

STRES KERJA, *EXPERIENTIAL AVOIDANCE* DAN STRATEGI COPING : STUDI KASUS PADA PEKERJA DI PANTI WERDHA “X”

Putri Ayu Widyautami
Universitas Sains Indonesia, Bekasi
Email: paw.researcher@gmail.com

Abstrak

Permasalahan di panti werdha membuat para pekerja rentan mengalami pengalaman internal yang tidak menyenangkan seperti stres kerja. Akan tetapi, beberapa ahli menilai bahwa bukan pengalaman internal tidak menyenangkan yang menjadi masalah namun upaya seseorang untuk menghindari pengalaman ini dengan segala cara atau *experiential avoidance* yang dilakukan secara kaku dan terus menerus yang mengarah pada permasalahan psikologis. Berbeda dengan *experiential avoidance*, strategi coping stres terutama yang berfokus pada masalah dinilai dapat membantu pekerja menghadapi kondisi stres. Penelitian ini bertujuan mendapatkan gambaran mengenai stres kerja, *experiential avoidance*, dan strategi coping pada pekerja di panti werdha “X”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data kualitatif dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan *focus group discussion*. Data kuantitatif juga dikumpulkan untuk memenuhi triangulasi metodologi dengan cara memberikan kuesioner gejala stres kerja, *Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II)*, dan *White Bear Suppression Inventory*. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan pekerja mengalami gejala fisik, emosi, dan perilaku stres kerja. Sumber stres kerja meliputi beban kerja yang berlebihan, kurang kesempatan pengembangan karir, konflik atasan bawahan, dan tuntutan dari luar pekerjaan. Dalam menghadapi stres kerja, pekerja cenderung melakukan *experiential avoidance*. Pekerja juga seringkali menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi.

Kata Kunci : Stres kerja, *Experiential avoidance*, Strategi coping, Pekerja Panti Werdha

Abstract

The issues prevalent in nursing home render personnel susceptible to distressing internal experiences, such as occupational stress. However, certain experts posit that the underlying issue is not the stress itself but rather an individual's rigid and continuous attempt to evade it, a phenomenon termed experiential avoidance, which can culminate in psychological distress. In contrast, coping strategies, particularly problem-focused ones, are regarded as effective tools for personnel to manage stressful circumstances. This study aims to provide an overview of occupational stress, experiential avoidance, and coping strategies among workers at the “X” nursing home. The research method employed is qualitative, employing a case study approach. Qualitative data were collected through observation, interviews, and focus group discussions. Quantitative data were also collected to fulfill methodological triangulation by administering the Occupational Stress Symptoms Questionnaire, Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II), and the White Bear Suppression Inventory. Following the collection of data, analysis and conclusions were drawn. The results indicated that the subjects experienced physical, emotional, and behavioral symptoms of occupational stress. The sources of occupational stress identified include excessive workload, lack of career development opportunities, superior-subordinate conflict, and demands from outside the job. In dealing with occupational stress, the subjects tend to engage in experiential avoidance and often use emotion-focused coping strategies.

Keywords: Occupational stress, Experiential avoidance, Coping Strategies, Nursing home workers

Pendahuluan

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk usia lanjut usia di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 29 juta jiwa atau sebesar 12 % dari total populasi. Proses menua pada lansia dapat menyebabkan perubahan pada kondisi fisik, psikologi, dan sosial ekonomi. Lansia juga berpotensi mengalami keterbatasan dalam *activity daily living* yakni, kegiatan melakukan pekerjaan rutin sehari-hari dan merupakan aktivitas pokok bagi perawatan diri. Kondisi ini membuat peran keluarga dalam memberikan perawatan terhadap lansia menjadi sangat penting. Akan tetapi, kesulitan ekonomi atau permasalahan keluarga lainnya membuat banyak keluarga memilih menelantarkan lansia ataupun menyerahkan peran tersebut kepada panti werdha. Berdasarkan data yang dari kemensos pada tahun 2017 diketahui terdapat 2,1 juta jiwa lansia terlantar dan 1,8 juta jiwa lansia yang berpotensi terlantar (Republika, 2017). Di kota Jakarta terdapat lebih dari 1500 lansia terlantar yang dirawat di panti sosial tresna werdha (PSTW) milik pemerintah provinsi DKI Jakarta pada tahun 2019 (Kompas, 2019).

