

**STRATEGI *COPING* DALAM MEMINIMALISIR STRES KERJA
BURUH PABRIK DI DESA JATIWANGI KABUPATEN MAJALENGKA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



**BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1444 H/ 2023 M**

**STRATEGI *COPING* DALAM MEMINIMALISIR STRES KERJA
BURUH PABRIK DI DESA JATIWANGI KABUPATEN MAJALENGKA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



**BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1444 H/ 2023 M**

ABSTRAK

Puji Damayanti: Strategi Coping dalam Meminimalisir Stres Kerja Buruh Pabrik di Desa Jatiwangi Kabupaten Majalengka

Menjadi buruh pabrik memiliki tantangan dan konsekuensi tersendiri, salah satunya adalah harus siap menghadapi situasi yang penuh tekanan yang tak jarang menyebabkan stres. Stres dapat didefinisikan sebagai hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai melebihi kemampuan dan membahayakan kesejahteraan individu tersebut. Stres di tempat kerja disebut dengan stres kerja. Stres di lingkungan kerja tidak dapat dihindari, tetapi dapat diminimalisir dan dikelola sehingga tidak mengganggu pada pekerjaan. Berbagai cara seseorang dalam mengatasi atau menghadapi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi *coping stress*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi stres kerja yang dialami buruh pabrik, strategi *coping* yang digunakan dalam meminimalisir stres kerja, serta mengidentifikasi perbedaan penggunaan strategi *coping* yang dilakukan ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan status perkawinan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun informan dalam penelitian ini berjumlah enam (6) orang informan yang ditentukan dengan teknik purposive sampling dengan kriterianya, yaitu buruh pabrik dengan rentang usia 20-30 tahun dan merupakan masyarakat Desa Jatiwangi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Gambaran stres kerja yang dialami buruh pabrik disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: faktor internal atau masalah pribadi yang dibawa ke tempat kerja, kondisi fisik lingkungan kerja, beban kerja berlebih (*work overload*), *stressor* organisasional, dan *stressor* yang berasal dari hubungan interpersonal. Selain itu diketahui pula bahwa stres juga berdampak terhadap kondisi fisik, psikologis, kognitif, dan tingkah laku buruh pabrik yang juga berimbas pada pekerjaan; (2) Bentuk strategi *coping* yang digunakan oleh masing-masing buruh pabrik dalam meminimalisir stres kerja, yaitu menerapkan kedua jenis strategi *coping*, tetapi strategi *coping* yang banyak digunakan adalah *emotion focused coping* atau koping yang berfokus pada emosi; (3) Terdapat perbedaan bentuk penggunaan strategi *coping* yang dilakukan oleh buruh pabrik dalam meminimalisir stres kerja jika ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan status perkawinan.

Kata Kunci: Strategi Coping, Stres Kerja, dan Buruh Pabrik

ABSTRACT

Puji Damayanti: *Coping Strategies in Minimizing Job Stress in Factory Laborer in jatiwangi Village, Majalengka District*

Being a factory laborer has its challenges and consequences, one of them is having to be ready to face stressful situations which often cause stress. Stress can be defined as a relationship between an individual and their environment that is judged to exceed their capabilities and jeopardize individual's well-being. Stress at work is called job stress. Job stress can't be avoided, but can be reduced or minimized and managed so that it does not interfere with work. There are various ways a person deals with or deals with stress or what is called a coping strategy for stress.

This study aims to describe the conditions of job stress experienced by factory laborers, the coping strategies used to minimize job stress, and to identify differences in the use of coping strategies in terms of age, gender, and marital status.

This study uses a qualitative approach using descriptive methods. Data collection techniques were carried out using interviews, observation, and documentations study. The informants in this study totaled six (6) informants who were determined by purposive sampling technique with the criteria, namely factory workers with an age range of 20-30 years and residents of Jatiwangi Village.

The results of this study indicate that: (1) Job stress experienced by factory workers is caused by several factors, namely: internal factors or personal problems brought to the workplace, physical conditions of the work environment, work overload, organizational stressors, and stressors derived from interpersonal relationships. In addition, it's also known that stress also has an impact on the physical, psychological, cognitive, and behavioral conditions of factory workers which also have an impacted on work; (2) The form of coping strategy used by each factory labor in minimizing job stress, namely applying both types of coping strategies, but the coping strategy which widely used is emotion-focused coping; (3) There are differences in the form of the use of coping strategies carried out by factory labors in minimizing work stress when viewed from age, gender, and marital status.

