

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kabupaten Majalengka merupakan salah satu wilayah di Jawa Barat yang dalam 5 tahun terakhir mengalami perkembangan yang pesat di sektor industri. Tercatat hingga tahun 2021 setidaknya ada 30 industri besar yang berdiri di wilayah Kabupaten Majalengka yang bergerak di bidang garment, alas kaki seperti sepatu dan kaus kaki, makanan ringan, elektronik, serta alat kesehatan ([timesindonesia.co.id](http://timesindonesia.co.id), diakses pada 9 Juni 2022). Menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Majalengka, dalam rentang waktu 2010-2018 adanya kontribusi yang besar dari sektor industri pengolahan terhadap Produk Domestik Regional Bruto (PDRB) Kabupaten Majalengka. Pada tahun 2018, pertumbuhan ekonomi sebesar 6,08% setengahnya ditopang oleh pertumbuhan pada sektor industri pengolahan (Diskominfo Pemkab Majalengka, 2019).

Industri pengolahan menurut Badan Pusat Statistik (BPS) merupakan suatu kegiatan ekonomi yang mengubah suatu bahan baku menjadi barang jadi/setengah jadi, dan atau mengubahnya menjadi barang yang bernilai tinggi, dan sifatnya lebih dekat kepada pemakai akhir (Cahyanti & Anjaningrum, 2017). Dewasa ini, sektor industri pengolahan memegang peranan yang sangat penting dalam pembangunan dan pertumbuhan ekonomi di suatu daerah. Sektor industri pengolahan dianggap sebagai salah satu pembuka lapangan pekerjaan yang berkontribusi besar dalam mengurangi angka pengangguran di Indonesia, khususnya bagi masyarakat sekitar kawasan industri tersebut. Kehadiran dan perkembangan industrialisasi di wilayah Kabupaten Majalengka memberikan kontribusi yang besar dalam membuka lapangan pekerjaan bagi masyarakat sekitar. Saat ini, bekerja sebagai buruh/pekerja pabrik menjadi pilihan bagi sebagian besar masyarakat di Kabupaten Majalengka, khususnya wilayah utara Majalengka termasuk salah satunya yaitu Desa Jatiwangi.

Meskipun banyak dari masyarakat yang bekerja sebagai buruh pabrik, bukan berarti menjadi buruh pabrik itu mudah. Bekerja sebagai buruh pabrik tidaklah semudah yang dibayangkan. Menjadi seorang buruh pabrik memiliki tantangan dan konsekuensi tersendiri, salah satunya ialah harus siap bekerja di bawah tekanan dan tuntutan perusahaan. Adanya tuntutan perusahaan seperti target produksi yang harus dicapai dalam kurun waktu tertentu tetapi juga harus menjaga kualitas produk sehingga hal tersebut menjadikan para buruh harus bekerja dengan kinerja terbaik dan maksimal. Tidak jarang, tuntutan perusahaan untuk bekerja secara maksimal tersebut menyebabkan buruh merasa stres. Rasa stres, tegang, dan penuh tekanan telah menjadi bagian dari buruh pabrik dalam menjalani tanggung jawabnya sebagai bawahan terhadap tugas-tugas dari perusahaan yang harus dijalankan (Khasanah, 2017).

Stres dapat didefinisikan sebagai hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai melebihi kemampuannya dan membahayakan kesejahteraan individu tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Rasmun (2004) mengungkapkan bahwa stres emosi dapat memunculkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stres sebagai respon adaptif yang dipengaruhi oleh karakteristik pribadi dan/atau proses psikologis sebagai akibat dari aktivitas eksternal yang membebani fisik dan dan psikologis pada individu (Widhiastuti, et al., 2020). Stres dapat terjadi dimana pun termasuk di tempat kerja.

Stres dalam pekerjaan disebut dengan stres kerja. Stres kerja merupakan suatu kondisi yang dialami oleh pekerja atas interaksinya dengan pekerjaannya, biasanya stres terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara kemampuan individu dengan pekerjaan yang diembannya sehingga menimbulkan ketegangan dan rasa cemas. Hal ini diungkapkan pula oleh Lazarus dan Folkman (1984) bahwa stres psikologis merupakan suatu interaksi antara individu dan lingkungan yang dipersepsikan oleh individu melebihi kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat mengancam kesejahteraan individu tersebut. Sedangkan menurut pendapat Soewondo

(dalam Wardhana, 2018), tidak ada definisi stres yang umum. Istilah stres tersebut didefinisikan tergantung kepada pendekatan apa yang akan digunakan. Stres terkadang dapat dilihat sebagai suatu stimulus atau pemicu, suatu respon, atau interaksi antara individu dan lingkungan.

