

Pengaruh *Emotional Focus Coping* terhadap Stres Kerja pada Terapis Okupasi di Jakarta Selatan

Resky Rahmatya¹, Yulia Ajeng Kartikas², Syarifaniaty³

Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina, Jakarta

Jl. Gatot Subroto Kav. 97 Mampang Kota Jakarta Selatan 12790 DKI Jakarta

resky.rahmatya@gmail.com¹, kartikasajeng@gmail.com², Syarifaniaty.agustina@paramadina.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi stres kerja pada tenaga kesehatan yaitu sebesar 19,8%, yang dimana pada profesi menuntut interaksi sosial yang tinggi seperti terapi okupasi. Pentingnya penelitian ini terletak pada upaya untuk meningkatkan kesejahteraan terapis okupasi dan kualitas pelayanan yang mereka berikan kepada klien. Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja dan mengidentifikasi strategi coping yang efektif, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat stres kerja yang dialami oleh terapis okupasi dan menguji pengaruh strategi *emotion focused coping* dalam mengurangi tingkat stres kerja terhadap okupasi terapi. diharapkan dapat dikembangkan intervensi yang lebih tepat untuk mengatasi masalah ini. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif dengan metode penelitian regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS, Populasi dalam penelitian ini yaitu Terapis Okupasi yang bekerja di Jakarta Selatan.

Kata kunci: Stres kerja, Terapis okupasi, *Emotion focused coping*, Strategi coping, Tenaga Kesehatan, Penelitian kuantitatif

ABSTRACT

This study is motivated by the high prevalence of work-related stress among healthcare workers, which reaches 19.8%, particularly in professions that require high levels of social interaction, such as occupational therapy. The importance of this study lies in its potential contribution to improving the well-being of occupational therapists and the quality of services they provide to clients. By understanding the factors that influence work stress and identifying effective coping strategies, this study aims to examine the level of work-related stress experienced by occupational therapists and to test the effect of emotion-focused coping strategies in reducing work stress among occupational therapists. It is expected that the findings of this study can contribute to the development of more appropriate interventions to address this issue. This study employs a quantitative research design using simple linear regression analysis with the assistance of SPSS. The population of this study consists of occupational therapists working in South Jakarta.

Keywords: *Work stress, Occupational therapists, Emotion focused coping, Coping strategies, Healthcare professionals, Quantitative research*

1. PENDAHULUAN

Menurut Prasetya (2021), suatu pekerjaan membutuhkan usaha untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang memerlukan waktu dan tenaga agar dapat memperoleh imbalan disebut bekerja. Bekerja secara sederhana diartikan sebagai suatu usaha pada individu untuk memperoleh penghasilan yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Melalui pekerjaan, seseorang dapat memenuhi kebutuhan

hidupnya secara utuh. Tujuan umum bekerja adalah untuk mencari nafkah. Pekerjaan yang memiliki ketegangan yang intens serta adanya ketidakseimbangan antara beban kerja dan kemampuan diri untuk mengatasinya dapat mengakibatkan Stres kerja.

Stres kerja merupakan sebuah perasaan tertekan yang terus menerus dirasakan secara psikologis yang muncul dalam lingkungan kerja, seseorang yang mengalami tuntutan pekerjaan yang

berlebihan membutuhkan keahlian dalam mengatasi stres tersebut (Pramono, 2024). Stres kerja berkontribusi terhadap 9,8% kasus gangguan mental afektif di Indonesia (Azhar, dkk., 2021). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dan 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada prevalensi stres kerja di kalangan tenaga kesehatan di Indonesia. Angka ini meningkat dari 6,0% pada tahun 2013 menjadi 19,8% pada tahun 2018, menunjukkan adanya peningkatan yang cukup besar selama lima tahun (Kemenkes RI, 2018). Temuan ini sejalan dengan penelitian global yang menempatkan Jakarta sebagai kota dengan tingkat stres tertinggi keenam di dunia, mengindikasikan perlunya perhatian serius terhadap masalah kesehatan mental di Indonesia (Wiliana & Minto, 2022).

Berdasarkan penelitian oleh Direktur Bina Upaya Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan, menurut Eka Viora dalam Wiliana (2022), tekanan dan tuntutan pekerjaan menjadi faktor utama yang berkontribusi pada tingginya tingkat stres di kalangan penduduk perkotaan. Salah satu daerah di Jakarta, yang memiliki konsentrasi kantor pemerintahan yang tinggi, turut berkontribusi pada pertumbuhan ekonomi yang konstan setiap tahun adalah Daerah Jakarta Selatan. Namun, dinamika ekonomi di Jakarta Selatan yang pesat ini memberikan tekanan pada masyarakat, terutama para pekerja, yang dituntut memenuhi kebutuhan hidup yang semakin meningkat (Yulianti, dkk., 2022). Di dunia kerja yang sangat kompetitif, tuntutan untuk selalu profesional dan persaingan yang ketat menyebabkan banyak orang merasa tertekan yang berasal dari keluarga, maupun lingkungan sosial. Selain itu, tekanan ini dapat berasal juga dari pekerjaan atau biasa disebut dengan Stres kerja (Ramadhani, dkk., 2024).