Panti Werdha X adalah salah satu panti Werdha yang terletak di Jakarta. Jumlah lansia terlantar yang dibina panti atau warga binaan sosial (WBS) adalah tiga puluh lima orang. Panti ini memiliki 7 pekerja namun hanya 1 orang pekerja yang memiliki pendidikan dan pelatihan sebagai *caregiver* atau tenaga profesional yang dibayar untuk melakukan perawatan. Jumlah sumber daya yang terbatas membuat pekerja lain juga terlibat dalam merawat WBS. Sementara itu, terdapat tantangan tersendiri dalam merawat lansia. Menurut Okuye dan Asa (2011), pekerjaan sebagai *caregiver* yang merawat lansia menuntut pengorbanan yang besar baik

secarafisik maupun emosional. Penelitian yang dilakukan Covinsky dkk (2003) menunjukkan bahwa 40% *caregiver* yang merawat lansia dengan demensia terbukti menderita depresi dan stres.

Stres kerja erat kaitannya dengan kemampuan individu dalam dalam memenuhi tuntutan pekerjaannya dan kesanggupan lingkungan kerja dalam memenuhi kebutuhan dan harapan individu. Menurut Ivancevich dan Matteson (1992), stres secara umum dapat diartikan sebagai respon adaptif atas aksi eksternal (lingkungan) situasi, atau peristiwa yang memberikan tuntutan berlebihan secara psikologis dan fisik kepada individu yang dapat bersumber dari individu, kelompok, maupun organisasi. Lebih lanjut, Ivancevich dan Matteson (1992) juga menyatakan terdapat beberapa sumber stres kerja, yakni individu, kelompok dan organisasi.

Terdapat berbagai penelitian yang menghubungkan stres kerja dengan hal yang tidak diinginkan. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres kerja memiliki dampak negatif terhadap kualitas hidup pekerja (Sio, dkk, 2017; Choi, dkk, 2018). Sementara itu, penelitian yang Sarafis dkk (2016) menunjukkan bahwa stres kerja bukan hanya memiliki dampak negatif pada kualitas hidup namun, hal ini juga berkorelasi dengan penurunan tingkat kualitas pelayanan pekerja medis. Meski begitu, banyak ahli yang berpandangan bahwa kemunculan pengalaman internal yang tidak menyenangkan pada tingkat tertentu seperti stres adalah respon yang wajar serta manusiawi dimiliki oleh individu yang mengalami stres. Bahkan, stres pada tingkat tertentu dapat memiliki manfaat positif bagi individu. Penelitian yang dilakukan Schwabe dan Wolf (2012) menunjukkan bahwa stres bisa menyebabkan berfungsinya beberapa sistem memori pada otak individu.

Menurut Hayes-Skelton & Eustis (2020), bukan pengalaman internal tidak menyenangkan (pemikiran, perasaan dan sensasi fisik) yang menjadi masalah namun upaya seseorang untuk menghindari pengalaman ini dengan segala cara atau *experiential avoidance* yang dilakukan secara kaku dan terus menerus yang mengarah pada permasalahan psikologis. Ketika seseorang mempersepsi stres sebagai sangat negatif, berbahaya, dan tidak ingin mengalami stres maka mereka akan mengamalmi stres tentang stres dan menjadi stres. Selain itu, *thought supression* (salah satu bentuk *experiential avoidance*) terhadap kondisi stresful dapat meningkatkan frekuensi pemikiran seseorang mengenai kondisi tersebut, hal ini berkontribusi terhadap kemunculan stres kerja dan *burnout* (Walker, 2017).

Berbeda dengan *experiential avoidance*, strategi coping terutama yang berfokus pada masalah dinilai dapat membantu individu menghadapi situasi stresful. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994), coping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi stressful. Strategi coping yang berfokus pada masalah adalah strategi kognitif untuk penanganan stres atau coping yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Sementara itu, strategi coping yang berfokus pada emosi adalah strategi penanganan stress dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. (Lazarus dalam Santrock, 2012).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti mengenai stres kerja, *experiential avoidance* dan strategi coping pada pekerja sosial Panti Werdha C.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pada penelitian ini dilakukan dua jenis triangulasi. Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi data dan triangulasi metodologi. Menurut Denzin (1978) dalam Herdiansyah (2010), triangulasi data adalah penggunaan lebih dari satu metode pengumpulan data dalam kasus tunggal. Pada studi kasus ini, peneliti mengumpulkan data melalui tiga metode yakni observasi, wawancara dan *focus group discusion*. Sementara itu, triangulasi metodologi didefinisikan sebagai penggunaan multimetode untuk mempelajari kasus tunggal. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif sebagai metode lainnya dengan melakukan pengukuran kuantitatif terhadap variabel gejala stres kerja dan *experiential avoidance*.

