responden yang belum menikah berjumlah 30 orang (28,6%). Responden yang mempunyai pendidikan formal terakhir SD berjumlah 14 orang (13,3%), SMP 31 orang (29,5%), SMA 57 orang (54,3%), dan Diploma/Sarjana 3 orang (2,9%). Tabel ini menunjukkan bahwa pendidikan formal terakhir responden yang paling banyak adalah Sekolah Menengah Atas (SMA). Sebagian besar responden bekerja di pagi hari yaitu berjumlah 86 orang (81,9%) dan yang bekerja di malam hari 19 orang (18,1%).

**Tabel 1.2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Masa Kerja,  
Terminal Depok, Mei 2011**

Variabel	Mean	SD	Minimal-Maksimal	95% CI
Usia	34,34	9,81	18 – 62	32,44 - 36,24
Masa Kerja	10,23	9,08	0,16 – 43	8,47 – 11,99

Tabel di atas menunjukkan distribusi responden berdasarkan usia dan masa kerja. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 34,34 tahun dengan standar deviasi 9,81 tahun. Usia termuda adalah 18 tahun dan usia tertua adalah 62 tahun. Dari hasil estimasi interval dapat

disimpulkan bahwa 95% rata-rata usia responden antara 32,44 sampai dengan 36,24 tahun. Rata-rata masa kerja responden adalah 10,23 tahun dengan standar deviasi 9,08 tahun. Masa kerja terendah adalah 0,16 tahun sementara masa kerja tertinggi adalah 43 tahun. Hasil estimasi interval dapat menunjukkan bahwa 95% rata-rata masa kerja responden antara 8,47 sampai dengan 11,99 tahun.

## 2. Alasan Bekerja Sebagai Sopir Angkot

Beberapa alasan responden bekerja sebagai sopir angkot dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 1.3. Distribusi Responden Berdasarkan Alasan Bekerja Sebagai Sopir Angkot, Terminal Depok, Mei 2011**

Alasan Bekerja Sebagai Sopir Angkot	Jumlah ( $\Sigma$ )	Presentase (%)
Sulit mencari pekerjaan lain	37	35,2
Memenuhi kebutuhan hidup/keluarga	31	29,5
Bebas/tidak terikat	6	5,7
Mudah	8	7,6
Keahlian	4	3,8
Pendidikan rendah	5	4,7
Ikut teman	3	2,8
Lain-lain	11	10,7
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100</b>

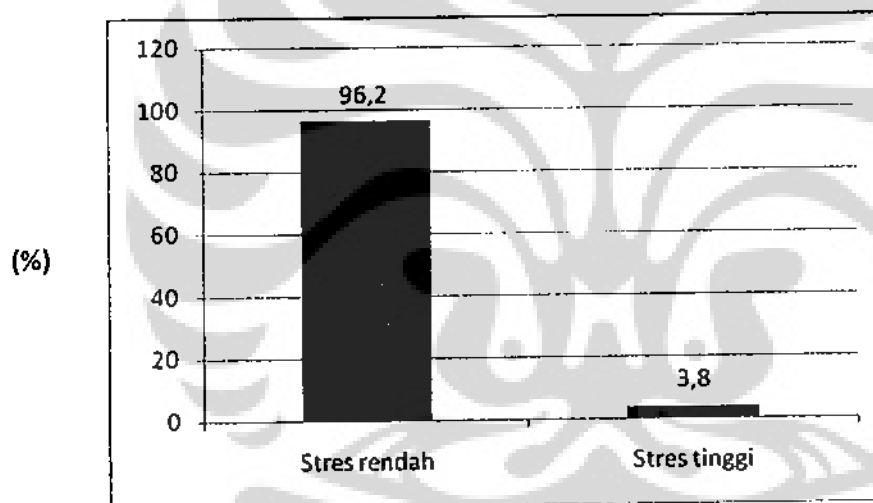
Tabel di atas menunjukkan jumlah dan presentase distribusi responden berdasarkan alasan menjadi sopir angkot. Alasan responden menjadi sopir angkot dikarenakan sulit mencari pekerjaan lain berjumlah 37 orang (35,2%), memenuhi kebutuhan hidup/keluarga 31 orang (29,5%), bebas/tidak terikat 6 orang (5,7%), mudah 8 orang (7,6%), keahlian 4 orang

(3,8%), pendidikan rendah 5 orang (4,7%), ikut teman 3 orang (2,8%), dan alasan lain-lainnya 11 orang (10,7%). Tabel ini menunjukkan bahwa sebagian besar alasan responden bekerja sebagai sopir angkot adalah sulit mencari pekerjaan lain.

### 3. Tingkat Stres dan Mekanisme Koping

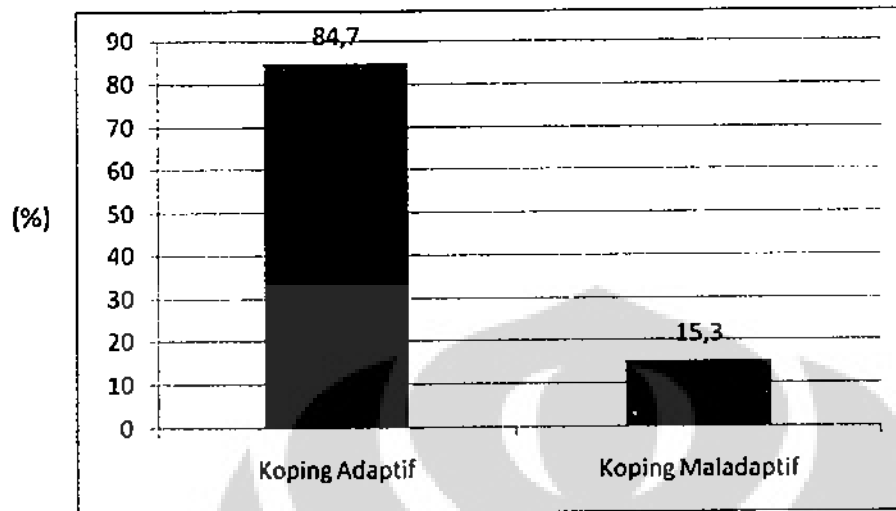
Tingkat stres dan mekanisme koping yang digunakan oleh sopir angkot dijabarkan sebagai berikut:

**Grafik 1.1. Distribusi Tingkat Stres Responden, Terminal Depok, Mei 2011**



Grafik di atas menunjukkan distribusi tingkat stres. Hasil analisis data menunjukkan distribusi tidak normal karena nilai *mean*, *median*, dan *mode* yang diperoleh tidak sama. Kategori stres pada responden yang dikategorikan menjadi dua kategori berdasarkan skor kuesioner stres, yaitu stres rendah skor 10-27 dan stres tinggi skor >27. Responden yang memiliki stres rendah berjumlah 101 orang (96,2%) dan responden yang dikategorikan stres tinggi berjumlah 4 orang (3,8%). Sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami stres rendah.

**Grafik 1.2. Distribusi Mekanisme Koping Responden, Terminal Depok, Mei 2011**



Grafik di atas menunjukkan distribusi mekanisme koping. Hasil analisis data menunjukkan distribusi tidak normal karena nilai *mean*, *median*, dan *mode* didapatkan tidak sama. Mekanisme koping ditentukan berdasarkan nilai kuesioner untuk pertanyaan negatif dengan *cut of point* sama dengan 6 dimana koping maladaptif jika nilai lebih dari 6 dan koping adaptif ditentukan jika nilai kuesioner pertanyaan tersebut kurang dari 6. Responden dengan mekanisme koping adaptif berjumlah 89 orang (84,7%), dan koping maladaptif berjumlah 16 orang (15,3%). Mekanisme koping responden yang paling banyak adalah koping adaptif.