Stres kerja merupakan hal umum yang sering terjadi, salah satunya pada profesi di bidang pelayanan kesehatan yang memiliki tanggung jawab besar (Sunarti, dkk., 2021). Menurut undang-undang nomor 36 tahun 2014

menjelaskan bahwa tenaga kesehatan tenaga kesehatan membantu meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan meningkatkan kesadaran, keinginan dan kemampuan hidup sehat. Salah satu tenaga Pelayanan kesehatan yang memiliki tanggung jawab dan peran besar adalah Terapis okupasi. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 76 Tahun 2014, profesi Terapis okupasi memainkan peran penting dalam pelayanan kesehatan.

Terapis okupasi, bekerja untuk menangani individu yang memiliki gangguan fisik atau mental yang berdampak pada kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Melalui aktivitas yang bermakna, Terapis okupasi berupaya meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup pada klien dalam berbagai aspek kehidupan. Namun, beban dan peran yang berat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental terapis tersebut, yang dimana hal itu dapat memicu tekanan sehingga menguras energi dan motivasi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bruschini, dkk (2018), tantangan yang dihadapi Terapis okupasi seperti beban kerja yang tinggi dan klien dengan perilaku menantang (agresivitas, frustrasi, atau depresi). Situasi ini sering menyebabkan terapis mengalami kelelahan fisik dan emosional karena dituntut untuk selalu siap menghadapi situasi yang penuh tekanan dan memberikan respons yang tepat. Tingkat kelelahan dan stres kerja pada profesi terapi okupasi sebesar 15,5%, fisioterapis sebesar 15,7%, dan terapi wicara sebesar 9,9%, presentase ini menunjukkan bahwa Terapi okupasi adalah salah satu profesi terapis dengan tingkat stres kerja yang tinggi serta mempengaruhi kinerja dan kemampuan dalam mengambil keputusan yang kompleks.

Menurut Sadya (2022), Stres kerja berdampak negatif pada aspek psikologis dan kognitif, seperti menurunnya kemampuan pengambilan keputusan dan konsentrasi serta dapat memicu gangguan jiwa. Secara fisik, stres ini dapat meningkatkan tekanan darah, kecemasan, ketegangan, dan detak jantung.

Mengurangi stres kerja memerlukan Strategi *coping* yang efektif. Menurut Lazarus dan Folkman dalam Prasetya (2021), Strategi *coping* merupakan suatu upaya kognitif dan perilaku yang konsisten dalam mengelola atau menghadapi tuntutan eksternal atau internal yang membebani individu. Carver et.al mengadaptasi teori dari Lazarus dan Folkman terhadap dimensi dari Strategi *coping* yang dibagi menjadi tiga jenis Strategi *coping* yaitu, Pertama *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem focused coping*), di mana individu mencari solusi untuk mengatasi akar dari penyebab stres. Kedua, *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion focused coping*), yang membantu mengelola respons emosional terhadap stres, terutama jika situasi tidak dapat diubah. Ketiga *Dysfunctional coping*, merupakan *Coping* strategi yang merujuk pada penghindaran masalah, penolakan realitas, kecenderungan menyalahkan diri sendiri serta pelarian dari kenyataan yang dihadapi.

Pada penelitian ini penulis memilih untuk mengkaji dimensi *Emotion focused coping*. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Saleh & Resky (2024) yang berpendapat bahwa strategi yang paling berpengaruh pada perawat lansia yang menghadapi beban kerja tinggi secara psikologis dan fisik ialah *Emotional focused coping*. Sebagian besar perawat memilih fokus pada pengelolaan respons emosional daripada menyelesaikan masalah secara langsung. Strategi *emotion focused coping* ini mencakup untuk mencari dukungan sosial, penilaian ulang positif, penerimaan, pengendalian diri, dan humor.

Stres kerja pada seorang tenaga kesehatan, merupakan sebuah isu yang cukup krusial yang dapat berdampak negatif pada individu maupun organisasi. Salah satu profesi Tenaga kesehatan yang memiliki tingkat stres yang tinggi yaitu Terapis okupasi, hal ini dapat mempengaruhi kualitas pelayanan dan kesejahteraan pada terapis tersebut. Profesi ini sering berhadapan dengan klien ber kondisi kompleks dan menuntut terapis untuk mampu mengelola emosi

klien sambil tetap menjaga profesionalisme. Beban emosional yang tinggi ini kerap mengganggu keseimbangan kehidupan pribadi dan profesional terapis. Terapis dituntut untuk mengelola emosi pada klien, namun Terapis juga harus tetap menjaga profesionalismenya. Beban emosional yang tinggi ini berpotensi mengganggu keseimbangan kehidupan pribadi dan profesional terapis. Mengingat pentingnya strategi *coping* dalam mengelola tekanan kerja, karena profesi ini sering melibatkan dukungan emosional yang intensif, strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) menjadi alat krusial bagi Terapis okupasi untuk mempertahankan ketenangan dan efektivitas klinis, namun belum adanya penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh antara *emotion focused coping* dengan stres kerja pada Terapis okupasi, keterbatasan data ini menunjukkan adanya *research gap* yang mendesak untuk diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *emotion focused coping* terhadap stres kerja pada Terapis okupasi di Jakarta Selatan.