Data kuantitatif terkait stres kerja dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner gejala stres kerja yang digunakan dalam penelitian Widiastuti (2015). Kuesioner ini memiliki 31 item yang mengukur tiga dimensi yakni, gejala fisik, emosi, dan perilaku. Item dalam kuesioner ini menggunakan skala Likert yang memiliki pilihan jawaban sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, sangat setuju. Jumlah skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat gejala stres kerja yang lebih tinggi.

Pengumpulan data kuantitatif *experiential avoidance* dilakukan dengan menggunakan dua alat ukur, yakni *Acceptance and Action Questionnaire II* (AAQ-II) dan *White Bear Suppression Inventory*. Skala *Acceptance and Action Questionnaire II* (AAQ-II) versi bahasa Indonesia memiliki nilai reliabilitas $\alpha = 0,719$ yang diperoleh dari penelitian Saniattuzzulfa dan Retnowati (2015). Skala ini memiliki 7 item dengan skala Likert yang bergerak pada rentang sama sekali tidak sesuai untuk rentang 1 hingga selalu sesuai untuk nilai 7. Skala ini bisa

mengukur *experiential avoidance* dan *psychological flexibility*. Skor yang lebih rendah menunjukkan *experiential avoidance* yang lebih tinggi serta *psychological flexibility* yang lebih rendah, dan begitu juga sebaliknya. Sementara itu, *White bear suppression inventory* (WBSI) digunakan untuk mengukur salah satu bentuk *experiential avoidance*, yakni *thought suppression*. Instrumen ini dikembangkan oleh Daniel M. Wegner & Sophia Zanakos (1994) untuk mengetahui kecenderungan *thought suppression* yang dimiliki individu. Skala WBSI yang digunakan pada penelitian ini adalah versi bahasa Indonesia yang diperoleh dari penelitian Mubina (2014). Metode skoring WBSI berdasarkan pada 5 point skala Likert dengan rentang sangat tidak setuju untuk nilai 1 hingga sangat setuju untuk nilai 5. Total skor yang lebih tinggi pada WBSI menunjukkan kecenderungan yang lebih besar terhadap *thought suppression*, dan begitu juga sebaliknya.

Data kualitatif dan kuantitatif dikumpulkan dari partisipan yang berjumlah tujuh orang. Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja yang bekerja di panti Werdha C. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis dan menarik kesimpulan.

Hasil dan pembahasan

Karakteristik partisipan

Usia partisipan dalam penelitian ini cukup beragam, rentang usia partisipan adalah dari 25 hingga 56 tahun. Jenis kelamin partisipan dalam penelitian ini terdiri dari empat laki-laki dan tiga perempuan. Masa kerja partisipan dalam penelitian ini bervariasi. Masa kerja tersingkat adalah 6 bulan dan terlama adalah 2 tahun. Status kepegawaian partisipan terbagi menjadi 5 orang PJLP (*honorer*) dan 2 orang pegawai negeri sipil. Jabatan partisipan bervariasi yakni, 1 petugas kebersihan, 1 pramusosial, 1 juru masak, 1 juru cuci, 1 petugas keamanan, 1

petugas administrasi, dan 1 ketua pengelola panti werdha. Partisipan juga berasal dari latar belakang pendidikan yang berbeda-beda, 5 orang merupakan lulusan sekolah menengah atas sedangkan 2 orang sarjana strata satu.

Stres kerja

Seluruh partisipan mengaku memiliki pemikiran dan emosi negatif terkait pekerjaan. Lebih lanjut, beberapa partisipan mengeluhkan gejala fisik, emosi dan perilaku lain yang dinilai mengganggu. Partisipan AH mengeluhkan gejala fisik berupa nyeri otot dan sulit tidur. Sedangkan gejala emosi yang dirasakan AH adalah sering cemas. Partisipan S mengeluhkan gejala fisik berupa kelelahan dan gejala emosi yang dirasakan adalah mudah terpancing emosi. Gejala perilaku yang dikeluhkan S dan AIM adalah kinerja dalam merawat WBS menurun. Mereka mengaku menjadi mudah marah dan pernah melakukan agresi verbal ketika ada WBS yang menunjukkan agresi fisik kepada mereka. Selain itu, partisipan M melaporkan stres kerja yang dialaminya membuatnya mempertimbangkan berhenti bekerja di panti werdha X. Data kualitatif tersebut didukung oleh hasil pengukuran kuesioner gejala stres kerja yang menunjukkan bahwa partisipan melaporkan berbagai gejala stres kerja, yakni gejala fisik, emosi dan perilaku.