## B. Analisis Bivariat

**Tabel 2.1. Hubungan Usia terhadap Mekanisme Koping**

Mekanisme Koping	N	Mean	SD	SE	t	P value
Adaptif	89	34,44	9,87	1,05	0,234	0,816
Maladaptif	16	33,81	9,74	2,43		

Tabel di atas merupakan hasil analisis uji *T-independent* antara usia responden dengan mekanisme koping. Rata-rata usia responden yang memiliki mekanisme koping adaptif adalah 34,44 tahun dengan standar deviasi 9,87 tahun, sedangkan untuk responden yang memiliki mekanisme koping maladaptif rata-rata usianya adalah 33,81 tahun dengan standar deviasi 9,74 tahun. Analisis lanjut menyimpulkan tidak ada perbedaan yang bermakna rata-rata usia menurut mekanisme koping yang digunakan ( $P = 0,816$ ;  $\alpha = 0,05$ ).

**Tabel 2.2. Hubungan Masa Kerja terhadap Mekanisme Koping**

Mekanisme Koping	N	Mean	SD	SE	t	P value
Adaptif	89	10,43	9,48	2,01	0,096	0,924
Maladaptif	16	10,19	9,06	0,99		

Tabel di atas merupakan hasil analisis uji *T-independent* antara masa kerja responden dengan mekanisme koping. Rata-rata masa kerja responden yang memiliki mekanisme koping adaptif adalah 10,43 tahun dengan standar deviasi 9,48 tahun, sedangkan untuk responden yang memiliki mekanisme koping maladaptif rata-rata masa kerjanya adalah 10,19 tahun dengan standar deviasi 9,06 tahun. Analisis lanjut menyimpulkan tidak ada perbedaan yang

bermakna rata-rata masa kerja menurut mekanisme koping yang digunakan ( $P = 0,924$ ;  $\alpha = 0,05$ ).

**Tabel. 2.3. Hubungan Jenjang Pendidikan Formal Terakhir terhadap Mekanisme Koping**

Pendidikan Terakhir	Mekanisme Koping		$\chi^2$	OR (95% CI)	P value
	Adaptif	Maladaptif			
Pend.Dasar (SD-SMP)	39 86,7%	6 13,33%	0,638	1,00  (0,43-3,88)	0,786
Pend.Lanjut (SMA-Diploma/Sarjana)	50 83,3%	10 16,7%			
Jumlah	89 84,8%	16 15,2%			

Tabel di atas merupakan hasil analisis *chi-square* tentang hubungan jenjang pendidikan formal terakhir terhadap mekanisme koping. Berdasarkan hasil uji analisis tersebut diperoleh bahwa ada sebanyak 86,7% (39 orang) responden dengan jenjang pendidikan tingkat dasar menggunakan mekanisme koping adaptif, sedangkan responden dengan jenjang pendidikan tingkat lanjut yang menggunakan koping adaptif sebanyak 83,3% (50 orang). Analisis lanjut menyimpulkan tidak ada perbedaan yang bermakna jenjang pendidikan formal terakhir kerja menurut mekanisme koping yang digunakan ( $P = 0,786$ ;  $\alpha = 0,05$ ). Dari hasil analisis diperoleh pula bahwa sopir angkot dengan pendidikan tingkat lanjut memiliki peluang 1,30 kali untuk menggunakan koping adaptif dibanding sopir angkot dengan pendidikan tingkat dasar ( $OR = 1,30$ ).

Tabel 2.4. Hubungan Status Pernikahan terhadap Mekanisme Koping

Status Pernikahan	Mekanisme Koping		$\chi^2$	OR (95% CI)	P value
	Adaptif	Maldaptif			
Menikah	64 85,3%	11 14,7%	0,797	1,16 (0,37-3,68)	0,771
Belum Menikah	25 83,3%	5 16,7%			
Jumlah	89 84,8%	16 15,2%			

Tabel di atas merupakan hasil analisis *chi-square* tentang hubungan status pernikahan terhadap mekanisme koping. Berdasarkan hasil uji analisis tersebut diperoleh bahwa ada sebanyak 85,3% (64 orang) responden yang sudah menikah menggunakan mekanisme koping adaptif dan ada sebanyak 83,3% (25) orang responden belum menikah yang menggunakan koping adaptif. Analisis lanjut menyimpulkan tidak ada perbedaan yang bermakna antara status pernikahan menurut mekanisme koping yang digunakan ( $P = 0,786$ ;  $\alpha = 0,05$ ). Dari hasil analisis diperoleh pula bahwa sopir angkot yang sudah menikah memiliki peluang 1,16 kali untuk menggunakan koping adaptif dibanding sopir angkot yang belum menikah ( $OR = 1,16$ ).



Tabel 2.5. Hubungan Jadwal Jam Kerja terhadap Mekanisme Koping

Jadwal Kerja	Mekanisme Koping		$\chi^2$	OR (95% CI)	P value
	Adaptif	Maldaptif			
Pagi	73 84,9%	13 15,1%	0,941	1,05 (0,26-4,13)	1,00
Malam	16 84,2%	3 15,8%			
Jumlah	89 84,8%	16 15,2%			

Tabel di atas merupakan hasil analisis *chi-square* tentang hubungan status pernikahan terhadap mekanisme koping. Berdasarkan hasil uji analisis tersebut diperoleh bahwa sebanyak 84,9% (73 orang) responden yang bekerja di pagi hari menggunakan mekanisme koping adaptif dan sebanyak 84,2% (16 orang) responden yang bekerja di malam hari yang menggunakan koping adaptif. Analisis lanjut menyimpulkan tidak ada perbedaan yang bermakna jadwal jam kerja menurut mekanisme koping yang digunakan ( $P = 1,00$ ;  $\alpha = 0,05$ ). Dari hasil analisis diperoleh pula bahwa sopir angkot yang bekerja di pagi hari memiliki peluang 1,05 kali untuk menggunakan koping adaptif dibanding sopir angkot yang bekerja di malam hari ( $OR = 1,05$ ).

Tabel 2.6. Hubungan Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping

Mekanisme Koping	N	Mean	SD	SE	t	Mean Difference	P value
Adaptif	89	18,83	4,19	0,44	2,139	2,394	0,035*
Maladaptif	16	16,44	3,67	0,92			

\*bermakna pada  $\alpha = 0,05$

Tabel di atas merupakan hasil analisis uji *T-independent* antara tingkat stres terhadap mekanisme koping pada sopir angkot. Rata-rata skor stres responden yang memiliki mekanisme koping adaptif adalah 18,03 dengan standar deviasi 4,195 tahun, sedangkan untuk responden yang memiliki mekanisme koping maladaptif rata-rata skor stresnya adalah 16,44 dengan standar deviasi 3,67 tahun dan diperoleh perbedaan rata-rata sebesar 2,394. Analisis lanjut menyimpulkan ada perbedaan yang bermakna rata-rata tingkat stres menurut mekanisme koping yang digunakan ( $P = 0,035$ ;  $\alpha = 0,05$ ).

## BAB VI PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dibahas lebih rinci hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres terhadap mekanisme koping pada sopir angkot. Sistematika pembahasan hasil penelitian ini dibagi menjadi dua pokok bahasan, pertama mengenai interpretasi dan diskusi hasil dan kedua mengenai keterbatasan penelitian. Pembahasan hasil penelitian ini akan diuraikan untuk setiap variabel bebas dan variabel terikat.

### A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres terhadap mekanisme koping sopir angkot. Sampel pada penelitian ini berjumlah 105 orang responden yang ditentukan dengan menggunakan rumus estimasi proporsi dengan nilai  $P = 0,52$  dan tingkat kemaknaan ( $\alpha$ ) sama dengan 0,05. Nilai  $P$  adalah besarnya angka kejadian stres tinggi pada penelitian sebelumnya sedangkan nilai  $\alpha$  merupakan nilai yang menunjukkan besarnya peluang salah dalam menolak hipotesis nol ( $H_0$ ). Penelitian dilakukan di terminal terpadu Kota Depok selama dua hari. Peneliti memberikan kuesioner di selang waktu istirahat sebelum sopir angkot bekerja kembali mengemudi angkot atau pada saat pergantian kerja dengan rekan kerja yang lain karena pada umumnya satu angkot memiliki 2 sampai 3 orang sopir. Sebagian besar calon responden bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian ini, hanya beberapa calon responden yang menolak karena alasan tertentu.