2. LANDASAN TEORI

2.1 Variable Stres Kerja

2.1.1 Definisi Variabel Stres Kerja

Menurut Hardiyanti & Sari (2025), Stres kerja merupakan reaksi negatif, baik secara fisik maupun emosional, yang muncul saat ada ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kapasitas atau kemampuan seorang karyawan. Menurut Maghfirah (2023), menjelaskan bahwa stres kerja adalah respons alami individu terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu. Sedangkan menurut Mahawati et al. (2021) stres kerja merupakan suatu kondisi yang kompleks, di mana ketidakseimbangan antara karakteristik individu dan tuntutan pekerjaan menjadi pemicu utama.

Berdasarkan definisi oleh beberapa peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa, Stres kerja merupakan suatu respons alami yang

terjadi ketika individu merasa terbebani oleh tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuannya. Stres ini muncul akibat ketidakseimbangan antara karakteristik individu, seperti kepribadian dan kemampuan, dengan tuntutan lingkungan kerja.

2.1.2 Tingkat stres

Menurut rasmun dalam Ellis (2021), Stres merupakan respons lazim yang dirasakan oleh semua orang. Stres dapat dikelompokkan menjadi tiga tingkatan. Tingkat stres yang pertama adalah stres ringan, yang tidak berdampak buruk pada kondisi fisiologis tubuh. Stres ringan biasanya hanya berlangsung beberapa menit hingga beberapa jam. Jika stres berlanjut, maka akan masuk kedalam tingkat stres sedang, yang durasinya lebih lama, bisa dari beberapa jam hingga beberapa hari. Apabila stres ini terus terjadi dan tidak diatasi, akan berkembang menjadi stres berat. Stres berat bersifat kronis dan dapat berlangsung selama berminggu-minggu, bahkan bertahun-tahun. Stres pada tingkat ini bisa mempengaruhi kesehatan fisik dan mental secara signifikan.

2.1.3 Gejala Stres kerja

Gejala stres kerja dapat dikategorikan ke dalam lima aspek utama yakni, fisik, emosional, kognitif, interpersonal dan organisasi: (Mirza et al., 2023) Gejala fisik, sering dialami oleh masyarakat dan muncul saat tubuh dalam situasi tidak nyaman. Stres akan menimbulkan sakit kepala, sembelit atau diare, sakit pinggang, otot tegang terutama di tengkuk, sampai tekanan darah tinggi. Tidak hanya itu, stres juga akan memunculkan rasa lelah berkepanjangan, perut kram, maag, hilangnya nafsu makan, susah tidur, hingga kehilangan semangat. Gejala emosional, Seseorang yang mengalami stres akan terasa gelisah, cemas, mudah marah, tegang, ketakutan, tersinggung, merasa sedih dan juga depresi. Gejala Kognitif (Pikiran), Gejala ini munculnya saat stres sudah mulai mengganggu. Pada tahap ini, mulai

susah untuk berkonsentrasi dan membuat keputusan. Selain itu, sering melupakan sesuatu dan melamun cukup lama, dan ketika stres bertambah parah, pikiran menjadi kacau. Gejala interpersonal (sosial), Stres dapat mengganggu interaksi sosial. Seseorang yang mengalami stres menunjukkan sikap acuh tak acuh atau apatis dengan lingkungannya, bisa menjadi agresif, minder, kehilangan percaya pada orang lain, dan mudah menyalahkan orang lain. Stres organisasi, Seseorang yang mengalami stres pada lingkungan organisasi ditandai dengan ketidakhadiran yang sering, berkurangnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja, maupun penurunan motivasi untuk berprestasi (performa).

2.1.4 Dampak Stres Kerja

Stres merupakan salah satu respon tubuh yang terjadi saat menghadapi pekerjaan dengan intensitas yang tinggi memicu perubahan pada kognitif, fisik, mental dan emosional setiap karyawan (Chen, et al., 2022). Menurut Hidayati & Harsono (2021), dampak yang bisa terjadi jika respons stres terus-menerus diaktifkan, tubuh akan mengalami kelelahan dan rentan terhadap penyakit. Stres kerja berdampak negatif yang besar terhadap kesehatan fisik dan mental pekerja, serta produktivitas organisasi. Dampak kesehatan mental pada Stres kerja yaitu, mudah tersinggung, merasa gugup, adanya perilaku agresif, kurang perhatian, gangguan tidur dan kesulitan dalam mengingat (Chen, et al., 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Asih et al (2018), stres telah terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan, bahwa stres berkepanjangan dapat memicu berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pada sistem kekebalan tubuh dan penyakit kardiovaskular. Khususnya di lingkungan kerja, stres dapat menyebabkan penurunan motivasi, kecemasan, frustrasi, dan gangguan tidur pada karyawan. Akibatnya, produktivitas kerja menurun dan berdampak negatif pada organisasi (Pasaribu et al., 2024).