Fenomena stres kerja bukanlah hal baru. Telah banyak penelitian yang membahas mengenai stres kerja, salah satunya ialah yang dilakukan oleh Rosita dan Hidayati (2014) terhadap 96 responden yang merupakan buruh pabrik. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat beberapa gangguan psikologis yang sering dialami oleh para buruh pabrik, yaitu depresi, stres, kecemasan, keputusasaan dan ketidakberdayaan. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa ada beragam faktor yang menyebabkan para buruh/pekerja mengalami gangguan psikologis selama bekerja (Rosita & Hidayati, 2014).

Marliani (dalam Asih, et al., 2018) menyebutkan bahwa faktor-faktor pemicu stres kerja, yaitu lingkungan kerja, faktor pribadi, kondisi lingkungan kerja, manajemen yang tidak sehat, tipe kepribadian, dan pengalaman pribadi. Hal tersebut sejalan dengan hasil dari wawancara awal terhadap beberapa informan yang mengatakan bahwa faktor internal seperti masalah pribadi, mood yang berubah-ubah, kondisi lingkungan kerja, dan tekanan dari pekerjaan itu sendiri menjadi faktor pemicu stres (*stressor*) saat bekerja.

Hampir seluruh pekerja di dunia pasti pernah merasakan rasa lelah, stres, dan tertekan. Karena setiap pekerjaan memiliki tekanan dan konsekuensi, tidak ada pekerjaan yang bebas dari stres. Pada kenyataannya, setiap pekerjaan memiliki beberapa tingkat tantangan dan kesulitan. Stres kerja yang dialami oleh buruh dapat berdampak positif maupun negatif bagi individu pekerja itu sendiri dan organisasi. Semua itu tergantung pada kondisi psikologis dan sosial individu buruh itu sendiri, sehingga reaksi terhadap stres pun akan berbeda.

Stres di lingkungan kerja tidak dapat dihindari, tetapi stres kerja dapat dikurangi atau diminimalisir dan dikelola sehingga tidak mengganggu pada

pekerjaan. Pada dasarnya seseorang akan melakukan sesuatu untuk dapat menghadapi atau mengatasi masalah kehidupan yang dialaminya (Utaminingtias, et al., 2016). Menurut Lazarus dan Folkman (1984), ada berbagai cara seseorang dalam mengatasi atau menghadapi stres atau yang disebut dengan melakukan strategi *coping stress*. *Coping stress* merupakan strategi atau sejumlah usaha yang dilakukan oleh individu dalam menanggulangi atau mengatasi stres (Andriyani, 2019).

Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi atau menanggulangi situasi dan tuntutan yang dinilai menekan, menantang, dan membebani sumber daya yang dimiliki individu. Sumber daya *coping* yang dimiliki individu akan mempengaruhi pemilihan strategi *coping* dalam menyelesaikan berbagai macam permasalahan (Maryam, 2017). Fitriani dan Kembangkasih (2020) menambahkan bahwa perilaku *coping* dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi bahkan menghilangkan suatu ancaman baik internal maupun eksternal. Beberapa stres penting bagi perkembangan pribadi manusia dan dapat memberikan efek positif, seperti semangat hidup dan meningkatkan kreativitas. Strategi *coping* yang benar akan membantu individu memperbaiki semangat, kinerja dan produktivitas dalam melakukan kegiatan.

Stres yang dialami secara terus-menerus dan tidak dikelola atau ditangani dapat menyebabkan terjadinya *burnout*, yaitu kombinasi kelelahan secara fisik, psikis, dan emosi. Selain itu, stres kerja dapat menyebabkan kinerja pekerja menurun yang kemudian akan berdampak pada pencapaian. Bekerja dalam kondisi stres akan menurunkan produktivitas dan performa buruh/pekerja sehingga akan merugikan perusahaan itu sendiri. Hal ini telah dibuktikan oleh hasil penelitian Fesany et al (2021) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif kuat pada variabel stres kerja dengan produktivitas karyawan, artinya jika stres kerja menurun maka produktivitas karyawan naik (S.P, et al., 2021).