Tabel 1. Skor kuesioner gejala stres kerja

Sampel	Stres kerja
AIM	117
S	109
LFE	99
EN	98
AH	95
M	87
ER	67

Sumber stres kerja

Terdapat beberapa sumber stres kerja yang dilaporkan oleh partisipan. Pertama, beban kerja berlebihan. Hampir

seluruh partisipan mengeluhkan beban kerja yang cukup tinggi selama bekerja di panti werdha X namun mereka mengaku dapat mengatasinya. Sementara itu, partisipan S mengaku kesulitan mengatasi beban kerja yang berlebihan. Hal ini disebabkan karena partisipan S hanya dikontrak sebagai petugas kebersihan tapi dituntut untuk melakukan tugas *caregiver*. Tugas yang diberikan kepada partisipan S antara lain adalah membersihkan lingkungan pati werdha, membantu WBS mandi, meleraai WBS yang bertengkar, menghadapi perilaku agresi dari WBS dengan gangguan jiwa, dan sebagainya. Banyaknya tugas yang diberikan kepada partisipan S membuatnya seringkali bekerja di luar jam kerja atau diatas jam 17.00 WIB.

Kedua, kesempatan pengembangan karir. Terdapat dua partisipan yang mengeluhkan mengenai kurangnya kesempatan pengembangan karir, yakni partisipan S dan M. Partisipan M merasa kurang puas karena dirinya tidak memiliki kesempatan yang cukup untuk berkembang dari segi pengetahuan, keterampilan, dan jenjang karir. Kondisi ini sangat berbeda jika dibandingkan dengan ketika M bekerja di tempat sebelumnya. Diasana, M seringkali mendapatkan pelatihan dari mahasiswa magang ataupun pihak-pihak lain sehingga, M memiliki pengetahuan dan keterampilan baru. Sementara itu, partisipan S mengeluh tidak mendapatkan pendidikan, pelatihan dan mendapatkan kesempatan mengembangkan karir sebagai *caregiver* walaupun selama ini S telah ditugaskan membantu merawat WBS.

Ketiga, hubungan atasan dan bawahan. Partisipan EN dan LFE memiliki persepsi yang cenderung negatif terhadap kepala panti, yakni ER. Mereka mengeluhkan gaya kepemimpinan ER sebagai berjarak dan kurang memfasilitasi kebutuhan bawahan. Partisipan EN dan LFE juga pernah mengalami konflik dengan ER karena adanya permasalahan komunikasi di antara mereka. Konflik di

antara mereka juga mempengaruhi partisipan lain. Partisipan AIM, AH, S, dan M cemas akan mendapatkan evaluasi negatif dari atasan (partisipan ER) jika memihak pada rekan kerja mereka (EN dan LFE). Akan tetapi, mereka juga cemas bahwa relasi dengan EN dan LFE akan memburuk jika mereka tidak mendukungnya.

Keempat, tuntutan dari luar pekerjaan. Partisipan mengeluhkan berbagai tuntutan dari luar pekerjaan yang turut berpengaruh meningkatkan stres selama bekerja. Isu yang paling banyak dilaporkan adalah terkait permasalahan finansial dan keluarga. Partisipan S, AIM, EN, dan LFE mengeluh memiliki permasalahan finansial. Mereka juga mengeluh jarang mendapatkan penghasilan tambahan di panti werdha X karena tidak banyak pihak yang berkunjung dan memberikan donasi kepada panti werdha X. Kondisi ini berbeda dengan panti werdha lain tempat mereka bekerja sebelumnya. Sementara itu, permasalahan keluarga dikeluhkan oleh seluruh partisipan terkecuali M.