Karyawan yang mengalami Stres kerja mengalami masalah kesehatan yang dapat memperburuk kinerja karyawan yang diketahui dalam penelitian yang dilakukan oleh Putra et al (2020) stres kerja menunjukkan korelasi yang kuat yang berpengaruh

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Asih et al (2018), stres telah terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan, bahwa stres berkepanjangan dapat memicu berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pada sistem kekebalan tubuh dan penyakit kardiovaskular. Khususnya di lingkungan kerja, stres dapat menyebabkan penurunan motivasi, kecemasan, frustrasi, dan gangguan tidur pada karyawan. Akibatnya, produktivitas kerja menurun dan berdampak negatif pada organisasi (Pasaribu et al., 2024). Karyawan yang mengalami Stres kerja mengalami masalah kesehatan yang dapat memperburuk kinerja karyawan hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra et al (2020) bahwa stres kerja menunjukkan korelasi yang kuat yang berpengaruh terhadap masalah kesehatan.

2.2 Variable *Emotion Focused Coping*

2.2.1 Definisi Variable *Emotion*

Focused Coping (EFC)

Emotion-Focused Strategies, menurut Carver (1997), adalah jenis coping yang bertujuan untuk mengatur dan mengendalikan perasaan atau emosi negatif yang timbul saat seseorang menghadapi situasi yang menyebabkan tekanan atau stres. Menurut Siaputra, et al (2023), *emotional focused coping* adalah tindakan yang diambil untuk mengelola emosi negatif yang muncul akibat situasi sulit, berbahaya, atau mengancam, terutama ketika kondisi tersebut tidak mungkin diubah atau diselesaikan. Penelitian yang dilakukan oleh Hardiyanti & Permana (2019), berpendapat bahwa *emotional focused coping* merupakan bagaimana individu melakukan berbagai upaya yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa

melakukan usaha dalam mengubah masalah secara langsung. Perilaku coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang dapat menekan dan menerima hal tersebut, karena kemampuan diri yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi dari masalah. Berdasarkan dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *Emotional focused coping* adalah suatu strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dengan cara mengelola atau menyeimbangkan emosi yang timbul akibat situasi yang sulit, bukan dengan mengubah situasi itu sendiri. Individu yang merasa tidak berdaya dalam mengubah situasi cenderung mengadopsi strategi coping yang berfokus pada emosi. Mereka akan berusaha merekonstruksi kognitif terhadap situasi tersebut, mengelola respons emosional negatif, serta mencari dukungan sosial untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

2.2.2 Faktor-Faktor Dimensi *Emotion Focused Coping (EFC)*

Faktor faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan strategi coping menurut Hardiyanti & Permana, (2019) yaitu: Pertama yaitu, konsep diri. Mereka yang memiliki konsep diri positif melihat masalah dengan cara yang lebih optimis karena mereka yakin bahwa setiap masalah dapat diselesaikan dengan cara yang lebih baik. Sebaliknya, mereka yang memiliki konsep diri negatif dapat menyebabkan pikiran, perasaan, dan tindakan negatif dalam menangani setiap masalah yang mereka hadapi, sehingga mereka cenderung dilihat dengan cara yang berbeda. Kedua, Status sosial ekonomi. Jika dibandingkan dengan orang yang memiliki status ekonomi tinggi, orang yang memiliki status sosial ekonomi rendah lebih cenderung mengalami stres yang lebih tinggi saat menghadapi masalah ekonomi. Dukungan sosial, Dukungan pemenuhan informasi dan

emosional yang diberikan kepada individu termasuk dukungan dari orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan sahabat. Pengalaman, Merupakan sebuah situasi yang pernah dialami oleh semua orang. Keterampilan sosial, Merupakan keterampilan yang mencakup kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak sesuai dengan prinsip-prinsip sosial yang berlaku di masyarakat.

2.3 Variabel Terapis okupasi

2.3.1 Definisi Terapis okupasi

Bolt *et al* (2019), menyebutkan menurut *Occupational Therapy Europe* (OT-EU), Terapis okupasi adalah profesi yang berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan bagi orang-orang dari segala usia untuk melakukan pekerjaan dan meningkatkan kesehatan dan partisipasi dalam masyarakat. Definisi Terapis okupasi menurut peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia nomor 76 tahun 2014, adalah bentuk pelayanan kesehatan kepada anak/klien dengan kelainan atau kecacatan fisik dan mental yang mempunyai gangguan pada kinerja okupasional, dengan menggunakan aktivitas bermakna (okupasi) untuk mengoptimalkan kemandirian individu pada area aktivitas kehidupan sehari-hari, produktivitas dan pemanfaatan waktu luang. Berdasarkan kedua definisi diatas dapat disimpulkan bahwa terapi okupasi merupakan profesi kesehatan yang berupaya untuk meningkatkan kualitas hidup individu dengan segala usia dan kondisi. Terapi ini berfokus pada pemberdayaan individu agar mampu menjalankan ADL secara independen dan bermakna, sehingga dapat meningkatkan partisipasi mereka dalam masyarakat. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 76 Tahun 2014 lebih spesifik menyebutkan bahwa terapi okupasi di Indonesia ditujukan terutama untuk individu yang memiliki keterbatasan secara fisik dan mental. Penatalaksanaan okupasi terapi

menurut wicaksono *et al* (2018) proses pelayanan terapi okupasi berdasarkan peraturan menteri kesehatan republik Indonesia Nomor 76 Tahun 2014. Penatalaksanaan Terapi okupasi di Indonesia mengikuti pedoman yang telah ditetapkan dalam peraturan perundang-undangan yang berlaku. Pelayanan terapi okupasi secara umum meliputi beberapa tahapan yaitu; *asesmen* terapi okupasi, diagnosis terapi okupasi, penentuan tujuan terapi, intervensi terapi okupasi, Evaluasi dan dokumentasi.