Permasalahan stres kerja pada buruh/pekerja sudah seharusnya menjadi perhatian bagi perusahaan maupun individu buruh itu sendiri. Dalam konteks individu maupun perusahaan, stres kerja yang tidak terkelola dengan baik dan paripurna akan menyebabkan dampak buruk yang nyata, baik bagi pekerja itu sendiri maupun perusahaan. Stres kerja dapat menimbulkan konsekuensi pada individu pekerja. Baik dari segi fisiologis, psikologis, dan perilaku. Berdasarkan uraian di atas, penting untuk dikaji mengenai "**Strategi Coping dalam Meminimalisir Stres Kerja Buruh Pabrik di Desa Jatiwangi Kabupaten Majalengka**".

## **B. Perumusan Masalah**

### **1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah, antara lain:

- a. Adanya tuntutan profesionalitas dan target produksi. Target produksi yang harus dicapai serta tuntutan dari perusahaan/pabrik yang mengharuskan para buruh/pekerja bekerja secara optimal sering kali membuat buruh bekerja di bawah tekanan yang berujung pada stres kerja.
- b. Stres kerja yang tidak terkelola dengan baik dan maksimal akan menyebabkan dampak buruk, baik bagi pekerja itu sendiri maupun perusahaan, karena stres dapat menurunkan produktivitas dan performa pekerja.
- c. Stres yang dialami secara terus-menerus dan tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadinya *burnout*, yaitu kombinasi kelelahan secara fisik, psikis, dan emosi.
- d. *Coping* yang dilakukan setiap orang berbeda-beda, *coping* dapat bersifat negatif.

## 2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti memberi batasan pada masalah yang akan dikaji dengan tujuan agar fokus penelitian atau pembahasan tidak melebar jauh.

Adapun pembatasan masalah yang akan menjadi fokus permasalahan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Kondisi stres kerja yang dialami oleh buruh pabrik di Desa Jatiwangi Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka.
- b. Bentuk strategi *coping* yang dilakukan buruh pabrik di Desa Jatiwangi Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka dalam meminimalisir stres kerja.
- c. Perbedaan bentuk strategi *coping* dari segi usia, jenis kelamin, status perkawinan.

## 3. Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana gambaran stres kerja yang dialami buruh pabrik serta dampaknya terhadap pekerjaan?
- b. Bagaimana bentuk strategi *coping* yang dilakukan buruh pabrik dalam meminimalisir stres kerja?
- c. Bagaimana perbedaan strategi *coping* yang dilakukan buruh pabrik ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan status perkawinan?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini, yaitu:

1. Mendeskripsikan gambaran kondisi stres kerja yang dialami buruh pabrik di Desa Jatiwangi Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka.
2. Menggali serta mengeksplorasi mengenai strategi *coping stress* yang dilakukan buruh pabrik yang ada di Desa Jatiwangi Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka dalam meminimalisir stres kerja.
3. Mengidentifikasi perbedaan strategi *coping* yang dilakukan buruh pabrik dalam meminimalisir stres kerja ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan status perkawinan.

## D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

### 1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya menyangkut Psikologi Industri dan Organisasi (PIO) dalam kaitannya dengan pelaksanaan strategi *coping* dalam meminimalisir stres kerja yang dialami buruh pabrik serta dapat menjadi referensi bagi penelitian sejenis.

### 2. Secara Praktis

#### a. Bagi Buruh/Pekerja Pabrik

Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan stres di tempat kerja dan memahami strategi *coping stress* sehingga dapat memilih *coping stress* yang tepat.

#### b. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan ini dapat memberikan gambaran mengenai stres kerja yang dialami oleh buruh pabrik serta dapat menambah wawasan dan pemahan di kalangan masyarakat mengenai *coping* strategi dalam meminimalisir stres kerja.

#### c. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengalaman mengenai stres kerja dan berbagai bentuk *coping* dalam mengatasi stres kerja tersebut.

