

Gambaran Coping Stress ASN yang Menjalankan Izin Belajar

(Description of Coping Stress of ASN Who Are on Study Leave)

Yustisia Donisius Herlambang^{1*}, Rudangta Arianti²

Universitas Kristen Satya Wacana, Jawa Tengah^{1,2}

802018044@uksw.edu^{1*}, rudangta.sembiring@uksw.edu²



Riwayat Artikel

Diterima pada 26 Desember 2023

Revisi 1 pada 25 Januari 2025

Revisi 2 pada 4 Februari 2025

Revisi 3 pada 6 Februari 2025

Disetujui pada 7 Februari 2025

Abstract

Purpose: This study aimed to comprehensively describe the stress-coping strategies implemented by civil servants (Aparatur Sipil Negara/ASN) aged 40 years and above, focusing on the various cognitive, emotional, and behavioral approaches they employ to manage occupational stress. The research sought to explore how these individuals respond to work-related pressures, administrative demands, interpersonal challenges, and organizational changes, as well as to identify the internal and external resources—such as personal resilience, family support, peer relationships, and institutional support systems—that contribute to their coping processes.

Research methodology: This was a qualitative case study. Participants in this study were two civil servants (ASN) in their 40s who were pursuing further education while working. Data collection was conducted through in-depth, semi-structured interviews.

Results: The results of this study indicate that both participants used different stress-coping techniques, which were tailored to the unique aspects of each participant, including their economic circumstances and the social environment around them.

Conclusions: Both subjects applied positive coping strategies in different but effective ways. Subject H completed their studies, while subject J remains motivated in finishing their final project.

Limitations: This study only included married participants consist of individuals from a single ethnic group located in Indonesia.

Contribution: This study is expected to provide an overview of the stress-coping strategies of civil servants (ASN) pursuing further education.

Keywords: *Civil Servant, Mental Health, Positive Coping Strategies, Studies, Stress Coping.*

How to Cite: Herlambang, Y. D., Arianti, R. (2024). Gambaran Coping Stress ASN yang Menjalankan Izin Belajar. *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 43-54.

1. Pendahuluan

Stres adalah gejala yang dapat dialami oleh setiap manusia, muncul akibat adanya stresor dari faktor eksternal maupun internal (Hidayati & Harsono, 2021). Stres dianggap sebagai keadaan di mana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi, baik secara fisik maupun psikologis. Sumber stres dapat berasal dari faktor biologis serta sistem sosial (Sarafino & Smith, 2014). Stres dapat terjadi di mana saja, termasuk di lingkungan kerja. Stres yang muncul dalam konteks pekerjaan sering disebut sebagai stres kerja. Stres kerja adalah respons atau reaksi adaptif terhadap berbagai kegiatan, situasi, atau kejadian eksternal yang memberikan beban psikologis dan fisik yang berlebihan pada seseorang (Maha & Herawati, 2022). Secara sederhana, stres kerja adalah konsekuensi dari peristiwa di tempat kerja yang mengharuskan karyawan terlibat secara fisik dan psikis secara berlebihan. *International Labour Organization* (ILO) menyatakan bahwa stres kerja merupakan isu global yang berdampak pada semua

profesi baik di negara maju maupun negara berkembang, tidak terkecuali Aparatur Sipil Negara (ASN). Aparatur Sipil Negara (ASN) juga rentan mengalami gejala stres, terutama saat menjalani program izin belajar (Organization, 2016).

Kepemimpinan dalam pekerjaan juga berperan dalam memberikan stres kepada pekerja, tidak hanya itu bahkan budaya dalam pekerjaan serta kedisiplinan dalam tempat kerja juga sangat berpengaruh kepada pekerja itu sendiri dan juga nantinya akan mempengaruhi performa dalam pekerjaan (Sanjaya, W, & Sajiyo, 2024). Izin belajar adalah suatu bentuk izin yang diberikan kepada pegawai, seperti Aparatur Sipil Negara (ASN), untuk mengikuti pendidikan atau pelatihan tertentu dengan tetap mempertahankan status kepegawaiannya. Tujuan dari izin belajar adalah untuk meningkatkan kompetensi, pengetahuan, dan keterampilan pegawai agar dapat berkontribusi dalam tugas dan tanggung jawabnya. Selama masa izin belajar, ASN biasanya diberikan waktu tertentu untuk fokus pada studi tanpa mengabaikan tanggung jawab pekerjaan mereka. Izin belajar tidak hanya melibatkan tuntutan akademis yang tinggi, tetapi juga tantangan dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan studi. ASN sering kali merasakan tekanan untuk memenuhi ekspektasi baik dari atasan maupun diri sendiri, yang dapat menambah beban psikologis. Perubahan dalam rutinitas dan tanggung jawab selama masa belajar juga menyebabkan rasa cemas dan kelelahan, yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi ASN untuk mengenali dan mengelola stres agar tetap produktif dan seimbang.