2.3.2 Stres Kerja Pada Terapis okupasi

Terapis okupasi sebagian besar terlibat secara mendalam dengan pasien mereka karena terapi yang diberikan berupa layanan yang membantu pasien dalam menangani emosi, disabilitas fisik dan gangguan intelektual. Terapis okupasi melakukan program perawatan untuk meningkatkan kualitas hidup dan membantu pasien yang memiliki disabilitas dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti, latihan ADL (*Activity of Daily Living*), rehabilitasi kognitif, penguatan tubuh (ekstremitas atas), latihan *Range of Motion* (ROM). (Kim, 2020)

Menurut Kim (2020), Terapis okupasi merupakan layanan kesehatan yang memiliki resiko tinggi mengalami kelelahan akibat dari pekerjaan, sehingga banyak terapis yang mengalami stres kerja. Terapis okupasi setiap hari menangani pasien dengan keluhan sakit fisik dan psikologis klien yang mengalami berbagai kondisi disabilitas.

Penelitian yang dilakukan oleh kim (2020), menyatakan bahwa Terapis okupasi yang berusia di bawah 30 tahun cenderung mengalami tingkat stres dan kelelahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan terapis yang lebih tua. Selain itu faktor lamanya bekerja menjadi salah satu dampak dari timbulnya stres kerja pada okupasi terapi, dari penelitian terlihat bahwa pada terapis yang memiliki pengalaman kerja kurang dari enam tahun mengalami kelelahan emosional yang tinggi dan keberhasilan

diri yang rendah hal ini beresiko mengalami stres kerja.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Bruschini, dkk (2018) menyatakan bahwa Terapis okupasi merupakan salah satu pekerja rehabilitasi yang memiliki tingkat kelelahan emosional dan stres yang tinggi mendapatkan persentase 15,5 % dengan jumlah sampel sebanyak 80 orang, fisioterapis jumlah sampel sebanyak 210 mendapatkan 15,7 % tingkat kelelahan yang tinggi dan terapis wicara sebesar 9,9 % dengan jumlah sampel sebanyak 101 orang. Cara mengatasi masalah ini, diperlukan strategi khusus yang dapat membantu terapis muda dalam mengelola stres dengan adanya *coping strategy* yang tepat untuk meningkatkan efisiensi kerja dan menurunkan risiko stres kerja yang dialami Terapis okupasi.

3. METODELOGI

3.1 Metode

Menurut Abdullah (2021), penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif untuk menguji secara empiris hipotesis yang diajukan. Mengumpulkan data numerik yang relevan dan menganalisisnya menggunakan teknik statistik. Fokus penelitian ini untuk memvalidasi konsistensi teori berdasarkan data di lapangan, apakah terbukti atau tidak. Penelitian ini menerapkan pendekatan non eksperimental, yang artinya penelitian ini tidak memanipulasi variabel yang digunakan terhadap faktor pengaruh dengan tujuan untuk melihat pengaruh antara variabel X dengan variabel Y pada suatu populasi. Pendekatan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi.

3.2 Populasi dan Sample

Populasi didefinisikan sebagai totalitas subjek atau objek penelitian. Sugiyono menjelaskan bahwa populasi mencakup seluruh kelompok subjek guna memastikan hasil penelitian mampu merepresentasikan kondisi di lapangan secara akurat (Amin et al., 2023). Populasi pada penelitian ini adalah Terapis okupasi di Jakarta Selatan, untuk datanya sendiri di ambil dari DPC Jakarta Selatan. Pada

penelitian ini terdapat kriteria atau ciri-ciri untuk menentukan sampel dari penelitian, yaitu merupakan seorang Terapis okupasi yang bekerja di Jakarta Selatan, memiliki rentang usia kurang dari 30 tahun, dan telah memiliki pengalaman bekerja selama < 6 tahun.

3.3 Hipotesis

Ha: Terdapat Pengaruh *Emotional Focused Coping Strategy* Terhadap Stres Kerja Pada Terapis okupasi.

H₀ : Tidak Terdapat Pengaruh *Emotional Focused Coping Strategy* Terhadap Stres Kerja Pada Terapis okupasi

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Data Responden

Responden dalam penelitian ini yaitu Terapis okupasi yang bekerja di Jakarta Selatan, responden dalam penelitian ini sebanyak 118 Terapis okupasi. Responden *Pilot study* sebanyak 40 orang dan responden sampel sebanyak 78 orang.