Keywords: Coping Strategy, Job Stress, and Factory Labour.

LEMBAR PERSETUJUAN

**STRATEGI *COPING* DALAM MEMINIMALISIR STRES KERJA
BURUH PABRIK DI DESA JATIWANGI KABUPATEN MAJALENGKA**

Disusun oleh:



Dr. Gaja Suteja, M.Pd. I
NIP. 19830705201101 1 014

Bambang Setlawan, M.Pd
NIP. 19890706201801 1 002

Ketua Jurusan BKJ

Drs. H. Muzaki, M.Ag
NIP. 19660720199903 1 001

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam

IAIN Syekh Nurjati

Di

Tempat

Assalamu 'alaikum Warrahmatullaahi Wabarakaatuh

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama : Puji Damayanti

Nim : 1908306045

Judul : **“Strategi *Coping* dalam Meminimalisir Stres Kerja Buruh Pabrik di Desa Jatiwangi Kabupaten Majalengka”**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut dapat diajukan ke Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, IAIN Syekh Nurjati Cirebon untuk munaqosyah. Oleh karena itu, nota dinas ini kami serahkan untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Warrahmatullahi Wabarakaatuh

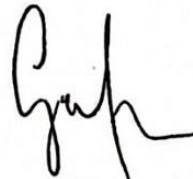
Cirebon, 16 Maret 2023

Pembimbing I



Dr. Jaja Suteja, M.Pd. I
NIP. 19830705201101 1 014

Pembimbing II



Bambang Setiawan, M.Pd
NIP. 19890706201801 1 002

PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrahmaanirrahiim

Saya yang bertanda tangann di bawah ini:

Nama : Puji Damayanti

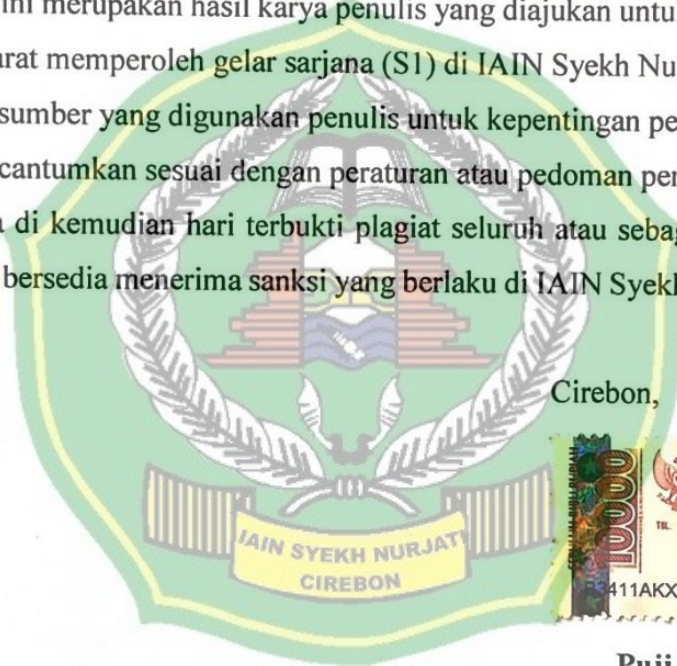
NIM : 1908306045

Judul : **“Strategi Coping dalam Meminimalisir Stres Kerja Buruh Pabrik di Desa Jatiwangi Kabupaten Majalengka”**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang digunakan penulis untuk kepentingan penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai dengan peraturan atau pedoman penulisan ilmiah.
3. Apabila di kemudian hari terbukti plagiat seluruh atau sebagian isinya, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.