Edukasi merupakan hal yang penting dalam lingkungan kerja dimanapun itu, edukasi berperan terhadap kompetensi seorang pekerja dalam melakukan pekerjaannya (Manikottama, Baga, & Hubeis, 2019). Kurangnya pengetahuan yang berhubungan dengan pekerjaan dapat mengganggu kinerja dari pekerja tersebut (Tabrani, Satriawan, & Indrawan, 2024). Faktor *coping* atau cara mengatasi stres memainkan peran penting dalam membantu Aparatur Sipil Negara (ASN) yang menjalani izin belajar. Salah satu faktor utama adalah dukungan sosial, di mana bantuan dari rekan kerja, keluarga, dan teman dapat memberikan dorongan emosional dan motivasi. Manajemen waktu yang efektif membantu ASN merencanakan dan mengatur kegiatan belajar dan pekerjaan secara seimbang, sehingga mengurangi rasa kewalahan, seperti meditasi dan olahraga, juga berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Penerapan strategi *coping* yang tepat, ASN dapat lebih baik dalam menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul selama proses belajar, sehingga mampu tetap produktif dan seimbang.

Coping stress adalah proses yang dilakukan individu untuk mengatasi dan mengelola stres yang mereka alami. Menurut ahli psikologi Richard Lazarus, coping dapat dibagi menjadi dua kategori utama: *coping problem-focused*, yang bertujuan untuk mengatasi sumber stres secara langsung, dan *coping emotion-focused*, yang berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat stres. Proses ini melibatkan berbagai strategi dan mekanisme yang membantu individu menyesuaikan diri dengan situasi yang menekan, meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan meminimalkan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik (Wolfers & Utz, 2022).

Penelitian sebelumnya lebih terfokus pada mahasiswa dalam kelompok usia 18 hingga 25 tahun, yang merupakan rentang usia mahasiswa di perguruan tinggi. Hasil temuan cenderung terfokus pada kemampuan pemecahan masalah mahasiswa dalam menghadapi tantangan dunia kerja, tanpa memberikan penjelasan yang memadai mengenai dampak stres yang mungkin dialami oleh mahasiswa dalam proses tersebut. Meskipun kemampuan memecahkan masalah sangat penting, kurangnya perhatian terhadap aspek psikologis seperti stres dapat mengabaikan faktor krusial yang memengaruhi kinerja dan kesejahteraan mahasiswa. Dengan demikian, penting untuk menjelajahi hubungan antara pemecahan masalah dan stres agar kita mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang kesiapan mahasiswa memasuki dunia profesional. Studi tersebut belum mencakup Aparatur Sipil Negara (ASN) yang berusia 40 tahun ke atas dan telah berkeluarga. Keterbatasan ini menunjukkan adanya celah dalam literatur, karena ASN dengan pengalaman kerja dan tanggung jawab keluarga mungkin menghadapi tantangan yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa muda. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang lebih luas untuk memahami bagaimana individu dalam kategori ini mengatasi masalah yang muncul di dunia kerja (Alimatul Fitri, Anisa, Sarwono, Sidiq Ali, & Meity, 2023).

Penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki kemampuan *coping stress* yang baik. Namun, fokus penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, sehingga tidak memberikan gambaran yang lengkap mengenai pengalaman stres di kalangan pekerja tetap maupun aparatur sipil negara (ASN). Beban tugas ASN atau pekerja tetap yang telah berkeluarga cenderung lebih berat, karena mereka harus menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dengan kewajiban keluarga. Dengan demikian, ada kebutuhan untuk mengeksplorasi lebih jauh bagaimana berbagai jenis pekerjaan, termasuk pekerjaan penuh waktu dan posisi di sektor publik, memengaruhi cara individu mengelola stres. Hal ini penting untuk memahami tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dan pegawai di berbagai situasi kerja (Wijayanti & Pratiwi, 2023).