Tabel 1. Deskripsi Data Responden

Data Usia	Frekuensi (Orang)	Presentasi (%)
20-23	41	35%
24-27	71	60%
28-30	6	5%
Total	118	100%

Data Lama Bekerja (Tahun)	Frekuensi (Orang)	Presentasi (%)
Kurang dari Satu tahun	40	34%
1-3 tahun	57	48%
4-6 tahun	21	18%
Total	118	100%

4.2 Uji Hipotesis

Penelitian ini menerapkan uji hipotesis dengan teknik analisis Regresi linear sederhana. Media pengujian menggunakan SPSS edisi 29. Dalam pengujian hipotesis mengharuskan melakukan pengujian syarat berupa uji linearitas sebelum melakukan pengujian analisis regresi linear sederhana, pengujian linearitas dilakukan untuk memastikan hubungan linear antara variabel dalam kumpulan data.

Diketahui bahwa hasil dari pengujian linearitas diperoleh nilai signifikansi hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear secara signifikan (Sig. > 0,05). Sementara itu, nilai signifikansi pada komponen *Deviation from Linearity* adalah 0,132, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari linearitas. Disimpulkan bahwa model regresi memenuhi asumsi linearitas, sehingga hubungan antara kedua variabel dapat dianalisis menggunakan teknik regresi linear.

Pada Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui apakah *Emotional Focused Coping (EFC)* memiliki pengaruh terhadap stres kerja. Didapatkan hasil bahwa *Emotional Focused Coping (EFC)* memiliki pengaruh terhadap stres kerja. Pada tabel ANOVA regresi menunjukkan nilai Sig. < 0,001 dengan nilai sig Alpha < 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa model regresi yang dibangun signifikan, sehingga EFC terbukti memiliki pengaruh terhadap stres kerja. Dengan kata lain, variasi pada EFC mampu menjelaskan variasi pada stres kerja secara bermakna. Pada tabel R Square terlihat bahwa kekuatan pengaruh ini tergolong lemah, ditunjukkan oleh nilai R Square sebesar 0,091, yang berarti EFC hanya berdampak kecil dalam penurunan stres kerja terapis okupasi di Jakarta Selatan. Hal ini

menunjukkan bahwa perubahan pada EFC secara signifikan memprediksi perubahan pada stres kerja sesuai arah hubungan. Hasil analisis membuktikan adanya pengaruh negatif signifikan EFC terhadap stres kerja, yang berarti EFC mampu membantu menurunkan stres kerja yang dihadapi oleh terapis okupasi di Jakarta Selatan.

Data yang diperoleh sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aras, Tandiayuk, & Nurul (2023) yang berpendapat bahwa adanya pengaruh antara EFC dengan stres kerja yang dialami oleh karyawan. EFC menunjukkan bahwa karyawan cenderung mengarahkan emosi yang mereka rasakan ke arah yang positif demi mencapai keseimbangan kehidupan kerja yang baik. Karyawan yang menerapkan strategi coping EFC menunjukkan pengendalian diri yang baik dalam mengelola stres yang mereka rasakan, memastikan bahwa mereka mengatasi emosi negatif sebelum menyelesaikan tugas mereka.

Temuan ini menunjukkan adanya pengaruh yang konsisten dengan Model Transaksional Stres dan *Coping* oleh Lazarus dan Folkman dalam Goal (2016). Model ini menjelaskan bahwa respons terhadap stres melibatkan dua tahapan yaitu penilaian (*appraisal*) dan penanggulangan (*coping*). Tahap penilaian primer menentukan apakah suatu situasi relevan dan mengancam. Sementara itu, penilaian sekunder berfungsi untuk mengevaluasi sumber daya dan strategi penanggulangan yang tersedia. Dalam kasus ini, *Emotional Focused Coping (EFC)* digunakan dalam tahap penilaian sekunder, di mana Terapis Okupasi tidak berupaya mengubah sumber stres, melainkan memilih untuk mengubah makna kognitifnya seperti memandang stres sebagai tantangan atau mengelola reaksi emosionalnya terhadap stresor. Strategi ini efektif meredakan intensitas emosional stres, yang pada akhirnya menurunkan skor

stres kerja. Meskipun hasil uji menunjukkan pengaruh EFC terhadap Stres kerja adalah signifikan secara statistik, namun, kekuatan pada prediktif model ini tergolong rendah sebesar 0.091 yang mengisyaratkan bahwa EFC bukan merupakan prediktor tunggal yang dominan terhadap stres kerja, sehingga membutuhkan prediktor mekanisme koping lain dalam menurunkan tingkat stres kerja pada terapis okupasi.

4.3 Hasil Diskusi

Pada penelitian ini terdapat kelompok usia dan lamanya bekerja. Pada pengujian ini, menggunakan uji Regresi logistik. Regresi logistik adalah teknik statistik yang menentukan seberapa besar peluang sesuatu terjadi berdasarkan kategori yang sudah ditentukan yaitu stres kerja ya atau tidak. Berdasarkan satu atau lebih variabel independen (usia dan pengalaman kerja). Metode ini digunakan sebagai solusi non parametris ketika uji syarat asumsi pada model Regresi linier tidak terpenuhi. Jenis analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh stres kerja terhadap usia dan lama bekerja menggunakan teknik regresi logistik yang dengan perubah kategori biner yakni stres (1) dan tidak stres (0), pembagian nilai tersebut dilihat dari nilai mean dari data stres kerja. Nilai output diinterpretasikan sebagai probabilitas. Ambang batas (biasanya 0,5) diterapkan untuk mengklasifikasikan hasil ke dalam kategori diskrit.