Experiential avoidance

Seluruh partisipan menyatakan bahwa mereka tidak suka dan kesulitan untuk menerima serta memberikan ruang untuk pengalaman internal (perasaan dan pemikiran) yang tidak menyenangkan seperti stres. Hasil wawancara berusaha untuk tidak memikirkan dan merasakan emosi yang tidak menyenangkan. Meski begitu, aktivitas tersebut dinilai kurang efektif karena pemikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan ternyata tidak bisa hilang begitu saja. Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil pengukuran *experiential avoidance*. Berikut ini adalah hasil pengukuran kuantitatif *experiential avoidance* dari masing-masing partisipan:

Tabel 2. Skor *Experiential avoidance*

Partisipan	Skor AAQ-II	Skor WBSI
AIM	25	38

S	19	53
LFE	20	58
EN	34	51
AH	23	57
M	26	59
ER	34	41

Skor AAQ-II menunjukkan nilai fleksibilitas psikologis sekaligus *experiential avoidance*. Skor yang lebih tinggi berarti kecenderungan fleksibilitas psikologis yang lebih tinggi dan *experiential avoidance* yang lebih rendah. Oleh karena itu, berdasarkan pengukuran diketahui bahwa S memiliki kecenderungan *experiential avoidance* yang paling tinggi (skor AAQ = 19) diantara seluruh partisipan dalam kelompok penelitian ini. Hal ini didukung dengan kecenderungan S yang cukup tinggi untuk melakukan supresi pikiran (Skor WBSI=53).

Strategi coping

Dalam menghadapi situasi yang stresful, para peserta mengaku berupaya untuk menyelesaikan permasalahan terlebih dahulu atau menggunakan strategi coping yang berfokus pada masalah. Akan tetapi, sebagian besar peserta tidak suka memikirkan dan merasakah hal tidak menyenangkan dalam jangka waktu tertentu. Sehingga, mereka seringkali menerapkan strategi coping yang berfokus pada emosi. Partisipan ER menyatakan bahwa dirinya suka bercerita kepada anaknya terkait permasalahannya untuk mendapatkan dukungan sosial dan emosional. Strategi lain yang diterapkan oleh ER adalah melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan perhatian seperti merapikan dan membersihkan rumah. Partisipan M mengaku suka mendengarkan musik ketika menghadapi situasi stresful. Partisipan AH menyatakan bahwa dirinya suka beribadah saat mengalami permasalahan. Meski begitu, beberapa partisipan melaporkan strategi yang dinilai seringkali menimbulkan permasalahan baru bagi mereka, seperti masalah finansial

dan kesehatan fisik. Partisipan S dan AIM cenderung banyak merokok ketika menghadapi pengalaman internal yang tidak menyenangkan. Selain itu, Partisipan EN dan LFE menjadi lebih banyak makan dan pergi rekreasi.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh pekerja di panti werdha X melaporkan gejala stres kerja berupa gejala emosi, perilaku dan fisik. Gejala fisik yang dilaporkan antara lain adalah merasa lelah, pegal dan sulit tidur. Sedangkan gejala emosi yang dilaporkan berupa cemas dan peningkatan sensitivitas emosi. Temuan ini sesuai dengan pendapat Beehr dan Newman (dalam Waluyo, 2009) yang menyatakan bahwa gejala stres kerja yang terjadi pada seseorang yaitu: gejala psikologis seperti perasaan frustrasi, rasa marah, sensitif, penarikan diri, kecemasan, kebingungan, ketegangan, dan mudah tersinggung; gejala fisiologis seperti meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah, mudah lelah, gangguan tidur, sakit kepala, dan ketegangan otot; gejala perilaku seperti menunda pekerjaan, menurunnya prestasi, perilaku sabotase, dan melakukan perilaku agresif, vandalisme, dan kriminalitas.

Berdasarkan penelitian, stres kerja diketahui berdampak pada kinerja pekerja dan intensi pekerja untuk berhenti bekerja di panti werdha X. Dua pekerja melaporkan penurunan kinerja dalam merawat WBS, yakni mereka menjadi mudah marah dan menunjukkan agresi verbal ketika menghadapi WBS yang menunjukkan agresi fisik kepada mereka. Temuan ini sesuai dengan pendapat Moorhead dan Griffin (2013) yang menyatakan bahwa stres yang tinggi pada pekerja dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi organisasi, seperti penurunan kinerja (misalnya kualitas kerja yang buruk dan penurunan produktivitas). Penelitian yang dilakukan oleh Gupta R, Chaudhuri A, (2008) menunjukkan salah

satu alasan untuk penelantaran dan kekerasan pada lansia adalah stres pada *cargiver*. Sementara itu, satu pekerja melaporkan stres kerja membuat dia berniat untuk berhenti bekerja di panti Werdha X. Hasil ini sesuai dengan penelitian Ardianto dan Bukhori (2021) yang menyatakan bahwa stres kerja meningkatkan *turnover intention* yang dimiliki oleh pegawai.