Cirebon, 16 Maret 2023



Puji Damayanti
NIM. 1908306045

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Strategi Coping dalam Meminimalisir Stres Kerja Buruh Pabrik di Desa Jatiwangi Kabupaten Majalengka” oleh Puji Damayanti, NIM. 1908306045, telah dimunaqosahkan pada hari Kamis tanggal 30 Maret 2023 dihadapan dewan penguji dan dinyatakan LULUS. Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720199903 1 001	06 / 2023 / 04	
Sekretaris Jurusan Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705201101 1 014	04 / 2023 / 04	
Penguji I Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720199903 1 001	06 / 2023 / 04	
Penguji II Dra. Hj. Isnin Agustin Amalia, MA NIP. 19630805 198803 2 001	03 / 2023 / 04	
Pembimbing I Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705201101014	04 / 2023 / 04	
Pembimbing II Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706201801 1 002	04 / 2023 / 04	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Dr. Siti Fatimah, M.Hum
NIP. 19650914 19903 2 001

RIWAYAT HIDUP



Nama : Puji Damayanti
NIM : 1908306045
Tempat, Tanggal Lahir : Majalengka, 7 April 1999
Alamat : Blok Ahad RT 004 RW 001 Desa
Jatiwangi Kecamatan Jatiwangi
Kabupaten Majalengka

Pendidikan Formal

1. Sekolah Dasar Negeri (SDN) 4 Surawangi.
2. Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 2 Jatiwangi.
3. Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 1 Palasah.
4. Penulis menempuh pendidikan Strata satu (S1) di jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Pengalaman Organisasi

1. 2013 – 2014 : Anggota Palang Merah Remaja (PMR) Madya.
2. 2015 – 2016 : Anggota Kerohanian Islam dan Palang Merah Remaja (PMR) Wira



MOTTO

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

“Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung.”



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi Allah tak hentinya penulis ucapkan sebagai rasa syukur yang tiada terkira ini, karena dengan segala izin dan bantuan-Nya, penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Tak lupa shalawat serta salam semoga terus tercurahkan kepada Nabi Muhammad ﷺ. Skripsi ini penulis persembahkan dan dedikasikan sebagai bentuk ungkapan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang tak pernah lelah berjuang dan berkorban agar dapat memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya, terima kasih selalu melimpahkan cinta dan kasih sayang, serta memberikan dukungan baik secara materi, motivasi maupun do'a yang tak pernah berhenti dipanjatkan.
2. Teruntuk adikku, terima kasih atas dukungannya dan selalu bersedia saat dimintai bantuan.
3. Teruntuk keluarga besar, terkhusus keluarga Emak Aniah yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas *support* dan do'a-do'a terbaiknya.
4. Teruntuk sahabatku Wiwin Widiyanti selama hampir 7 tahun ini masih setia menemani, saling mendukung, menguatkan serta mendo'akan.
5. Teruntuk Yunita Maulidina yang dari awal masuk kuliah hingga saat ini selalu kebersamai, membantu, saling *support* serta mendo'akan.
6. Teruntuk teman-teman grup Calon Orang Sukses (Alin, Arin, Iha, Kiki, Lisa, Winti, dan Yunita) serta Ifa yang dari awal masuk kuliah hingga sekarang selalu berbagi informasi, pengetahuan, cerita dan pengalaman. Terima kasih, semoga sukses buat kita semua.
7. Teruntuk keenam informan dalam penelitian ini, terima kasih banyak telah berkenan meluangkan waktu dan membagi informasi terkait penelitian ini.
8. Teman-teman seperjuangan di kelas BKI B.
9. Almamater tercinta jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
10. Teman-teman KKN-GM Kelompok 33 Pasawahan.
11. Teman-teman yang pernah kutemui, yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

12. Teruntuk kucing-kucingku yang selalu menemani saat mengerjakan skripsi, terima kasih sudah menjadi *moodbooster* dan penghilang penatku dengan tingkah lucu kalian.
13. Teruntuk 12 diamonds yang karya-karyanya selalu menjadi inspirasi, motivasi dan salah satu sumber kebahagiaan bagiku.



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT., yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Strategi Coping dalam Meminimalisir Stres Kerja Buruh Pabrik di Desa Jatiwangi Kabupaten Majalengka”** sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bimbingan, arahan serta *support* dari berbagai pihak, maka dari itu penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag, selaku Rektor IAIIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Siti Fatimah, M. Hum., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
3. Bapak Drs. H. Muzaki, M. Ag., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Bapak Dr. Jaja Suteja, M. Pd.I., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam sekaligus pembimbing I (satu). Terima kasih banyak telah berkenan memberikan bimbingan dan arahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd. selaku pembimbing II (dua). Terima kasih banyak telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan sampai akhir.
6. Seluruh dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, khususnya Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah dengan sabar

memberikan ilmu serta pengetahuan yang tentu akan sangat bermanfaat bagi penulis.