Berdasarkan hasil analisis pada pengaruh usia terhadap stres kerja mendapatkan nilai sig. sebesar $0.017 < 0.05$. Hal ini menjawab hipotesis secara langsung bahwa terdapat pengaruh usia terhadap stres kerja pada terapis okupasi pada tingkat kepercayaan 95%. *Odd Ratio (OR)* sebesar 0.425 artinya responden yang memiliki kategori usia lebih tua memiliki kemungkinan stres kerja 0.425 kali lebih kecil dibandingkan

dengan responden dengan kategori usia lebih muda. Dengan kata lain adanya penurunan peluang stres seiring dengan peningkatan usia.

Berdasarkan hasil pada pengaruh pengalaman kerja terhadap stres kerja mendapatkan nilai sig sebesar $0.005 < 0.05$. Hal ini menjawab hipotesis secara langsung bahwa terdapat pengaruh pengalaman kerja terhadap stres kerja pada terapis okupasi pada tingkat kepercayaan 95%. *Odd Ratio (OR)* sebesar 0.450 artinya responden yang memiliki kategori pengalaman kerja lebih lama memiliki kemungkinan Stres kerja 0.450 kali lebih kecil dibandingkan dengan responden dengan kategori pengalaman kerja lebih pendek (pengalaman kerja kurang dari Satu tahun). Dengan kata lain adanya penurunan peluang stres seiring dengan peningkatan pengalaman kerja.

Data yang didapat sejalan dengan temuan Kim (2020) yang berpendapat bahwa terapis okupasi yang berusia < 30 tahun cenderung mengalami tingkat stres dan kelelahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan terapis yang berusia lebih tua. Faktor lamanya bekerja menjadi salah satu aspek yang berpengaruh terhadap timbulnya stres kerja pada terapis okupasi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapis dengan pengalaman kerja < 6 tahun cenderung mengalami tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi, sehingga berisiko lebih besar mengalami stres kerja.

Dapat disimpulkan bahwa usia dan lamanya bekerja merupakan faktor utama yang berpengaruh terhadap tingkat stres kerja pada terapis okupasi di Jakarta Selatan. Temuan ini menunjukkan bahwa kelompok usia yang lebih muda (20–23 tahun) dan mereka yang bekerja kurang dari Satu tahun memiliki risiko stres yang lebih tinggi, yang dibuktikan dengan nilai *Odd Ratio (OR)* masing-masing sebesar 0,425 dan 0,450. Kondisi ini

mengindikasikan bahwa seiring bertambahnya usia dan lama bekerja, seorang terapis cenderung mengembangkan kemampuan regulasi emosi, strategi *coping*, dan kematangan profesional yang lebih baik, sehingga peluang terjadinya stres kerja pun semakin menurun secara bertahap.

5. KESIMPULAN

Merujuk pada hasil uji hipotesis terkait pengaruh *Emotional focused coping* terhadap stres kerja terapis okupasi di Jakarta Selatan, diperoleh beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

Hasil penelitian memberikan kesimpulan bahwa, terdapat pengaruh signifikan *Emotional Focused Coping* terhadap stres kerja terapis okupasi di Jakarta Selatan sehingga, Ha diterima dan Ho ditolak. Selain itu juga dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi kemampuan *Emotional Focused Coping*, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami oleh terapis okupasi.

Dalam pengujian antara pengaruh usia terhadap stres kerja pada terapis okupasi, dapat disimpulkan bahwa, pada usia (20-23 tahun) memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia yang lebih tua (28-30 tahun). Dalam pengujian antara lama nya bekerja terhadap stres kerja pada seorang terapis okupasi, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan sehingga, semakin rendah lama bekerja (kurang dari satu tahun) maka semakin tinggi stres kerja yang dialami.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua kami yang telah mendukung penulis secara moril, materil dan senantiasa mendoakan kami. Penulis memberikan apresiasi yang tinggi untuk dosen pembimbing yang telah membimbing sepenuh hati sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan baik. Penulis juga berterima kasih kepada DPC Terapis Okupasi Jakarta Selatan yang telah support dalam pengambilan data penelitian ini. serta