## E. Penelitian Terdahulu

Kajian penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mufidatun Khasanah (2017) yang dituangkan dalam skripsi berjudul “**Strategi Coping Dalam Meminimalisasi Stres Kerja Karyawan di BMT Mubarakah Kudus**”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan strategi *coping* dalam meminimalisasi stres kerja karyawan di BMT

Mubarakah Kudus sesuai atau valid dengan teori strategi *coping* menurut Lazarus dalam *Dynamics of Stressful Encounter*. Ditemukan juga kendala pelaksanaan strategi *coping* dalam meminimalisasi stres kerja karyawan di BMT Mubarakah Kudus adalah keterbatasan waktu untuk membicarakan permasalahan yang timbul di BMT Mubarakah Kudus. Adapun solusinya adalah mengadakan pertemuan rutin 40 hari sekali. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Mufidatuh Khasanah, yaitu penelitian tersebut menggunakan subjek karyawan BMT sementara pada penelitian ini subjeknya yaitu buruh pabrik, serta fokus penelitian terdahulu adalah pelaksanaan strategi *coping* stres pada karyawan dan faktor yang mempengaruhinya, sementara penelitian ini yaitu pelaksanaan strategi *coping* stres pada buruh pabrik dan perbedaan pemilihan strategi *coping*. Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada pendekatan penelitian yang digunakan yaitu kualitatif. Selain itu, variabel yang digunakan pun sama yakni strategi *coping* dan stres kerja.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Habib Rosyidi Yogatama (2016) yang disajikan dalam skripsi dengan judul "***Coping* Stres Karyawan Saygon Waterpark Pasuruan**". Penelitian ini dilakukan pada tiga orang karyawan Saygon Waterpark dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian tersebut didapat hasil dan temuan penelitian bahwasannya penyebab stres di lingkungan kerja yang dihadapi oleh ketiga responden berasal dari lingkungan kerja dan luar lingkungan non kerja. *Stressor* yang berasal dari lingkungan kerja, meliputi: kondisi lingkungan fisik kerja, peran atau tugas karyawan yang bebannya dinilai berat, tekanan yang timbul karena karakteristik tugas karyawan di masing-masing divisi, dan lainnya. Sementara itu, *stressor* yang berasal dari luar lingkungan non kerja meliputi konflik yang terjadi khususnya di lingkungan keluarga, termasuk juga masalah tentang ekonomi rumah tangga. Adapun *coping stress* yang dilakukan



oleh ketiga karyawan Saygon Waterpark dalam mengatasi *stressor* yaitu fokus ke titik permasalahan atau *problem focused coping* dan usaha regulasi emosi dalam merespon masalah yang dihadapi (*emotion focused coping*). Subjek dan metode penelitian yang digunakan menjadi pembeda antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Habib Rosyidi Yogatama menggunakan metode kualitatif studi fenomenologi dengan subjek karyawan Saygon Waterpark. Sementara itu, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode studi deskriptif pada beberapa buruh pabrik. Letak persamaannya yaitu pada variabel *coping stress* dan pendekatan penelitian yang menggunakan kualitatif.

3. Penelitian ketiga yaitu penelitian yang dilakukan oleh Vitria Larseman Dela (2019) dalam jurnal yang berjudul **“Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Bimbingan Konseling yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan”**. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres yang dialami mahasiswa adalah berasal dari perasaan tertekan dan konflik pada diri sendiri. Bentuk strategi *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa sangat bervariasi, diantaranya yaitu dengan *distancing* dengan pemecahan masalahnya melalui curhat, lalu ada pula yang menggunakan bentuk strategi *coping seeking social support* dan *escape avoidance*. Perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada salah satu variabel, subjek, dan tempat penelitian. Sementara itu, persamaannya terletak pada penggunaan pendekatan dan metode penelitian yaitu dengan menggunakan kualitatif deskriptif.