#### 1. Hubungan Karakteristik Individu dengan Mekanisme Koping

##### a. Hubungan Usia dengan Mekanisme Koping

Berdasarkan hasil uji statistik *T-independent* tidak ada perbedaan yang bermakna atau tidak ada hubungan rata-rata usia sopir angkot terhadap mekanisme koping yang digunakan. Namun jika

diperhatikan lebih lanjut, terlihat bahwa semakin tinggi usia responden semakin adaptif mekanisme koping yang digunakan. Usia responden tersebar mulai dari 18 tahun sampai lebih dari 60 tahun. Rata-rata usia responden adalah 34,44 tahun.

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chotimah (2009) bahwa responden terbanyak berusia 31-40 tahun (46%). Sopir angkot dengan rata-rata usia tersebut sebagian besar telah mencapai tahap perkembangan dewasa. Dengan demikian mereka telah mampu mengembangkan pandangan positif terhadap permasalahan yang dihadapi pada tahap-tahap perkembangan sebelumnya. Hal tersebut sangat sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Erikson (dalam Santrock, 2003) bahwa individu pada masa dewasa atau pada tahun-tahun terakhir kehidupannya akan melihat ke belakang dan mengevaluasi apa yang telah dilakukan kemudian mengembangkan pandangan positif dalam sebagian besar atau semua tahap perkembangan selanjutnya. Pandangan positif yang telah terbentuk akan membantu koping sopir angkot menjadi lebih adaptif.

#### b. Hubungan Jenis Kelamin dengan Mekanisme Koping

Semua responden berjenis kelamin laki-laki. Seluruh responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Chotimah (2009) juga berjenis kelamin laki-laki. Hal ini dikarenakan mayoritas sopir angkot di Indonesia adalah laki-laki. Ptacek (1992) dalam Passer & Smith (2001) menyebutkan bahwa laki-laki lebih sering menggunakan koping yang berfokus pada masalah sedangkan perempuan lebih sering menggunakan koping berfokus emosi, yang berarti laki-laki memiliki mekanisme koping yang lebih positif daripada perempuan. Peneliti tidak dapat membuktikan teori tersebut karena seluruh responden berjenis kelamin laki-laki sehingga tidak dapat dilihat perbedaan mekanisme koping antara laki-laki dan perempuan.

c. Hubungan Suku dengan Mekanisme Koping

Peneliti mencoba untuk mengetahui gambaran persebaran suku pada seluruh responden. Persebaran responden berdasarkan suku menunjukkan Suku Betawi merupakan mayoritas dalam penelitian ini. Berturut-turut diikuti oleh Suku Jawa, Sunda, Batak, Padang, dan lain-lain. Persebaran suku responden pada penelitian yang dilakukan oleh Chotimah (2009) yaitu Suku Betawi (18%), Jawa (26%), Sunda (4%), Batak (42%), dan selain suku-suku di atas (10%). Namun, peneliti tidak melakukan analisis untuk mengetahui hubungan antara suku dengan mekanisme koping karena jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini tidak dapat mewakili masing-masing suku sehingga persebarannya tidak merata.

d. Hubungan Status Pernikahan dengan Mekanisme Koping

Persebaran responden berdasarkan status pernikahannya didominasi oleh responden yang sudah menikah. Status pernikahan responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Chotimah (2009) juga didominasi oleh responden yang telah menikah (86%). Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status pernikahan dengan mekanisme koping. Namun jika diperhatikan lebih lanjut terlihat bahwa mekanisme koping sopir yang sudah menikah lebih adaptif dibandingkan sopir yang belum menikah dikarenakan pada dasarnya mekanisme koping dipengaruhi oleh dukungan sosial, salah satunya keluarga. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Muhonen & Torkelson (2003) dalam Santrock (2005) yang menyatakan bahwa dibutuhkan dukungan sosial, seperti keluarga, teman, dan kolega untuk mengatasi stres. Selain itu, Taylor (2001) dalam Santrock (2005) juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial membantu koping individu untuk mengatasi stres.

e. Hubungan Pendidikan Formal Terakhir dengan Mekanisme Koping

Persebaran responden berdasarkan jenjang pendidikan formal terakhir didominasi oleh responden dengan pendidikan terakhir SMA. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Chotimah (2009) bahwa jenjang pendidikan terakhir sopir angkot adalah SMA (68%). Peneliti melakukan analisis untuk mengetahui hubungan antara jenjang pendidikan formal terakhir dengan mekanisme koping. Namun sebelumnya peneliti menyederhanakan kategori tingkat pendidikan menjadi dua kategori utama, yaitu pendidikan tingkat dasar (SD dan SMP) dan Pendidikan tingkat lanjut (SMA dan Diploma/Sarjana).

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pendidikan formal terakhir dengan mekanisme koping. Namun jika diperhatikan lebih lanjut terlihat bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan sopir angkot, koping yang digunakan semakin adaptif. Tingkat pendidikan dapat menggambarkan tingkat pengetahuan, informasi, dan sikap seseorang. Menurut Stuart & Laraia (2005) sumber koping yang berasal dari sumber internal dipengaruhi oleh karakter seseorang yang salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan akan membantu seseorang untuk meningkatkan kemampuan dalam memecahkan masalah yang dihadapi sehingga koping yang digunakan lebih adaptif.

f. Hubungan Masa kerja dengan Mekanisme Koping

Rata-rata masa kerja keseluruhan sopir adalah 10,23 tahun. Rata-rata masa kerja yang lebih banyak dalam penelitian yang dilakukan oleh Chotimah (2009) adalah lebih dari 15 tahun. Rata-rata masa kerja sopir angkot yang memiliki mekanisme koping maladaptif adalah 10,19 tahun, sedangkan untuk sopir angkot yang memiliki mekanisme koping adaptif rata-rata masa kerjanya adalah 10,43 tahun.

Hasil uji statistik menggunakan uji *T-Independent* terlihat tidak ada perbedaan yang bermakna rata-rata masa kerja dengan mekanisme koping yang digunakan. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dengan mekanisme koping. Namun jika kita melihat nilai rata-rata masa kerja sopir angkot dapat dinyatakan bahwa semakin lama masa kerja sopir angkot maka semakin adaptif koping yang digunakan. Hal tersebut dikarenakan proses adaptasi yang dilakukan oleh tubuh telah mencapai tahap pertahanan. Tahap ini terjadi ketika adanya pemaparan berkepanjangan terhadap stresor sehingga tubuh telah menyesuaikan diri terhadap stresor tersebut (Selye dalam Townsend, 2003).

Sopir angkot dengan rata-rata masa kerja 10 tahun telah mampu menyesuaikan tubuh terhadap stresor yang dialami selama bekerja sehingga akan menyebabkan kemampuan sopir angkot dalam mengatasi stres semakin adaptif. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Laal dan Aliramaie (2010) yang menyebutkan bahwa pekerja dengan pengalaman kerja sebanyak 5 sampai 9 tahun secara signifikan lebih menggunakan mekanisme koping positif.

g. Hubungan Jadwal Jam Kerja dengan Mekanisme Koping

Shift kerja berdampak pada pola tidur, kesejahteraan, penampilan, dan pencapaian kerja. Shift kerja yang mempengaruhi pola tidur dapat mengganggu irama sirkadian, keluarga, dan kehidupan sosial (Gordon, Cleary, Parker, & Czeisler, 1986; Labyak, 2002; Lee, 1992 dalam Atmi, et al, 2008). Tidur pada siang hari atau pada saat waktu tidur biasanya memiliki kualitas tidur yang lebih rendah daripada pola tidur yang normal pada malam hari.

Berdasarkan penelitian Laal dan Aliramaie (2010) menyebutkan bahwa perawat yang bekerja pada shift pagi memiliki koping positif tingkat baik sebanyak 25,7%, tingkat sedang 42,9%, dan tingkat

rendah 31,4%, sedangkan perawat pada shift malam memiliki koping positif tingkat baik sebanyak 17,5%, tingkat sedang 52,5%, dan tingkat rendah 30%.