7. Ibu Praiwi Nur Apriani selaku staf jurusan Bimbingan Konseling Islam yang selalu membantu dan memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam mendapatkan informasi.
8. Bapak dan Ibu staf Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
9. Keenam informan dalam penelitian ini, terima kasih telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan informasi dan berbagi pengalaman berharga dengan penulis.
10. Rekan-rekan kuliah jurusan Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019, khususnya rekan-rekan kelas BKI B, terima kasih telah berbagi pengalaman, pengetahuan, dan momen kebersamaan.

Sebagai penutup, penulis berharap semoga Allah SWT., melimpahkan rahmat dan membalas kebaikan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis berharap jika skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi khalayak umum.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cirebon, 16 Maret 2023

Puji Damayanti
NIM. 1908306045

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
1. Identifikasi Masalah	5
2. Pembatasan Masalah	6
3. Pertanyaan Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian	7
1. Secara Teoritis	7
2. Secara Praktis	7
E. Penelitian Terdahulu	7
F. Kerangka Teori	11
1. Strategi <i>Coping</i>	11
2. Stres Keja	12
3. Buruh	12
G. Metodologi Penelitian	13
1. Pendekatan dan Metode Penelitian	13
2. Sumber Data	14

3. Teknik Penentuan Informan	15
4. Teknik Pengumpulan Data	15
5. Teknik Analisis Data	16
H. Sistematika	17
BAB II KAJIAN TEORI	19
A. Strategi Coping	19
1. Pengertian Strategi Coping	19
2. Bentuk Strategi <i>Coping</i>	20
3. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping	22
B. Stres Kerja	23
1. Definisi Stres Kerja	23
2. Faktor Penyebab Stres Kerja (<i>Stressor</i>)	24
3. Jenis-jenis Stres	27
4. Reaksi Stres	28
5. Gejala-gejala Stres Kerja	28
6. Dampak Stres Kerja	29
7. Upaya Meminimalisir Stres	30
C. Buruh	33
1. Definisi Buruh Pabrik	33
2. Aturan Kerja Pabrik	34
3. Upah Minimum Kabupaten/Kota (UMK)	35
4. Kondisi Ekonomi Buruh Pabrik	37
BAB III PROFIL DESA JATIWANGI KABUPATEN MAJALENGKA	38
A. Sejarah Singkat Desa Jatiwangi	38
B. Visi Misi	41
C. Kondisi Geografis	42
D. Kondisi Demografis	43
E. Sarana dan Prasarana	46
F. Kelembagaan	47
G. Struktur Organisasi	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Data Informan	49

B. Hasil dan Pembahasan	49
1. Gambaran Kondisi Stres yang Dialami Buruh Pabrik serta Dampaknya	49
2. Bentuk Penggunaan Strategi Coping dalam Meminimalisir Stres Kerja Buruh Pabrik.....	59
3. Perbedaan Penggunaan Strategi Coping Ditinjau Dari Usia, Jenis Kelamin, dan Status Perkawinan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian Terdahulu	10
Tabel 2.1 Upah Minimum Kabupaten/Kota CIAYUMAJAKUNING dari Tahun 2014 – 2022	36
Tabel 3.1 Nama-nama Kepala Desa Jatiwangi	39
Tabel 3.2 Tataguna Lahan Desa Jatiwangi	42
Tabel 3.3 Batas-batas Wilayah dan Orbitasi Desa Jatiwangi.....	43
Tabel 3.4 Kondisi Demografis Desa Jatiwangi Tahun 2022.....	43
Tabel 3.5 Sarana dan Prasarana Desa Jatiwangi	46
Tabel 3.6 Kelembagaan Desa Jatiwangi	47
Tabel 4.1 Data Informan	49
Tabel 4.2 Bentuk Strategi <i>Coping</i> yang Digunakan Buruh Pabrik	66