Berdasarkan pemaparan di atas, apabila dikerucutkan persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu ialah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian Terdahulu

| No | Penelitian Terdahulu   | Persamaan  | Perbedaan  |
|----|--|--|--|
| 1. | Penelitian oleh Mufidatun Khasanah pada tahun 2017 dengan judul “Strategi <i>Coping</i> Dalam Meminimalisasi Stres Kerja Karyawan di BMT Mubarakah Kudus”.   | Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif. Selain itu, variabel yang digunakan pun sama yakni strategi <i>coping</i> dan stres kerja. | Perbedaannya terletak pada metode atau jenis penelitian, subjek, lokasi, dan fokus penelitian.   |
| 2. | Penelitian Rosyidi Yogatama pada tahun 2016 yang dituangkan dalam skripsi yang berjudul “ <i>Coping</i> Stres Karyawan Saygon Waterpark Pasuruan”.   | Letak persamaannya yaitu pada variabel <i>coping stress</i> dan pendekatan penelitian yang menggunakan kualitatif.                                       | Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti terdahulu adalah studi fenomenologi, sedangkan penelitian ini menggunakan studi deskriptif. Lalu subjek dan lokasi penelitian juga berbeda. |
| 3. | Penelitian ketiga yaitu penelitian yang dilakukan oleh Vitria Larseman Dela dalam jurnal yang berjudul “Strategi <i>Coping Stress</i> pada Mahasiswa Bimbingan Konseling yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah | Perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada salah satu variabel, subjek, dan tempat penelitian.  | Persamaannya terletak pada penggunaan pendekatan dan metode penelitian yaitu dengan menggunakan kualitatif deskriptif.   |

|  |                                       |  |  |
|--|---------------------------------------|--|--|
|  | Tapanuli Selatan”<br>pada tahun 2019. |  |  |
|--|---------------------------------------|--|--|

## F. Kerangka Teori

### 1. Strategi *Coping*

Istilah *coping* berasal dari kata “*cope*” yang berarti lawan, mengatasi. Hal itu sejalan dengan pendapat Sarafino (dalam Susantyo, et al., 2020) yang menyebut *coping* sebagai suatu upaya individu dalam mencoba untuk mengelola dan mengatasi stres atau tekanan yang ada dengan cara tertentu. Menurut Aldwin dan Revenson (1997) strategi *coping* merupakan suatu upaya atau cara yang dilakukan setiap orang untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dinilai sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan. Sementara itu, Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping strategies* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu secara konstan untuk mengelola tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan individu tersebut.

Pada dasarnya setiap individu akan melakukan berbagai cara untuk membuat dirinya nyaman dalam situasi yang tidak sesuai dengan harapannya. Individu yang mengalami stres akan melakukan *coping* guna mengurangi tekanan yang dialaminya, *coping* yang dilakukan oleh individu dapat berbentuk positif maupun negatif.

Lazarus dan Folkman (1984) secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua bentuk, yaitu:

#### a. Strategi *Coping* Berfokus pada Masalah (*Problem Focused Coping*)

Strategi *coping* berfokus pada masalah (*problem focussed coping*) adalah suatu upaya atau tindakan yang mengarah kepada pemecahan masalah dengan berusaha mencari solusi atau cara untuk mengubah sesuatu yang dianggapnya sebagai sumber stres (*stressor*).

b. Strategi *Coping* Berfokus pada Emosi (*Emotion Focused Coping*)

*Emotion focused coping* merupakan strategi untuk mengurangi emosi negatif individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung (Fitriani & Kembangkasih, 2020).

## 2. Stres Keja

Stres berasal dari bahasa Latin "*stingere*" yang berarti keras (*stricus*). Istilah tersebut terus mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress* (Izzati & Mulyana, 2019). Istilah stres diperkenalkan oleh Selye pada tahun 1930 dalam bidang psikologi dan kedokteran. Selye (dalam Ambarsarie, et al., 2021) mengartikan stres sebagai respon dari organisme terhadap situasi yang membebani atau mengancam jiwanya. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai melebihi kemampuannya dan membahayakan kesejahteraan individu tersebut. Stres merupakan suatu keadaan di mana individu mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang memengaruhi dirinya (Nasrudin, 2010).

Stres dalam pekerjaan disebut dengan stres kerja. Definisi stres kerja menurut WHO adalah respon individu manakala tuntutan dan tekanan pekerjaan tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan individu tersebut dalam menangani stres. Greenberg (dalam Ekawarna, 2018) mendefinisikan stres kerja sebagai kombinasi antara sumber stres dalam pekerjaan karakteristik individu dan sumber stres yang berasal dari luar organisasi.