Persebaran responden berdasarkan jadwal jam kerja didominasi oleh responden yang bekerja di pagi hari. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jadwal jam kerja dengan mekanisme koping. Namun jika diperhatikan lebih lanjut terlihat bahwa mekanisme koping sopir angkot yang bekerja di pagi hari lebih adaptif (84,9%) dibandingkan sopir angkot yang bekerja di malam hari (84,2%). Hal tersebut terkait dengan stresor yang dihadapi oleh sopir angkot. Jumlah penumpang pada malam hari rata-ratanya lebih sedikit dibandingkan penumpang pada pagi atau siang hari sehingga pendapatan yang diperoleh pun sedikit. Berdasarkan wawancara dengan beberapa sopir angkot ketika penelitian dilakukan, mereka mengatakan bahwa kurangnya pendapatan merupakan stresor yang paling sering dihadapi oleh sopir angkot. Jam tidur yang lebih pendek membuat seseorang melakukan koping yang tidak efektif (Sadeh, Keinan, & Daon, 2004)

h. Alasan Bekerja sebagai Sopir Angkot

Peneliti mencoba untuk mengetahui latar belakang yang menjadi alasan mereka bekerja sebagai sopir angkot. Variabel ini digunakan untuk menilai sumber internal yang dimiliki oleh responden terkait tujuan hidup dan gambaran diri mereka yang dapat mempengaruhi koping. Sebagian besar responden menyatakan alasan mereka bekerja sebagai sopir angkot adalah sulit mencari pekerjaan lain dan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Variabel ini tidak dihubungkan dengan mekanisme koping karena merupakan data kualitatif, namun data yang ada dapat digunakan sebagai bahan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.



## 2. Hubungan Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping

Penilaian stres dengan menggunakan kuesioner bertujuan untuk mengetahui tingkat stres pada sopir angkot. Penilaian stres dilakukan dengan menggunakan 10 pertanyaan yang terkait dengan respon fisik, fisiologis, perilaku, emosional, dan beban kerja responden. Hasil dari analisis uji univariat didapatkan bahwa sebanyak 101 orang (96,2%) mengalami stres rendah, dan 4 orang (3,8%) mengalami stres tinggi. Sebagian besar sopir angkot dalam penelitian mengalami stres rendah.

Beberapa faktor yang teridentifikasi menjadi penyebab stres rendah pada sopir angkot diantaranya jenis kelamin, masa kerja, dan jadwal jam kerja. Stres rendah tersebut dikarenakan semua responden penelitian ini adalah laki-laki. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Matud (2004) bahwa tingkat stres perempuan secara signifikan lebih tinggi daripada laki-laki. Selain itu, stres rendah juga dapat disebabkan oleh rata-rata masa kerja sopir angkot yang telah mencapai 10 tahun. Stres juga dipengaruhi jadwal jam kerja. Sebagian besar responden bekerja pada pagi hari sehingga tingkat stres sopir angkot tergolong rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Simanjorang (2008) menunjukkan bahwa 53,6% yang bekerja pada shift malam mengalami stres tinggi. Faktor lain selain faktor di atas yang menyebabkan stres rendah pada sopir angkot adalah kondisi sopir angkot pada saat dilakukan penelitian tidak sedang dalam tekanan pekerjaan. Hal tersebut mengakibatkan hasil yang didapatkan tidak menggambarkan kondisi yang sebenarnya.

Peneliti melakukan beberapa wawancara dengan responden tentang pendapat mereka terkait stres yang dialaminya. Beberapa responden mengatakan bahwa stres yang dialami biasanya disebabkan oleh kurangnya pendapatan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Santrock (2005) bahwa tuntutan pekerjaan, sedikitnya pemasukan, dan kemiskinan dapat menjadi sumber atau pemicu stres. Selain itu faktor lain yang menyebabkan mereka mengalami stres adalah lingkungan yang tidak mendukung seperti kemacetan, panas, kebisingan dan sebagainya. Hal

tersebut sesuai dengan pendapat Sherwood (2001) yang menyebutkan bahwa faktor psikososial seperti adaptasi lingkungan baru, masalah keluarga, macet di jalan raya dan faktor bioekologi meliputi ekologi/lingkungan seperti polusi serta cuaca dapat menjadi sumber stres.

Kuesioner mekanisme koping bertujuan untuk mengetahui jenis mekanisme koping yang digunakan oleh sopir angkot jika mengalami stres dalam pekerjaan. Penilaian mekanisme koping menggunakan 17 pertanyaan yang terkait dengan beberapa perilaku yang biasa dilakukan sebelum bekerja, saat bekerja, dan sesudah bekerja. Pertanyaan tersebut terdiri dari 10 pertanyaan yang mengarah pada perilaku positif atau koping adaptif dan 7 pertanyaan yang mengarah pada koping maladaptif. Hasil uji univariat menunjukkan bahwa sebanyak 89 orang (84,7%) responden menggunakan mekanisme koping adaptif dan sebanyak 18 orang (17,1%) menggunakan mekanisme koping maladaptif.

Stuart & Laraia (2005) mengungkapkan bahwa mekanisme koping dipengaruhi oleh sumber-sumber internal dan eksternal. Sumber koping yang berasal dari sumber internal dipengaruhi oleh karakter seseorang, meliputi kesehatan, dukungan spiritual, pengetahuan, motivasi, keterampilan pemecahan masalah, dan kemampuan berkomunikasi. Sumber eksternal seperti dukungan sosial juga mempengaruhi mekanisme koping seseorang. Recker (2007) mengatakan bahwa sumber eksternal yang paling utama adalah dukungan sosial. Dukungan sosial membantu koping individu untuk mengatasi stres (Taylor, 2001 dalam Santrock 2005). Semakin baik sumber internal seperti karakter individu dan dukungan sosial yang dimiliki oleh seseorang maka semakin adaptif mekanisme koping yang digunakan. Sumber-sumber yang mempengaruhi koping tersebut teridentifikasi melalui karakteristik responden dalam penelitian ini. Pada bagian sebelumnya kami telah membahas hubungan karakteristik responden terhadap mekanisme koping yang digunakan. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa usia, masa kerja, status

pernikahan, tingkat pendidikan, dan jadwal jam kerja berpengaruh terhadap mekanisme koping yang digunakan oleh sopir angkot.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres terhadap mekanisme koping pada sopir angkot. Uji hubungan kedua variabel pada penelitian ini menggunakan uji *T-independent* yang menunjukkan nilai  $p$  sama dengan 0,035. Nilai ini lebih kecil daripada nilai  $\alpha$  (0,05) yang berarti ada hubungan antara tingkat stres terhadap mekanisme koping.

Setiap orang dipengaruhi oleh stresor yang disebut stimulus. Seseorang yang sering terpapar oleh stresor yang bersumber dari kepribadian, lingkungan, dan sosiokultural akan mengakibatkan meningkatnya stres. Stimulus fokal adalah suatu perubahan yang secara langsung dihadapi oleh orang tersebut, hal ini membutuhkan suatu respon adaptif. Stimulus kontekstual (semua stimulus lain yang ada pada orang atau lingkungan), dan stimulus residual (keyakinan, sikap, atau sifat yang mempengaruhi situasi individu saat ini) memediasi dan membantu efek stimulus fokal atau stresor dan menentukan tingkat stres atau adaptasi. Respon-respon adaptif meningkatkan integritas individu dengan menghemat energi dan meningkatkan ketahanan, pertumbuhan, reproduksi, dan penguasaan sistem manusia (Christensen & Kennedy, 2009).