Terdapat beragam sumber stres yang dimiliki oleh pekerja panti Werdha X, seperti beban kerja yang berlebihan, kurang kesempatan pengembangan karir (kurang difasilitasi pendidikan, pelatihan dan promosi jabatan), konflik dalam hubungan atasan bawahan, dan tuntutan dari luar pekerjaan (masalah finansial dan keluarga). Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Hurel, dkk (dalam munandar, 2014) yang menyatakan bahwa sumber stres dalam lingkungan kerja adalah (1) faktor intrinsik dalam pekerjaan (misal beban kerja berlebihan, kondisi fisik lingkungan kerja); (2) peran individu dalam organisasi (misal konflik peran, ketidakjelasan peran, pengembangan karier); (3) hubungan dalam pekerjaan; (4) struktur dalam organisasi; (5) tuntutan dari luar pekerjaan; dan (6) ciri-ciri individu (misal kepribadian tipe A).

Data kuantitatif dan kualitatif dari penelitian ini mengindikasikan bahwa para pekerja melakukan *experiential avoidance*. Mereka cenderung tidak ingin mengalami pengalaman internal seperti pikiran, perasaan dan sensasi fisik yang tidak menyenangkan. Para pekerja juga cenderung melakukan supresi pikiran (salah satu strategi *experiential avoidance*). Kecenderungan ini penting untuk diperhatikan mengingat penelitian yang dilakukan oleh Rodriguez-Rey, dkk (2023) menunjukkan bahwa *experiential avoidance* memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesehatan mental pekerja. *Experiential avoidance* memediasi hubungan antara stresor terkait pekerjaan dengan kesehatan mental. Semakin besar

kecenderungan pekerja untuk tidak terkoneksi dengan pengalaman internal yang tidak menyenangkan maka semakin besar dampak negatifnya terhadap kesehatan mental mereka, seperti tingkat kecemasan, depresi, stres dan PTSD yang lebih tinggi.

Pekerja panti Werdha X melaporkan strategi coping yang berfokus pada masalah pada waktu awal menghadapi permasalahan. Meski begitu, mereka cenderung tidak suka memikirkan hal tidak menyenangkan dan merasakan emosi tidak menyenangkan dalam jangka waktu tertentu sehingga mereka seringkali melakukan strategi coping yang berfokus pada emosi. Seseorang yang menggunakan strategi coping berfokus pada emosi berusaha segera mengurangi dampak stressor atau menarik diri dari situasi (Asih, Widhiastuti dan Dewi, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Karekla dan Panayotou (2010) menunjukkan tingkat *experiential avoidance* yang tinggi berhubungan dengan kecenderungan memilih strategi berfokus pada emosi yang lebih tinggi. Lebih lanjut, penelitian ini juga menunjukkan *experiential avoidance* tidak hanya berhubungan dengan strategi menghindar tetapi strategi ekspresi emosi (seperti mendari dukungan sosial, melampiaskan dan menyalahkan diri sendiri). Dengan demikian, seseorang dengan tingkat *experiential avoidance* tidak hanya berusaha mensupresi dan meredam emosi tetapi mereka juga cenderung mengekspresikan emosi dengan cara yang maladaptif.

Strategi coping berfokus pada emosi yang dilaporkan oleh pekerja panti werdha antara lain adalah coping religius, mendengarkan musik, mencari dukungan sosial dan emosional, membersihkan rumah, merokok, banyak makan dan banyak rekreasi. Beberapa strategi mungkin efektif dalam jangka waktu tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh Juniarly dan Hadjam (2012) menunjukkan pekerja yang menjalankan praktik coping

religius memiliki tingkat stres yang rendah. Selain itu, mendengarkan musik terutama musik klasik terbukti menurunkan stres kerja pada pekerja (Lidyansyah, 2014). Akan tetapi, strategi coping berfokus emosi terutama penghindaran yang berlangsung terus menerus dapat merugikan, mencegah pemecahan masalah dan mencegah individu untuk berdamai dengan situasi (Asih, Widiastuti dan Dewi, 2018). Pekerja yang terus menerus menghindari dari permasalahan dapat kehabisan sumber daya (misal energi dan fokus) untuk melakukan hal yang seharusnya dilakukan. Kualitas dan kuantitas kinerjanya mungkin menurun sedangkan pekerjaan yang menumpuk serta penurunan kualitas pekerjaan dapat meningkatkan stres pekerja. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Asih, Widiastuti dan Dewi, 2018), strategi berfokus pada emosi tidak menghilangkan stressor dan tidak membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik dalam mengelola stressor. Selain itu, strategi coping berfokus emosi tertentu yang dilaporkan pekerja seperti merokok, banyak makan dan banyak rekreasi dapat menimbulkan permasalahan lain jika dilakukan secara berlebihan, yakni finansial dan kesehatan fisik. Santrock (2012) menyatakan bahwa individu yang hidup dalam kondisi stres yang kronis memiliki kecenderungan lebih besar untuk merokok, mulai makan secara berlebihan, serta kurang berolahraga, dimana seluruh perilaku tersebut berkaitan dengan berkembangnya penyakit kardiovaskular.