## 3. Buruh

Istilah buruh di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah orang yang bekerja untuk orang lain dengan mendapat upah (gaji) atau sama dengan pekerja upah (dalam perusahaan dan sebagainya). Mengenai buruh itu di dalam KBBI lebih lanjut dibedakan adanya tiga

klasifikasi buruh, yaitu pertama buruh kasar yang berarti buruh yang menggunakan tenaga fisiknya karena tidak mempunyai keahlian di bidang tertentu. Kedua buruh terampil, yaitu buruh yang mempunyai keterampilan di bidang tertentu, dan ketiga buruh terlatih, yaitu buruh yang sudah dilatih untuk keterampilan tertentu. Kata pekerja sendiri dalam KBBI tersebut memiliki dua pengertian. Pengertian pertama adalah orang yang bekerja dan yang kedua orang yang menerima upah atas hasil kerjanya; buruh; karyawan.

## **G. Metodologi Penelitian**

### **1. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi dan komunikasi yang mendalam anatar peneliti dengan fenomena yang ditelitinya (Herdiansyah, 2019). Memilih pendekatan kualitatif pada penelitian ini dikarenakan data yang diperoleh berupa tulisan bukan berupa angka dengan tujuan untuk memaparkan permasalahan pada objek penelitian secara mendalam atau mengetahui suatu peristiwa secara detail dan menyeluruh.

Metode penelitian merupakan hal yang penting dalam melakukan penelitian, karena metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menerapkan metode deskriptif, hal ini dikarenakan metode deskriptif dianggap paling tepat untuk menjawab pertanyaan penelitian yang berusaha untuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan sesuatu fenomena. Fenomena tersebut dapat berupa aktivitas, karakteristik, hubungan, perubahan, kesamaan, perbedaan antara fenomena satu dengan lainnya, baik fenomena yang alamiah maupun buatan manusia berkenaan dengan suatu kasus tertentu.

Adapun tujuan dari metode deskriptif ini adalah guna menyajikan gambaran secara menyeluruh mengenai suatu peristiwa, situasi, maupun

kondisi atau berjuan untuk mengekspos dan mengklarifikasi suatu fenomena yang terjadi di masyarakat. Penelitian jenis deskriptif ini juga berusaha untuk menafsirkan serta menguraikan data yang bersangkutan dengan situasi atau kondisi yang sedang terjadi, sikap dan pandangan masyarakat yang terjadi dalam kehidupan sosial masyarakat (Rusandi & Rusli, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengorek informasi yang berkaitan dengan kondisi stres kerja yang dialami buruh pabrik, strategi *coping* dalam meminimalisir stres kerja buruh pabrik yang ada di Desa Jatiwangi kemudian mendeskripsikan dan menginterpretasikannya serta mengidentifikasi perbedaan dalam pemilihan strategi *coping* yang dilakukan para buruh tersebut ditinjau dari jenis kelamin, status perkawinan, dan bagian kerja.

## 2. Sumber Data

Sumber data merupakan subjek penelitian yang dapat memberikan data atau informasi yang dibutuhkan peneliti terkait permasalahan yang diangkat dalam penelitian (Heryana, 2018). Jumlah informan dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 6 orang informan. Adapun jenis sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari sumber pertama baik melalui wawancara, observasi, maupun penggunaan instrumen yang khusus seperti angket/kuesioner (Amalia, 2019). Adapun data primer yang digunakan peneliti adalah yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, yaitu mengenai stres kerja yang dialami oleh buruh pabrik beserta strategi *coping* yang dilakukan dalam upaya mengurangi stres tersebut. Maka data primer yang digunakan adalah beberapa informan dan data langsung dari orang yang berprofesi sebagai buruh pabrik sebanyak 6 orang yang diperoleh melalui wawancara dan observasi.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung, biasanya berupa data dari dokumentasi dan arsip-arsip resmi. Data tersebut seperti data kepustakaan yang terkait dengan literatur dan data penunjang lainnya buku (perpustakaan), website media internet (media cetak dan elektronik).

**3. Teknik Penentuan Informan**

Penentuan informan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan salah satu teknik penentuan sampel atau sumber data atau informan dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Adapun pertimbangan atau kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seseorang yang bekerja sebagai buruh pabrik dengan rentang usia 20-30 tahun dan merupakan masyarakat Desa Jatiwangi. Peneliti menggunakan *purposive sampling* untuk meningkatkan kegunaan informasi yang diperoleh dari sample yang sedikit.