Hasil temuan penelitian menunjukkan adanya stres yang signifikan di kalangan mahasiswa magang, namun penelitian ini tidak memberikan kelanjutan mengenai strategi coping yang digunakan untuk mengatasi stres tersebut. Meskipun stres merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi kinerja dan kesejahteraan mahasiswa, kurangnya fokus pada cara mahasiswa mengelola dan menghadapi stres menjadi kelemahan dalam studi ini. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang tidak hanya mengidentifikasi adanya stres, tetapi juga mengeksplorasi mekanisme coping yang diterapkan oleh mahasiswa magang agar dapat memberikan rekomendasi yang lebih komprehensif untuk mendukung mereka dalam lingkungan kerja (Widyachandra, Lee, Zamralita, & Venesia, 2023). Penelitian sebelumnya mencakup tentang ASN, namun lebih terfokus pada evaluasi dari kinerja dari ASN dan tidak ada hubungan sama sekali dengan izin belajar maupun *coping stress* (Riwukore, 2022).

Berdasarkan penemuan-penemuan di atas, terdapat kurangnya data mengenai pegawai negeri sipil (ASN) berusia 40 tahun yang mengambil izin belajar. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi, memberikan kesempatan bagi studi ini untuk dilakukan. Dengan memahami bagaimana kelompok ini mengelola stres dan menerapkan strategi *coping* dalam konteks izin belajar, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan relevan, serta kontribusi yang berarti bagi literatur yang ada.

2. Tinjauan Pustaka dan Pengembangan Hipotesis

Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan atau tantangan yang datang dari lingkungan sekitar, dan faktor-faktor yang mempengaruhi stres cukup beragam (Erika Chaidar, 2023). Ada beberapa aspek dan dimensi yang berperan dalam seseorang mengalami stres.

2.1. Aspek-aspek Stres

Edward P. Sarafino membagi aspek-aspek stres menjadi dua (Sarafino & Smith, 2014), yaitu:

1) Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres mencakup gejala fisik. Gejala fisik yang dialami individu akibat stres antara lain sakit kepala, gangguan tidur, masalah pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu, gejala fisik lainnya juga ditandai dengan ketegangan otot, pernapasan dan detak jantung yang tidak teratur, serta perasaan gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

2) Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres mencakup gejala psikis, yang dapat dibagi menjadi beberapa kategori:

- Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi stres dapat mengganggu proses berpikir individu. Orang yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan dalam daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Gejala kognisi juga ditandai dengan rendahnya harga diri, ketakutan akan kegagalan, kecenderungan untuk bertindak memalukan, kecemasan terhadap masa depan, dan emosi yang labil.

- Gejala Emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Mereka yang mengalami stres akan menunjukkan gejala seperti mudah marah, kecemasan berlebihan terhadap berbagai hal, perasaan sedih, dan depresi. Gejala emosi lainnya juga meliputi perasaan tidak mampu mengatasi masalah, rasa ketakutan atau ciut hati, perasaan tertekan, dan kemudahan untuk marah.

- Gejala Tingkah Laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif, yang dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul antara lain kesulitan dalam bekerja sama, kehilangan minat, ketidakmampuan untuk rileks, serta peningkatan kebutuhan akan seks, obat-obatan, alkohol, dan merokok.

2.2. Dimensi Stres

Cohen, Kamarck dan Mermelstein membagi dimensi stres menjadi tiga yang disebut sebagai “*the perceived stress scale*” (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), yaitu:

- 1) Perasaan yang Tidak Terprediksi (*Feeling of unpredictability*)
Individu yang tidak mampu memprediksi peristiwa yang terjadi secara tiba-tiba dalam hidupnya akan merasa tidak berdaya dan putus asa.
- 2) Perasaan yang Tidak Terkontrol (*feeling of uncontrollability*)
Perasaan yang tidak terkontrol muncul ketika individu tidak mampu mengendalikan diri terhadap berbagai tuntutan eksternal, termasuk lingkungan, yang kemudian memengaruhi perilaku individu dan menjadi bagian dari pengalaman mereka.
- 3) Perasaan tertekan (*feeling of overloaded*)
Perasaan tertekan ditandai dengan berbagai gejala, termasuk rasa benci, rendahnya harga diri, perasaan sedih, kecemasan, serta gejala psikosomatis dan lainnya. Cohen dan Williamson (1988) menjelaskan bahwa individu yang merasa tertekan lebih mungkin mengalami stres dibandingkan dengan mereka yang tidak merasakan tekanan tersebut.