Simpulan

Para pekerja panti werdha X melaporkan gejala stres kerja yang beragam meliputi, gejala fisik, emosi, dan perilaku. Stres kerja pada beberapa pekerja panti werdha X mendorong penurunan kinerja dan meningkatkan intensitas *turnover*. Sumber stres kerja atau *stressor* pekerja panti Werdha X antara lain adalah beban kerja yang berlebihan, kurang kesempatan

pengembangan karir (kurang difasilitasi pendidikan, pelatihan dan promosi jabatan), konflik dalam hubungan atasan bawahan, dan tuntutan dari luar pekerjaan (masalah finansial dan keluarga). Dalam menghadapi pengalaman internal yang tidak menyenangkan seperti stres kerja, para pekerja cenderung melakukan *experiential avoidance*. Para pekerja juga seringkali menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi, seperti coping religius, mendengarkan musik, mencari dukungan sosial dan emosional, membersihkan rumah, merokok, banyak makan dan banyak rekreasi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada pekerja panti werdha X, ketua pengelola panti werdha X dan peneliti selanjutnya. Para pekerja panti werdha X disarankan untuk: (1) Mengumpulkan informasi mengenai stres kerja, *experiential avoidance* dan strategi coping untuk meningkatkan pengetahuannya; (2) Melakukan refleksi, mencatat permasalahan, pengalaman internal yang timbul, dan perilaku untuk meningkatkan kesadaran diri; (3) Berlatih teknik-teknik yang dapat mengurangi *experiential avoidance* seperti teknik amati, bernafas, izinkan, dan sebagainya; dan (4) Mengevaluasi efektivitas strategi coping yang digunakan dan mencari strategi coping yang lebih efektif seperti strategi coping yang berfokus pada permasalahan. Saran yang dapat diberikan kepada ketua pengelola panti werdha X antara lain adalah (1) Memfasilitasi pekerja untuk mendapatkan intervensi psikologi yang bertujuan untuk mengurangi *experiential avoidance* dan meningkatkan strategi coping adaptif dengan mengundang psikolog sebagai fasilitator; (2) menambah jumlah pegawai dan mengatur pembagian tugas agar beban kerja yang dimiliki pekerja tidak berlebihan; (3) memfasilitasi

pekerja untuk mendapatkan pelatihan, pendidikan dan promosi jabatan; (4) meningkatkan komunikasi efektif dengan pekerja; (5) memberikan dukungan dan penghargaan kepada pekerja. Sementara itu, saran untuk peneliti selanjutnya adalah (1) melakukan penelitian pada populasi yang lebih besar seperti pekerja di beberapa panti werdha; dan (2) melakukan analisis kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara stres kerja, *experiential avoidance* dan strategi coping sehingga dapat ditarik kesimpulan yang lebih presisi.