Sopir angkot memiliki frekuensi tinggi untuk terpapar stresor setiap hari sehingga cenderung memiliki stres tinggi. Semakin tinggi tingkat stres, koping yang digunakan semakin adaptif karena sopir angkot telah memiliki pengalaman sebelumnya untuk mengatasi stres yang dialami. Dari pengalaman hidup individu belajar tentang sekumpulan respons atau pola koping. Pola-pola ini membantu individu mengurangi ketegangan dan beradaptasi terhadap peristiwa yang menimbulkan stres sehari-hari. Christensen & Kennedy (2009) mengungkapkan bahwa persepsi seseorang terhadap situasi dan pengalaman koping masa lalu terhadap situasi serupa merupakan karakteristik individu yang mempengaruhi koping. Individu

biasanya memiliki beberapa pola koping yang telah ditetapkan dan sering mengubah pola. Mereka dapat mengadopsi pola koping yang berbeda saat mereka mengenali bahwa koping saat ini tidak menurunkan kecemasan atau bahwa pola koping tersebut membutuhkan banyak waktu, energi, atau harga diri. Hal ini menyebabkan ketika sopir angkot mengalami stres yang semakin tinggi maka sopir angkot akan menyesuaikan pola koping yang digunakan agar lebih adaptif. Oleh karena itu, tingkat stres pada sopir angkot tinggi namun mekanisme koping yang digunakan adaptif karena sopir angkot telah memiliki pengalaman sebelumnya untuk mengatasi stres yang dialami.

Akan tetapi, pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2010) menunjukkan bahwa rerata empirik stres kerja kelompok *problem-focused coping* lebih rendah daripada rerata empirik stres kerja pada kelompok *emotion-focused coping*. Perbedaan hasil penelitian ini disebabkan responden sopir angkot selalu terpapar stresor yang sama setiap harinya, sehingga mereka telah mampu beradaptasi dengan stresor tersebut dan menggunakan koping yang lebih efektif. Karakteristik sopir angkot dimana seluruh sopir angkot berjenis kelamin laki-laki, rata-rata usia 34 tahun, dan rata-rata masa kerja 10 tahun mendukung mekanisme koping pada sopir angkot lebih adaptif.

## B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan penelitian, diantaranya:

### a. Instrumen

Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti melakukan uji instrumen terlebih dahulu untuk menguji validitas dan reabilitas instrumen. Pengujian dilakukan terhadap 30 responden di kota yang berbeda. Hasil uji validitas menunjukkan 4 dari 10 pertanyaan untuk penilaian stres tidak valid sedangkan untuk pertanyaan mengenai mekanisme koping, 9 dari 17 pertanyaan tidak valid. Namun, seluruh pertanyaan tersebut *reliabel*. Pembuatan instrumen berdasarkan teori yang telah ditetapkan namun

dengan modifikasi dari peneliti sesuai dengan kondisi sopir angkot di Kota Depok. Adanya keterbatasan waktu menyebabkan peneliti tidak dapat menguji kembali instrumen yang telah diperbaiki.

Dasar pembuatan instrumen untuk mengukur tingkat stres mengacu pada *American Institute of Stress*, dimana terdapat sepuluh pertanyaan dengan masing-masing pertanyaan memiliki skala 1-10. Pengukuran mekanisme koping mengacu pada *Jalowiec Coping Scale* yang berisi 40 pertanyaan. Peneliti memodifikasi pertanyaan dengan menyesuaikan kondisi dan lingkungan kerja responden serta tetap berdasarkan pada teori yang sudah didapat sebelumnya

b. Jumlah Responden

Jumlah responden dari penelitian ini belum cukup untuk menyimpulkan bahwa sebagian besar sopir angkot di Kota Depok mengalami stres tingkat rendah dengan mekanisme koping adaptif. Hal tersebut disebabkan penghitungan sampel berdasarkan estimasi proporsi dari penelitian sebelumnya yang hanya mencakup 1 jurusan (trayek), yaitu jurusan Pasar.Minggu-Depok. Namun, penelitian ini mencakup hal yang lebih besar yaitu angkot di terminal Depok dengan berbagai jurusan dan jumlah yang jauh lebih banyak.

c. Kondisi ketika Pengambilan Data

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berada dalam kondisi yang berbeda-beda. Kondisi tersebut seperti: responden baru selesai bekerja, baru akan memulai pekerjaannya, sedang istirahat santai menunggu *shift* berikutnya, dan ada juga yang sudah selesai bekerja dan tidak bekerja lagi di hari tersebut. Aktivitas responden pun beragam diantaranya mengobrol, menonton tv, bermain catur atau kartu, dan sebagainya. Selain itu, kondisi tempat penelitian yang cenderung bising oleh kendaraan dan pembicaraan para sopir angkot yang relatif keras sehingga mengganggu

konsentrasi responden pada saat pengisian instrumen. Sebagian besar responden tidak secara langsung mengisi kuesioner tetapi meminta peneliti untuk membacakan pertanyaan yang ada di dalam kuesioner sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama.

Sebagian besar sopir angkot mengalami stres rendah dikarenakan proses pengambilan data yang dilakukan ketika sopir angkot sedang beristirahat, tidak dalam kondisi dibawah tekanan pekerjaan sehingga hasil yang didapatkan tidak menggambarkan kondisi yang sebenarnya.

d. Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini tidak hanya menggunakan uji *chi square*, tetapi juga menggunakan uji *T-independent*. Hal ini dikarenakan ada beberapa variabel data yang berbentuk numerik sehingga untuk menghubungkan variabel tersebut dengan variabel kategorik digunakan uji *T-independent*.

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki; rata-rata usia 34 tahun; sebagian besar Suku Betawi, sudah menikah, dan berpendidikan terakhir SMA; rata-rata masa kerja 10 tahun dan bekerja pada pagi hari; serta alasan sebagian besar responden bekerja sebagai sopir angkot adalah sulit mencari pekerjaan lain.
2. Sopir angkot di Depok memiliki tingkat stres rendah
3. Mekanisme koping yang digunakan oleh sopir angkot di Depok adalah mekanisme koping adaptif
4. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres terhadap mekanisme koping sopir angkot di Depok. Semakin tinggi tingkat stres pada sopir angkot, semakin adaptif koping yang digunakan.

#### B. Saran

##### 1. Penelitian

Penelitian ini dapat dikembangkan dengan metode penelitian yang lebih penggunaan sampel penelitian seharusnya berdasarkan data statistik pihak terkait sehingga dapat mewakili populasi yang sesungguhnya, perbaikan instrumen sampai teruji validitas dan reliabilitasnya, dan kondisi pada saat pengambilan sampel sesuai dengan kondisi pada saat responden terpapar stresor.

##### 2. Pendidikan

Sebagian sopir angkot tidak peduli dengan kesehatannya karena mereka kurang terpapar dengan pengetahuan mengenai kesehatan. Oleh karena itu, institusi pendidikan dapat mengembangkan pendidikan dan promosi kesehatan kepada sopir angkot terkait stres kerja dan mekanisme koping adaptif yang sebaiknya digunakan.

### 3. Pelayanan

Dalam pelayanan keperawatan, perawat kesehatan kerja (OHN) dapat memperluas lahan praktiknya ke komunitas sopir angkot dengan menerapkan kesehatan kerja yang telah dipelajari.



**Universitas Indonesia**



## DAFTAR PUSTAKA

- Atmi, H., Tzischinsky, O., Epstein, R., Herer, P., & Lavie, P. (2008). Shift work in nursing: is it really a risk factor for nurse's health: effects of shift work. *Nurse Econ*, 26(4): 250-257. Diunduh pada 22 Mei 2011, pukul 13.00 WIB, dari Medscape News.
- Baum, A., Garofalo, J. P., & Yali, A. M. (1999). Socioeconomic status and chronic stress. Does stress account for SES effects on health?. *Ann N Y Academic Science*, 896, 131-44. Diunduh pada 6 April 2011, pukul 11.30 WIB, dari U. S. National Library of Medicine National Institutes of Health.
- Chotimah, A. (2009). *Hubungan tingkat stres kerja dengan risiko hipertensi pada sopir angkot jurusan pasar minggu-depok (M04)*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Christensen, P. J., & Kenney, J. W. (1996). *Proses keperawatan: aplikasi model konseptual, edisi 4*. Jakarta: EGC. Diunduh pada 21 Mei 2011, pukul 17.00 WIB, dari Google buku.
- Coon, D., & Mitterer, O. J. (2010). *Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior twelfth edition*. Belmont: Wadsworth.
- Diehl, M., Coyle, N., & Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology and Aging*, Vol 11(1), Mar 1996, 127-139. Diunduh pada 21 Mei 2011, pukul 17.00 WIB, dari American Psychological Association.
- Dewi, R. K. (2010). *Perbedaan tingkat stres kerja ditinjau dari penggunaan strategi koping pada pekerja shift bagian finishing di p.t. dan liris sukoharjo*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Diunduh pada 20 Mei 2011, pukul 20.00 WIB, dari digilib.uns.ac.id.
- Eysenck, M. W. (2009). *Fundamental of psychology*. New York: Psychology Stress.
- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive stress management 7<sup>th</sup> edition*. New York: McGraw-Hill.