2.3. Coping stress

Coping stress merupakan suatu Tindakan kognitif dan upaya perilaku yang dilakukan untuk mentolerir, menguasai, serta mengurangi tuntutan yang sedang dihadapi (Lubis et al., 2015). Menurut Lahey, strategi *coping stress* dibagi menjadi dua tipe (Andriyani, 2019), yaitu:

- 1) Effective Coping
Upaya yang dilakukan untuk menghilangkan sumber stres dan/atau mengontrol reaksi yang timbul akibat stres tersebut. Lahey mengelompokkan effective coping dalam beberapa kelompok, yaitu:
 - a) Removing stress
Upaya untuk menghilangkan sumber stres.
 - b) Cognitive coping
Upaya menghilangkan sumber stres dengan cara merubah cara berpikir atau cara pandang terhadap permasalahan yang sedang dihadapi.
 - c) Managing stress reaction
Upaya yang dilakukan untuk menghilangkan stress dengan cara mengatur keadaan psikologis dan reaksi terhadap sumber stres.
- 2) Ineffective Coping
Suatu upaya yang dilakukan untuk menghilangkan ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh stres, namun tidak memberikan solusi jangka panjang dan bisa memperburuk keadaan, ineffective coping, terdiri dari:
 - a) *Withdrawal*
Melarikan diri dan menghindari kenyataan akan stres yang sedang dihadapi.
 - b) *Aggression*
Tindakan agresif sebagai respon akan stres.
 - c) *Self-medication*
Penggunaan obat – obatan terlarang untuk menghilangkan pikiran dan menenangkan diri dari stress yang sedang dihadapi dan mengkonsumsi alkohol untuk menghindari rasa cemas dan lain sebagainya.
 - d) *Defence mechanism*
Ego pertahanan akan rasa tidak nyaman yang dihasilkan dari sumber stress, sehingga individu seolah – olah merasa nyaman ditengah masalah yang sedang dihadapi.

Laporan dari International Labour Organization (ILO) tahun 2018 menunjukkan statistik yang memprihatinkan mengenai keselamatan dan kesehatan pekerja. Sekitar 2,78 juta pekerja meninggal setiap tahun, dengan sebagian besar (sekitar 2,4 juta atau 86,3%) disebabkan oleh penyakit akibat

pekerjaan, sedangkan lebih dari 380.000 (13,7%) akibat kecelakaan kerja. Selain itu, laporan tersebut mengungkapkan bahwa hampir 374 juta kecelakaan kerja non-fatal terjadi setiap tahun, yang jumlahnya hampir seribu kali lebih banyak daripada kecelakaan yang berujung pada kematian. Insiden non-fatal ini dapat berdampak serius pada kemampuan pekerja untuk memperoleh pendapatan, yang menunjukkan perlunya perhatian terhadap keselamatan dan kesehatan di tempat kerja. (*Improving the Safety and Health of Young Workers.*, 2018).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental, emosional, atau stres di kalangan populasi Indonesia yang berusia ≥ 15 tahun mencapai 6,0%, atau sekitar 37.728 orang (*Laporan Riskesdas 2018*, 2018). Penelitian sebelumnya yang dilakukan membuktikan adanya hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur yang terjadi di kalangan mahasiswa (Asiah et al., 2022). Gangguan tidur juga merupakan salah satu aspek stres yang diutarakan oleh Edward P. Sarafino, sehingga gangguan tidur juga termasuk dalam hal yang akan dicari oleh peneliti. Penelitian lain lebih terfokus pada stres pekerjaan yang memiliki hubungan positif kepada *burnout* dimana *burnout* berdampak pada *job satisfaction* para pekerja. Penelitian ini tidak meneliti tentang bagaimana para pekerja dapat mengurangi stres yang mereka alami (Diva & Emilisa, 2022). Penelitian lainnya menjelaskan adanya hubungan *work-life balance* dengan adanya stres yang dialami oleh pekerja. Penelitian terhenti pada adanya stres, dan kurang menjelaskan apa yang terjadi setelah itu (Febriana, Piscesta, & Putranto, 2022).