Daftar pustaka

- Ardianto, R.E., Bukhori, M. Turnover intentions: pengaruh kepuasan kerja, komitmen organisasional dan stres kerja. *Dalam ekomabis : Jurnal ekonomi manajemen dan bisnis*. 2021 Jan; 2: 89-96.
- Asi, G.Y., Widhiastuti, H., Dewi, R. (2018). *Stres kerja*. Semarang: Semarang university press
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Choi, S., dkk. (2018). Risk Factor, Job Stress and Quality of Life in Workers With Lower Extremity Pain Who Use Video Display Terminals. *Dalam Ann Rehabil Med*. Feb; 42(1):101-112.
- Covinsky, K.E., Newcomer, R., Fox, P., Wood, J., Sands, L., Dane, K. and Yaffe, K. (2003), Patient and Caregiver Characteristics Associated with Depression in Caregivers of Patients with Dementia. *Journal of General Internal Medicine*, 18: 1006-1014. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1497.2003.30103.x>
- Gupta, R. and Chaudhuri, A. (2008) Elder Abuse in a Cross-Cultural Context: Assessment, Policy and Practice. *Indian Journal of Gerontology*, *Special Issue on Elder Abuse and Neglect*, 22, 373-393.
- Hayes-Skelton, S. A., & Eustis, E. H. (2020). Experiential avoidance. In J. S. Abramowitz & S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (pp. 115–131). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000150-007>
- Herdiansyah, H. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Ivancevich, J. M., Matteson, M. T., Freedman, S. M., Phillips, J. S. (1990) Worksite stress management interventions. *American Psychologist*. 45; 252-261.
- Juaniarly, A. dan Hajam, M.N.R. (2012). Peran Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Stres Pada Anggota Bintara Polisi di Polres Kebumen. *Psikologika*, Vol. 17. No. 1: 5-17.
- Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: unique or overlapping constructs?. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 42(2), 163–170. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.10.002>
- Kompas.com. (2019, 24 Agustus). Lebih dari 1.500 lansia terlantar dirawat pemprov DKI. Diakses pada 4 Januari 2025. Dari: <https://megapolitan.kompas.com/read/2019/08/24/07465741/lebih-dari-1500-lansia-telantar-dirawat-di-panti-sosial-milik-pemprov-dki>
- Lidyansyah, I. P. D. (2014). Menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan melalui musik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 62 –. <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1770>

- Moorhead, Gregory dan Ricky W. Griffin. (2013). *Perilaku Organisasi: Manajemen Sumber Daya Manusia dan Organisasi*. Alih Bahasa: Diana Angelica. Jakarta: Salemba Empat
- Mubina, N.(2014). *Efektivitas acceptance commitment therapy dalam menurunkan experiential avoidance pada dewasa muda dengan pengalaman negatif terhadap figur ayah*. Tesis (tidak diterbitkan). Depok: Universitas Indonesia
- Munandar, Ashar Sunyoto. (2014). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI-Pers.
- Okuye, UO dan Asa. SS. (2011). Caregiving and Stress : Experience of People Taking care of Elderly relations in Sounth-Eastern Nigeria. *Arts and social sciences journal*, 29:1-9.
- Republika.co.id. (2017, 11 Agustus). Masih banyak lansia terlantar. Diakses pada 4 Januari 2025. Dari: <https://khazanah.republika.co.id/berita/oui/qmx313/masih-banyak-lansia-telantar>
- Rodríguez-Rey, R., Guerra Corral, M., Collazo-Castiñeira, P., Collado, S., Caro-Carretero, R., Cantizano, A., & Garrido-Hernansaiz, H. (2024). Predictors of mental health in healthcare workers during the COVID-19 pandemic: The role of experiential avoidance, emotion regulation and resilience. *Journal of advanced nursing*, 80(10), 4089–4102.
<https://doi.org/10.1111/jan.16122>
- Saniatuzulfa, R. & Retnowati, S.(2015). Program “pasien pandai” untuk meningkatkan optimisme pasien kanker. *Gadjah mada journal of professional psychology*, (3);163-172
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development. Perkembangan Masa-Hidup*. Jilid 2. Alih Bahasa: Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga.
- Sarafis, S., dkk. (2016) The impact of occupational stress on nurses' caring behaviors and their health related quality of life. *BMC Nurs*, Sep 27;15:56.
- Schwabe, L., & Wolf, O. T. (2012). Stress modulates the engagement of multiple memory systems in classification learning. *The Journal of Neuroscience*, 32(32), 11042-11049.
- Sio, S.D., dkk.(2017) Quality of Life in Workers and Stress: Gender Differences in Exposure to Psychosocial Risks and Perceived Well-Being *BioMed Research International*,1-6.
- Smet, Bart.(1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Walker, C. A. (2017). Acceptance and commitment therapy for stress and burnout: evaluating the effect of the online training, psyFlex6 for behavioural therapists (Masters Thesis, University of Waikato, Hamilton, New Zealand).
- Waluyo, Minto. (2009). *Psikologi Teknik Industri*. Yogyakarta; Graha Ilmu
- Widiastuti, B.(2015). *Gejala stres kerja dan bahaya psikososial pada pekerja kontraktor proyek repairing tangki 31t5 di pt pertamina (persero) refinery unit iv cilacap tahun 2015*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Depok: Universitas Indonesia.