- Grzywacz. (2004). Stress level tied to education level. *Health Day News*. Diunduh pada 5 April 2011 pukul 17.00 WIB, dari Wake Forest University Baptist Medical Center [http://www.redorbit.com/news/science/58771/stress\\_level\\_tied\\_to\\_education\\_level/index.html](http://www.redorbit.com/news/science/58771/stress_level_tied_to_education_level/index.html).
- Gunarya, A. (2008). *Manajemen stress*. Modul manajemen stress. Universitas Hasanudin. Diunduh pada 28 Desember 2010 pukul 09.35 WIB, dari <http://www.unhas.ac.id/maba/bss2009/manajemen%20diri/Modul%20MD08-Manajemen%20Stress.pdf>.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 2*. Diunduh 5 April 2011 pukul 15.40 WIB, dari [ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/659/533](http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/659/533).
- Hafis, A. (2009). *Manajemen stress*. Skripsi. Universitas Negeri Sumatera Utara. Diunduh pada 28 Desember 2010 pukul 09.30 WIB, dari <http://www.scribd.com/doc/15962943/MANAJEMEN-STRESS>.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen stress, cemas, dan depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2009). *Wong's essentials of pediatric nursing 8<sup>th</sup> edition*. Missouri: Mosby, Inc.
- Laal, M., & Aliramaie, N. (2010). Nursing and coping with stress. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 2010 Vol. 2 No. 5 (Pages 168-181). Diunduh pada 22 Mei 2011, pukul 14.00 WIB, dari [www.iomcworld.com/IJCRIMPH](http://www.iomcworld.com/IJCRIMPH).
- Lambert, C. E., & Lambert, A. (2008). *Nurse's workplace stressors and coping strategies*. Springfield: Indian J Palliat Race.
- Leidy, NK. (1989). A physiological analysis of stress and chronic illness. *Journal of Advanced Nursing Oct;14(10):868-76*. Diunduh pada 6 April 2011, pukul

- 11.35 WIB, dari U. S. National Library of Medicine National Institutes of Health.
- Lindqvist. R., Carlson. M., & Sjöden. P. O. (2000). Coping strategies and styles assessed by the jalowiec coping scale in a random sample of the swedish population. *Scand Journal Caring Sciences*. Diunduh pada 30 Maret 2011, pukul 17.00 WIB, dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12035265>.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences vol. 37, n<sup>o</sup>7*, pp. 1401-1415 [15 page(s) (article)] (2 p.1/4. Diunduh 6 April 2011 pukul 14.28 WIB, dari <http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsidt=16209409>.
- Morris, C. G., & Moristo. A. A. (2003). *Understanding psychology 6<sup>th</sup> edition*. New Jersey: Prentice Hall.
- Murray, T. M. (1994). *Stress, anxiety, ond insomnia*. America: Strawberry Field Publishing.
- Nasution, R. (2003). *Teknik sampling*. Universitas Sumatera Utara. Diunduh pada 30 Maret 2011, pukul 17.52 WIB, dari <http://www.google.co.id/search?hl=id&biw=1280&bih=524&q=simple+random+sampling+adalah&aq=1&aqi=g10&aql=&oq=simple+random+&cad=cbv>.
- National Safety Council. *Stress*. Penerbit buku kedokteran EGC.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nursasi, A. Y., & Fitriyani, P. (2002). Koping lanjut usia terhadap penurunan fungsi gerak di kelurahan cipinang muara kecamatan jatinegara jakarta timur. *Makara, Kesehatan*, Vol. 6, No. 2, Desember 2002. Diunduh pada 20 Mei 2011, pukul 20.00 WIB, dari <http://repository.ui.ac.id/contents/koleksi/2/09b860dc26e53e296c73631cbc0c166a007c9717.pdf>.
- Passer, M. W., & Smith, R. E (2001). *Psychology frontier & applications*. New York: McGraw-Hill.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. Mosby-Year Book Inc.

- Robbins, S. P. (2006). *Prilaku organisasi*. Jakarta: PT Indeks Gramedia Jakarta.
- Sadeh, A., Keinan, G., & Daon, K. (2004). Effects of stress on sleep: the moderating role of coping style. *Health Psychology*, 23(5), 542-545. doi:10.1037/0278-6133.23.5.542. Diunduh pada 21 Mei 2011, pukul 17.00 WIB, dari American Psychological Association.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence 6<sup>th</sup> edition*. Diunduh pada 25 Maret 2011, pukul 16.30 WIB, dari <http://books.google.co.id/books?id=Z3LWS-xbTv4C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>.
- Santrock, J. W. (2005). *Psychology 7*. New York: McGraw-Hill.
- Sarwono & Purwono. (2006). *Hubungan masa kerja dengan stres kerja pada pustakawan perpustakaan universitas gajah mada yogyakarta*. Universitas Gajah Mada. Diunduh pada 10 Maret 2011, pukul 14.00 WIB, dari <http://lib.ugm.ac.id/data/pubdata/pusta/sarwono.pdf>.
- Schultz, C. M., & Schultz, T. J. (2003). The Effects of Age on Stress Levels and Its Affect on Overall Performance. Diunduh pada 6 April 2011, pukul 11.40 WIB, dari <http://aabss.org/Perspectives2003/Schultz.htm>.
- Seaward, B. L. (2006). *Managing stres: principle and strategies for health and well-being 5<sup>th</sup> edition*. London: Jones and Bartlett Publishers International.
- Shelley, M., & Pakenham, K. I. (2004). External health locus of control and general self-efficacy: Moderators of emotional distress among university students. *Australian Journal of Psychology volume 56*, issue 3, pages 191-199. Diunduh pada 6 April 2011, pukul 11.30 WIB, dari <http://www.informaworld.com/smpp/content~db=all~content=a714028048>.
- Sherwood, L. (2001). *Fisiologi manusia: Dari sel ke sistem, edisi kedua*. Jakarta: EGC.
- Simanjong, A. (2008). Pengaruh karakteristik organisasi terhadap stres kerja perawat di RSUD Dr. Pirngadi Medan. Tesis. Universitas Sumatera Utara. Diunduh pada 20 Mei 2011, pukul 20.00 WIB, dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/6746/1/09E00223.pdf>.
- Sriati, A. (2008). *Tinjauan tentang stress*. Skripsi. Universitas Padjajaran. Diunduh pada 28 Desember 2010 pukul 09.30 WIB, dari

Universitas Indonesia

[http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:UJ2Js8TRHeQJ:resources.unpad.ac.id/unpad-content/uploads/publikasi\\_dosen/TINJAUAN%2520TENTANG%2520STRES.pdf+tingkatan+stress](http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:UJ2Js8TRHeQJ:resources.unpad.ac.id/unpad-content/uploads/publikasi_dosen/TINJAUAN%2520TENTANG%2520STRES.pdf+tingkatan+stress).

- Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2005). *Principles and practice of psychiatric nursing 8<sup>th</sup> edition*. Missouri: Mosby.
- Townsend, M. C. (2003). *Psychiatric mental health nursing: Concepts of care 4<sup>th</sup> edition*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Vierdelina, N. (2008). *Gambaran stres kerja dan faktor-faktor yang berhubungan pada pengemudi bus patas 9b jurusan bekasi barat cililitan/kampung rambutan*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Diunduh pada 10 Maret 2011, pukul 14.00 WIB, dari <http://www.lontar.ui.ac.id//opac/themes/libri2/detail.jsp?id=123554&lokasi=lokal>.
- Website Resmi Pemerintah Kota Depok. (2010). *Jumlah angkot di kota depok*. Kota Depok. Pemerintah Kota Depok-Dinas Kominfo. Diunduh pada 19 Maret 2011, pukul 16.00 WIB, dari [www.depok.go.id](http://www.depok.go.id).
- Widyastuti, P. (2004). *Manajemen stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Williams, K., & Lisi, A. M. (2000). Coping strategies in adolescents. *Scopus*, doi:10.1016/S0193-3973(99)00025-8. Diunduh pada 20 Mei 2011, pukul 20.00 WIB, dari Elsevier Science Inc.