Penelitian selanjutnya yang bersifat kuantitatif, membuktikan adanya hubungan beban kerja dengan tingkat stres kerja perawat. Dan hasil yang didapatkan adalah terdapat adanya hubungan positif yang bermakna bahwa semakin besar beban kerja yang dialami, semakin besar juga beban stres yang didapatkan oleh para perawat. Penelitian ini juga terhenti pada adanya hubungan dan kurang menjelaskan lebih dalam tentang hubungan tersebut (Kusumaningrum, Rusminingsih, & Jayadi, 2022). Penelitian lainnya hanya menjelaskan hubungan antara kebisingan tempat kerja dan stres. Secara sederhana hanya menjelaskan hubungan antara *stressor* yang terjadi di tempat kerja dan akibat dari *stressor* tersebut (Ratnaningtyas, Ismaya, Puji, Hasanah, & Afriyani, 2021). Penelitian selanjutnya bermaksud untuk mencari berbagai *stressor* yang dialami oleh perawat rumah sakit jiwa yang berada di Jayapura. Dan terbukti terdapat adanya *stressor* yang akhirnya mempengaruhi para perawat dan dapat menimbulkan stres bagi para perawat (Maranden, Irijayanti, & Wayangkau, 2023).

Penelitian lainnya meneliti apakah video lucu dari internet dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, dan hasilnya adalah memang ada hubungan positif video lucu dengan penurunan dari tingkat stres mahasiswa dikarenakan adanya zat endorfin yang muncul pada mahasiswa setelah mereka menonton video lucu (Chadiar, Silvia, & Jatnika, 2023). Penelitian sebelumnya meneliti hubungan antara konflik peran dan performa dari pekerja paruh waktu di Indonesia, penelitian ini mampu menghasilkan *research model* yang dapat diandalkan karena menunjukkan hubungan yang kuat antar *variable*, juga penelitian ini menyinggung beberapa hal tentang efek dari *coping behaviour* dari para subjek (Nirmalasari & Minai, 2023).

Penelitian sebelumnya lebih terfokus pada mahasiswa dalam kelompok usia 18 hingga 25 tahun, yang merupakan rentang usia mahasiswa di perguruan tinggi. Hasil temuan cenderung terfokus pada kemampuan pemecahan masalah mahasiswa dalam menghadapi tantangan dunia kerja, tanpa memberikan penjelasan yang memadai mengenai dampak stres yang mungkin dialami oleh mahasiswa dalam proses tersebut. Meskipun kemampuan memecahkan masalah sangat penting, kurangnya perhatian terhadap aspek psikologis seperti stres dapat mengabaikan faktor krusial yang memengaruhi kinerja dan kesejahteraan mahasiswa. Dengan demikian, penting untuk menjelajahi hubungan antara pemecahan masalah dan stres agar kita mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang kesiapan mahasiswa memasuki dunia profesional. Studi tersebut belum mencakup Aparatur Sipil Negara (ASN) yang berusia 40 tahun ke atas dan telah berkeluarga. Keterbatasan ini menunjukkan adanya celah dalam literatur, karena ASN dengan pengalaman kerja dan tanggung jawab keluarga mungkin menghadapi tantangan yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa muda. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang lebih luas untuk memahami bagaimana individu dalam kategori ini mengatasi masalah yang muncul di dunia kerja (Alimatul Fitri et al., 2023).

Penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki kemampuan *coping stress* yang baik. Namun, fokus penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu, sehingga tidak memberikan gambaran yang lengkap mengenai pengalaman stres di kalangan pekerja tetap maupun aparatur sipil negara (ASN). Beban tugas ASN atau pekerja tetap yang telah berkeluarga cenderung lebih berat, karena mereka harus menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dengan kewajiban keluarga. Dengan demikian, ada kebutuhan untuk mengeksplorasi lebih jauh bagaimana berbagai jenis pekerjaan, termasuk pekerjaan penuh waktu dan posisi di sektor publik, memengaruhi cara individu mengelola stres. Hal ini penting untuk memahami tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dan pegawai di berbagai situasi kerja (Wijayanti & Pratiwi, 2023).

Hasil temuan penelitian menunjukkan adanya stres yang signifikan di kalangan mahasiswa magang, namun penelitian ini tidak memberikan kelanjutan mengenai strategi coping yang digunakan untuk mengatasi stres tersebut. Meskipun stres merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi kinerja dan kesejahteraan mahasiswa, kurangnya fokus pada cara mahasiswa mengelola dan menghadapi stres menjadi kelemahan dalam studi ini. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang tidak hanya mengidentifikasi adanya stres, tetapi juga mengeksplorasi mekanisme coping yang diterapkan oleh mahasiswa magang agar dapat memberikan rekomendasi yang lebih komprehensif untuk mendukung mereka dalam lingkungan kerja (Widyachandra et al., 2023).