kepada responden yang telah bersedia untuk mengisi kuesioner penelitian kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. F., et.al (2021). Harga Diri, Dukungan Sosial, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Tunanetra. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 102–112.
- Amin, N. F., Garancang, S., & dkk. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer Volume 14, No. 1*, 15-31.
- Asih, G.Y., Widhiastuti.H., Dewi, R. (2018). stres Kerja. 1st ed. Semarang: Semarang University Press.
- Aras, R. A., Tandiyuk, S., & Nurul, R. (2023). The Relationship Between stres Coping Strategies and Work-Life Balance Among Bank Employees. *Jurnal Office: Jurnal Pemikiran Ilmiah dan Pendidikan Administrasi Perkantoran Volume 9, Number 1*, 101-108.
- Azhar, Fakhriyah, and Iriani, Dewi Utami. (2021). Determinan Stres Kerja Pada Aparatur Sipil Negara Dinas Pendidikan Kota Cilegon Saat Work from Home Di Era Pandemi COVID-19 Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* 31(1):1–8. doi: 10.22435/mpk.v31i1.3521.
- Bolt, M., Ikking, T., & dkk. (2019). Occupational therapy and primary care. *Cambridge University*, 1-6.
- Bruschini, M., Carli, A., & Burla, F. (2018). Burnout and work-related stress in Italian rehabilitation professionals: A comparison of physiotherapists, speech therapists and occupational therapists. *IOS Press*, 121-129.
- Chen, B., Wang, L., Li, B., & Liu, W. (2022). Work stres, mental health, and employee performance. *Frontiers in Psychology*, 1-10.
- Ellis, R. (2021). GAMBARAN STRES AKADEMIK MAHASISWA JURUSAN ILMU PENDIDIKAN FKIP UNIVERSITAS PATTIMURA.

- Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 60-67.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Hardiyanti, R., & Permana, I. (2019). Strategi Coping Terhadap stres Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Alamat Website: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>, 73-81.
- Hardiyanti, K., & Sari, E. Y. (2025). Validating the Job Stress Scale for Indonesian Police: A CFA Study. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 69-76.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). TINJAUAN LITERATUR MENGENAI STRES DALAM ORGANISASI. *Jurnal Ilmu Manajemen*, Volume 18, Nomor 1, 20-30.
- Wicaksono, G., Ulkhusna, F. S., & Betty, P. (2018). Penatalaksanaan Okupasi Terapi Menggunakan Behavior Penatalaksanaan Okupasi Terapi Menggunakan Behavior Modification Dalam Aktivitas Menyikat Gigi Pada Kasus Modification Dalam Aktivitas Menyikat Gigi Pada Kasus Keterbatasan Intelektual Taraf Sedang Di Panti. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 19-33.
- Magfirah, Nurul. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES KERJA KARYAWAN. *Jurnal Doctor Management*, Vol. 6 (2), September, 2023. Hal 127-136.
- Mahawati, E., & dkk. (2021). *Analisis Beban Kerja dan Produktivitas Kerja*. Semarang: Yayasan Kita Menulis.
- Mirza, R., Akmal, M. E., Rezeki, S. M., Pasaribu, R. P., & Johanna, P. (2023). Literature Review: Strategi Coping Sebagai Upaya Meningkatkan Performa Diri Bagi Mahasiswa. *Jurnal Social Library*, 57-66.
- Pasaribu, S. B., Hasibuan, A. S., & dkk. (2024). DAMPAK STRES KERJA DAN CARA MENGATASINYA TERHADAP KINERJA KARYAWAN. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Volume 7 Nomor 3, 8112-8118.
- Prasetya, D., Isak M., Suyasa, S. (2021). Gambaran *Work Centrality* (Studi pada Karyawan Swasta di Jakarta). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* Vol. 5, No. 2, Oktober 2021: hlm 362-368.
- Ramadhani, S. A., Suhadi, & Prian, I. A. (2024). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RSUD dr. H. L.M. BAHARUDDIN, M.Kes KABUPATEN MUNA TAHUN 2023. *Journal of Health Science Leksia*, 76-87.
- Sadya, S. (2022). 3 dari 10 Orang Asia Tenggara Stres dan Cemas di Tempat Kerja. Data Indonesia. <https://dataindonesia.id/varia/detail/3-dari-10-orang-asia-tenggara-stres-dan-cemas-di-tempat-kerja>.
- Saleh, A. A., & Resky, N. A. (2024). Strategi Coping Stres dalam Menangani Stres Kerja Geriatric Nursing. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 44-57.
- Siaputra, I. B., Rasyida, A., Ramadhanty, A. M., & Triwijati, N. K. E. (2023). Exploring the usefulness of the Brief COPE in clinical and positive psychology: A discriminant content validity study. *Psikohumaniora*, 8(1), 163-180. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.15063>
- Sunarti, E., Supriyati, S., & Junaidi, J. (2021). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Pelaksana Ruang Rawat Inap. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 20-27. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3448>.
- Yulianti, F., Selawijaya, J. T., & Putriyani, Y. (2022). Analisis Sektor Unggulan Dan Infrastruktur Dalam Peningkatan Pembangunan Ekonomi Kota Jakarta Selatan. *Jurnal Ekonomi-Qu*, 106-120
- Wicaksono, G., Ulkhusna, F. S., & Betty, P. (2018). Penatalaksanaan Okupasi Terapi Menggunakan Behavior Penatalaksanaan Okupasi Terapi Menggunakan Behavior Modification Dalam Aktivitas Menyikat Gigi Pada Kasus Modification Dalam Aktivitas

Menyikat Gigi Pada Kasus Keterbatasan Intelektual Taraf Sedang Di Panti. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 19-33.

Wiliana, T., & Mintorogo, D. S. (2022). Fasilitas Meditasi Penderita Stres di Jakarta. *JURNAL DIMENSI ARSITEKTUR Vol. X, No. 1*, 437-480.