## Lembar Permohonan Menjadi Responden

Assalamualaikum. Selamat Pagi/Siang/Sore Bapak/Saudara.

Kami mahasiswa program reguler S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Kami sedang mengumpulkan data terkait penelitian kami yang berjudul Hubungan Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping Sopir Angkot di Depok. Tujuan penelitian kami adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap mekanisme koping sopir angkot di Depok. Bapak/Saudara telah terpilih secara random (acak) untuk menjadi calon responden dari penelitian kami. Kami mengharapkan kesediaan Bapak/Saudara untuk menjadi responden kami. Bapak/Saudara berhak untuk memutuskan berhenti menjadi responden. Jika Bapak/Saudara bersedia penelitian ini akan memerlukan waktu lebih kurang selama 10–15 menit dengan cara mengisi kuesioner.

Penelitian ini tidak memberikan manfaat secara langsung kepada Bapak/Saudara, tetapi memberikan pengetahuan mengenai tingkat stres dan mekanisme koping adaptif pada sopir angkot di Depok. Penelitian ini pula tidak membahayakan Bapak/Saudara. Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing penelitian kami.

Kami akan menjaga kerahasiaan identitas Bapak/Saudara selama proses penelitian ini berlangsung dan kami akan memusnahkan semua data setelah selesai menggunakannya sehingga tidak memungkinkan orang lain melihat data tersebut.

Apabila terdapat hal-hal yang belum jelas dan ingin ditanyakan lebih lanjut, Bapak/Saudara dapat menghubungi Denda M. Huda nomor HP 085697524969. Penelitian ini gratis dan kami akan memberikan souvenir sebagai tanda terima kasih kami.

Terima kasih atas kesediaan Bapak/Saudara untuk menjadi responden kami. Salam hormat kami untuk Bapak/Saudara.

Depok, April 2011

Denda M. Huda (0706270346)	Erlanda Yunita (0706270516)	Nurmala Dewi (0706270996)	Rio Febrian (0706271121)
-------------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------

## Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Setelah saya membaca dan memahami lembar penjelasan penelitian, saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian Hubungan Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Sopir Angkot di Depok. Saya mengetahui bahwa partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya berhak memutuskan untuk tidak melanjutkan proses pengisian kuesioner ini. Saya mengetahui bahwa semua data yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan untuk kepentingan penelitian tersebut.

Saya memahami penelitian ini tidak memberikan keuntungan secara langsung dan tidak membahayakan bagi saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Depok, April 2011

Responden

Saksi

(Nama Jelas)

(Nama Jelas)



## Kuesioner Penelitian

### Hubungan Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping Sopir Angkot di Depok

#### Bagian I

#### Identitas Responden

Petunjuk Pengisian :

1. Pertanyaan berikut ini adalah mengenai data pribadi saudara.
2. Isilah data yang diminta pada tempat (titik-titik) yang telah disediakan dan lingkari jawaban yang menggambarkan kondisi atau keadaan yang paling sesuai dengan saudara.
3. Mohon kesediaan untuk mengisi seluruh pertanyaan

Usia : ..... tahun

Jenis Kelamin : L / P

Suku :

- Jawa
- Sunda
- Betawi
- Batak
- Padang
- lain-lain, sebutkan.....

Status perkawinan : menikah/ belum menikah

Pendidikan formal terakhir : SD / SMP / SMA / Sarjana

Masa kerja : ..... tahun

Alasan menjadi sopir angkot : .....

Jam kerja : Pukul ..... s.d. Pukul .....

Jam tidur : Pukul ..... s.d. Pukul .....



## Bagian II

### Petunjuk Pengisian

Lingkari pada salah satu angka sesuai dengan keadaan saudara yang sebenar-benarnya dalam dua bulan terakhir.

1. Tidak pernah (0 kali per minggu)
2. Kadang-kadang (1-3 kali per minggu)
3. Sering (4-6 kali per minggu)
4. Selalu (lebih dari 6 kali per minggu)

No.	Pertanyaan	Skala			
		1	2	3	4
1.	Saya merasa otot leher dan pundak saya tegang dan pegal-pegal ketika sedang mengendarai angkot	1	2	3	4
2.	Saya merasa pusing atau sakit kepala ketika bekerja	1	2	3	4
3.	Saya merasa kurang percaya diri untuk menyelesaikan masalah dalam pekerjaan dan hidup saya	1	2	3	4
4.	Pemasukan yang saya dapat tidak sesuai dengan yang saya harapkan	1	2	3	4
5.	Nafsu makan saya berkurang ketika ada masalah pekerjaan	1	2	3	4
6.	Saya merasa cemas ketika bekerja	1	2	3	4
7.	Saya merasa tidak puas dengan pekerjaan dan keadaan hidup saya	1	2	3	4
8.	Lingkungan kerja saya tidak terlalu menyenangkan atau aman	1	2	3	4
9.	Saya cenderung bertengkar atau marah-marah dengan rekan kerja atau penumpang ketika ada masalah pekerjaan	1	2	3	4
10.	Saya merasa putus asa dengan pekerjaan saya	1	2	3	4

### Bagian III

#### Petunjuk Pengisian

Lingkari pada salah satu angka sesuai dengan keadaan saudara yang sebenar-benarnya dalam tiga bulan terakhir.

1. Tidak pernah (0 kali per minggu)
2. Kadang-kadang (1-3 kali per minggu)
3. Sering (4-6 kali per minggu)
4. Selalu (lebih dari 6 kali per minggu)

No	Pertanyaan	Skala			
		1	2	3	4
1.	Saya beribadah (berdoa, sholat) terlebih dahulu sebelum bekerja	1	2	3	4
2.	Saya merokok ketika mengendarai mobil	1	2	3	4
3.	Saya mendengarkan musik saat mengendarai mobil	1	2	3	4
4.	Sayasuka mengobrol dengan penumpang saat mengendarai kendaraan	1	2	3	4
5.	Saya makan lebih banyak ketika ada masalah pekerjaan	1	2	3	4
6.	Saya bercanda dengan teman untuk menghilangkan kejenuhan saat bekerja	1	2	3	4
7.	Saya berbicara kasar kepada penumpang ketika tidak membayar ongkos sesuai tarif	1	2	3	4
8.	Saya menceritakan tentang masalah saya kepada teman dan keluarga	1	2	3	4
9.	Saya marah-marah ketika terjadi masalah pada mesin kendaraan (mogok, pecah ban)	1	2	3	4
10.	Saya marah-marah jika terjebak macet	1	2	3	4
11.	Saya mengonsumsi narkoba ketika banyak masalah pekerjaan	1	2	3	4
12.	Saya minum alkohol ketika banyak masalah pekerjaan	1	2	3	4
13.	Saya bermain kartu pada waktu istirahat bersama teman	1	2	3	4

### Petunjuk Pengisian

Lingkari pada salah satu angka sesuai dengan keadaan saudara yang sebenar-benarnya dalam dua bulan terakhir.

1. Tidak pernah (0 kali per minggu)
2. Kadang-kadang (1-3 kali per minggu)
3. Sering (4-6 kali per minggu)
4. Selalu (lebih dari 6 kali per minggu)

14.	Saya biasa berolahraga ketika jenuh/bosan dengan pekerjaan	1	2	3	4
15.	Saya melakukan pijat ketika terlalu lelah dalam bekerja	1	2	3	4
16.	Saya pergi berekreasi dengan keluarga ketika jenuh/bosan dengan pekerjaan	1	2	3	4
17.	Saya mengerjakan hobi saya ketika ada masalah dalam pekerjaan	1	2	3	4





**UNIVERSITAS INDONESIA**  
**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

Kampus UI Depok Telp. (021)78849120, 78849121 Faks. 7864124  
Email : [humasfik.ui.edu](mailto:humasfik.ui.edu) Web Site : [www.fikui.ac.id](http://www.fikui.ac.id)

Nomor : 1163 /H2.F12.D1/PDP.04.04/2011

12 April 2011

Lamp : 1 berkas

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Dinas Kesbanglinmas

Kota Depok

Di Tempat

Dalam rangka mengimplementasikan mata ajar "Riset Keperawatan" bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan-Universitas Indonesia (FIK-UI) :

No.	Nama Mahasiswa	NPM
1.	Denda M Huda	0706270346
2.	Erlanda Yunita	0706270516
3.	Nurmala Dewi	0706270996
4.	Rio Febrian	0706271121

Akan mengadakan riset dengan judul: "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Sopir Angkot Di Depok."