**4. Teknik Pengumpulan Data**

Pada sebuah penelitian untuk memperoleh data yang perlukan, maka dibutuhkan cara atau teknik pengumpulan data. Menurut Herdiansyah (2010) pada penelitian kualitatif, data yang diperoleh berupa kalimat atau narasi dari informan yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

a. Wawancara

Menurut Yusuf (2014) wawancara merupakan suatu proses interaksi antara pewawancara (*interviewer*) dengan informan atau orang yang diwawancarai (*interviewee*) melalui komunikasi verbal. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terencana-tidak terstruktur. Wawancara terencana-tidak terstruktur adalah apabila pewawancara/peneliti telah menyusun

pedoman wawancara, tetapi dalam pelaksanaannya tidak menggunakan format dan urutan yang baku.

b. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang tujuannya untuk mengetahui atau mengamati tingkah laku nonverbal (Yusuf, 2014). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi dengan pekerja pabrik (buruh) secara terus-terang. Jadi, partisipan mengetahui tentang aktivitas pengamatan yang dilakukan peneliti.

c. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi ialah pengumpulan atau proses mengambil data dari dokumen-dokumen (Hermawan & Amirullah, 2016). Menurut Sugiyono (2016) dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu berupa tulisan, gambar, maupun karya-karya monumental seseorang. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Hasil penelitian dari observasi atau wawancara akan menjadi lebih kredibel dan dapat dipercaya apabila didukung oleh sejarah pribadi kehidupan di masa lalu, autobiografi, foto-foto, karya tulis dan seni yang telah ada (Hardani, et al., 2020).

## 5. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Namun, dalam penelitian ini analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data.

Adapun dalam menganalisis data selama di lapangan, penulis menggunakan analisis model Miles dan Huberman. Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2016) mengemukakan bahwa aktifitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu:



a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data adalah merangkum, memilih dan memfokuskan pada hal-hal yang penting atau pokok, mencari tema dan polanya yang berhubungan dengan penelitian ini. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data dalam penelitian kualitatif, dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Namun, yang paling sering digunakan ialah bentuk teks naratif. Dengan menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Setelah dapat direduksi dan disajikan, maka langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Simpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan tersebut dapat berupa deskripsi atau gambaran mengenai suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

## H. Sistematika

Untuk memudahkan dalam memahami gambaran penelitian yang akan dilakukan, maka penulis menyusunnya menjadi lima bab dan setiap bab terdiri dari beberapa sub-bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

**BAB I**, yaitu pendahuluan sebagai pengantar yang terdiri dari latar belakang masalah penelitian yang kemudian dilanjutkan dengan perumusan masalah yang mencakup identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan pertanyaan penelitian, lalu dilanjutkan dengan tujuan, manfaat penelitian,

dan sistematika penulisan. Berikutnya penulis memaparkan landasan teori yang digunakan secara garis besar, yakni mengenai konsep strategi *coping stress*, stres kerja dan buruh pabrik. Selanjutnya yaitu metodologi penelitian yang di dalamnya mencakup metode dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian, tempat dan waktu penelitian, penentuan sumber informasi/informan, unit analisis, teknik pengumpulan data serta teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Setelah itu diakhiri dengan sistematika penulisan.

**BAB II**, yaitu memuat dan menjelaskan tentang konsep dan teori-teori yang berkaitan dengan penelitian. Dalam hal ini, teori yang dibahas yaitu mengenai konsep strategi *coping stress*, konsep stres kerja, dan buruh pabrik.

**BAB III**, yakni berisi tentang profil instansi atau gambaran objektif mengenai daerah yang menjadi lokasi penelitian.

**BAB IV**, pada bab ini penulis menjabarkan hasil penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yaitu berkaitan dengan kondisi stres yang dialami buruh pabrik serta dampaknya terhadap pekerjaan, bentuk strategi *coping* yang digunakan buruh pabrik untuk meminimalisir stres kerja serta perbedaan bentuk *coping* ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan status perkawinan.

**BAB V**, yakni berisikan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang bertujuan untuk perbaikan serta pengembangan penelitian selanjutnya. Lalu sebagai pelengkap terdapat pula daftar pustaka yang memuat literatur-literatur yang digunakan sebagai referensi serta lampiran-lampiran.