Sehubungan dengan hal tersebut, bersama ini kami mohon dengan hormat kesediaan Bapak/Ibu mengizinkan mahasiswa FIK-UI untuk melakukan penelitian di Terminal Depok pada bulan April-Mei 2011.

Atas perhatian Bapak/Ibu dan kerjasama yang baik, disampaikan terima kasih

Wakil Dekan

Dra. Junaiti Sahar, SKp, M.App.Sc, PhD  
NIP. 19570115 198003 2 002

Tembusan :

1 Dinas Pendidikan Kota Depok

2 Dekan FIK-UI

3 Sekretaris FIK-UI

4 Manajer Pendidikan dan Riset FIK-UI

5 Peninggal



# PEMERINTAH KOTA DEPOK KANTOR KESBANGPOL DAN LINMAS

Jl. Pemuda No. 70B Pancoranmas - Depok 16431  
Telp./Fax. (021) 77204704

## SURAT REKOMENDASI

Nomor: 70 / 392 -Kesbang Pol & Linmas

Surat dari: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, tanggal 12 April 2011, no:1163/H2.F12.D1/PDP.04.04/2011, tentang Permohonan Ijin Penelitian.  
Perhatikan : 1. Peraturan Daerah Nomor 8 tahun 2008, tentang : Organisasi Perangkat Daerah (OPD)  
2. Peraturan Walikota Depok Nomor 42 tahun 2008, tentang : Rincian tugas fungsi dan tata kerja Kantor Kesbang Pol & Linmas (Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat)

Kegiatan yang bersangkutan tersebut diatas maka;  
Dengan ini kami tidak keberatan dilakukannya Permohonan Ijin Penelitian oleh :

Nama (NPM) : 1. Denda M Huda (0706270346)  
2. Erlanda Yunita (0706270516)  
3. Numala Dewi (0706270996)  
4. Rio Febrian (0706271121)  
Jurusan : Keperawatan  
Judul : "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Sopir Angkot di Depok."  
Lama : 1 Mei s.d 1 Juni 2011  
Tempat : • Terminal Kota Depok

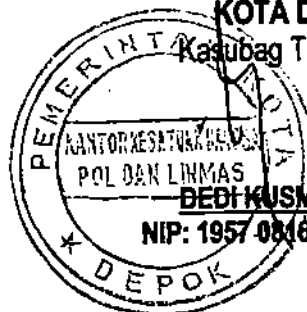
**Dengan ketentuan sebagai berikut :**  
Melakukan kegiatan PKL/ magang/ , riset/pengumpulan data/ observasi/ serta kerjasama dengan Perguruan Tinggi/ universitas, yang bersangkutan harus melaporkan kedatangannya kepada Kepala : Dinas/ Instansi/ Badan/ Lembaga/ Kantor/ Bagian yang dituju, dengan menunjukkan surat pemberitahuan ini;  
Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak sesuai/ tidak ada kaitannya dengan judul penelitian/ topik masalah/ dan akademik;  
Jika masa berlaku surat pemberitahuan ini berakhir sedangkan kegiatan dimaksud belum selesai, perpanjangan izin kegiatan harus diajukan oleh instansi pemohon;  
Jika sudah selesai melakukan kegiatan , yang bersangkutan wajib melaporkan hasilnya kepada Walikota Depok, Up. Kepala Kantor Kesbang Pol & Linmas - Kota Depok;  
Surat ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata yang bersangkutan tidak memenuhi ketentuan-ketentuan seperti tersebut diatas.

Depok, 2 Mei 2011

A.n KEPALA KANTOR KESBANG POL & LINMAS

KOTA DEPOK

Kasubag Tata Usaha




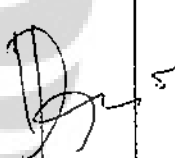
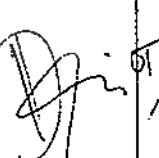
BEDI KUSMANA, S.IP

NIP: 1957 0316198402 1002

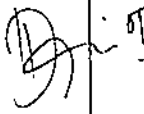
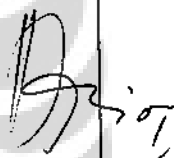

- Tembusan :** Disampaikan kepada Yth,  
1. Walikota Depok (sebagai laporan)  
2. Ka.Dinas Pendidikan Kota Depok,  
3. Ka.Terminal Depok,  
4. Dekan FIK-UI,  
5. Manajer Pendidikan dan Riset FIK-UI  
6. Ybs

Hubungan tingkat ..., Denda M. Huda, FIK UI, 2011

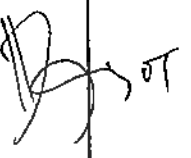

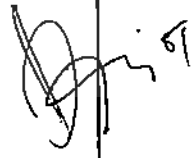
Lembar Konsultasi

Nama	Hari, Tanggal	Evaluasi	Rencana Tindak Lanjut	TTD
Erlanda Y Nurmala Dewi Denda M. Huda Rio Febrion	Senin, 28 Feb 2011	Pembahasan Judul	Revisi Judul	
Erlanda Y Nurmala Dewi Denda M. Huda Rio Febrion	Senin 4 Maret 2011	Revisi Judul BAB I & II	Melengkapi Bab II lanjut Bab III, IV	
Erlanda Y Nurmala D Denda M. H Rio Febrion	Rabu, 23 Maret 2011	Revisi Sampai BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tambahkan teori stres &amp; adaptasi</li> <li>- alat pengukuran coping</li> <li>- faktor yang mempengaruhi coping</li> <li>- kerangka teori</li> <li>- Revisi kerangka konsep</li> <li>- Aseel = coping pd pelaksa</li> <li>- Revisi variabel penelitian</li> <li>- Revisi penghitungan sampel</li> <li>- Kisi = kuesioner <span style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>adaptif</li> <li>maladaptif</li> </ul> </span> </li> </ul>	

Lembar Konsultasi

Nama	Hari, Tanggal	Evaluasi	Rencana Tindak Lanjut	TTD
Denda M. H Erlinda Y Nurmala Dewi Rio Febrin	31/03/11	REVISI BAB I - BAB IV	Perbaiki PO or Kuesioner	 T
Denda M H Erlinda Y Nurmala Dewi Rio febrin	06/04/11	Pengumpulan Proposal		 T
Denda M H Erlinda Y Nurmala D Rio F -	27/05/11	Konsultasi Kuisisioner	Perbaiki Kuisisioner	 T

Lembar Konsultasi

Nama	Hari, Tanggal	Evaluasi	Rencana Tindak Lanjut	TTD
Denda M Huda Erlanda Y Nurmala D Rio F.	Rabu, 18 Mei 2011	Bab 5,6	Bab 5,6.	
Denda M. Huda Erlanda Y Nurmala D Rio F	Jumat, 20 Mei 2011	Bab 5,6	Bab 7 Abstrak Manuskrip Banner	
Denda M. Huda Erlanda Y Nurmala D Rio F	Senin, 23 Mei 2011	Bab 5,6,7 Abstrak Manuskrip	Pembuatan Banner	



Lembar Konsultasi

Nama	Hari, Tanggal	Evaluasi	Rencana Tindak Lanjut	TTD
Denda M. Huda, Erlanda Y Nurmala D Rio F	Rabu, 25 Mei 2011	<del>Banner</del> Banner.	- pengumpulan laporan - publikasi banner	