Berdasarkan penemuan-penemuan di atas, terdapat kurangnya data mengenai pegawai negeri sipil (ASN) berusia 40 tahun yang mengambil izin belajar. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi, memberikan kesempatan bagi studi ini untuk dilakukan. Dengan memahami bagaimana kelompok ini mengelola stres dan menerapkan strategi *coping* dalam konteks izin belajar, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan relevan, serta kontribusi yang berarti bagi literatur yang ada. Dengan setiap aspek, dimensi, pengertian dari *coping stress* serta hasil riset empiris terdahulu, peneliti mendapatkan gambaran teoritis tentang apa yang nantinya akan dicari didalam penelitian yang akan dilakukan. Peneliti mampu membuat formula pertanyaan tentang gambaran stres yang dialami oleh subjek, serta menggambarkan keunikan masing-masing subjek dalam melakukan *coping stress*. Serta kurangnya data yang memadai mengenai ASN berusia 40 tahun yang menjalankan izin belajar dapat memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai *coping stress* yang dialami oleh ASN berusia 40 tahun yang menjalankan izin belajar.

3. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus. Subjek yang dicari dalam penelitian ini adalah aparatur sipil negara (ASN) berusia 40-an yang pernah atau sedang menjalankan izin belajar. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai teknik pengumpulan data, karena teknik ini dianggap sesuai untuk menggali informasi mendalam dari individu yang memiliki pengetahuan atau pengalaman yang relevan dengan kebutuhan penelitian. Alat pengukuran yang dipilih dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi yang nantinya akan dianalisa menggunakan teknik *coding* yang sesuai untuk mengidentifikasi dan mengelompokkan tema-tema utama dari wawancara. Populasi aparatur sipil negara (ASN) yang didapatkan di desa Jetak yang berada di kecamatan Getasan berjumlah 37 orang, dan dari jumlah tersebut diambil 2 subjek yang dianggap masuk ke dalam kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti yaitu ASN berusia 40 an yang pernah atau sedang menjalankan izin belajar.

4. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Gambaran umum partisipan

Partisipan	Umur	Pekerjaan	Domisili
H	41 Tahun	Rekam Medis	Jawa Tengah
J	43 Tahun	Penyuluh Pertanian	Jawa Tengah

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 2 orang pria berstatus aparatur sipil negara (ASN) dengan kriteria berusia 40 tahun keatas, yang pernah atau sedang menjalani izin belajar. Subjek pertama merupakan seorang laki-laki berusia 40-an yang bekerja sebagai rekam medik pada instansi puskesmas

di salah satu desa yang terletak di Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang. Subjek pernah mengambil pendidikan D3 rekam medik di Universitas Duta Bangsa yang terletak di Surakarta. Alasan subjek mengambil studi tersebut karena itu merupakan kesempatan yang diberikan dari Dinas Kesehatan berupa izin belajar dan juga keinginan subjek untuk meraih masa depan yang lebih cerah. Subjek menjalani studinya pada tahun 2017 dan telah selesai menjalani studi pada tahun 2019. Subjek 2 merupakan seorang laki-laki berusia 40-an bekerja sebagai penyuluh pertanian di Dinas Pertanian, Perikanan dan Pangan Kabupaten Semarang. Subjek saat ini tengah menjalani pendidikan S1 jurusan pertanian di Universitas 17 Agustus. Subjek saat ini tengah mengerjakan skripsi untuk syarat kelulusannya. Sistem perkuliahan yang diambil subjek berupa daring dikarenakan kesibukan pekerjaannya. Peneliti menggunakan kedua individu tersebut sebagai subjek dikarenakan kedua individu memenuhi kriteria yang tengah dicari oleh peneliti, dimana kedua subjek merupakan Aaratur Sipil Negara berusia 40 tahun yang pernah atau sedang manjalankan izin belajar.

4.1. Aspek-aspek Stres

Kedua subjek memenuhi kriteria dalam aspek-aspek stres yang beragam. Terdapat beberapa kesamaan dalam aspek-aspek stres yang mereka dapatkan, namun juga ada beberapa aspek stres yang menjadi kekhasan dari masing-masing subjek dan tidak ditemukan pada subjek lainnya. Aspek-aspek stres tersebut datang baik dari segi pekerjaan mereka maupun dari bidang studi waktu mereka menjalankan izin belajar. Aspek-aspek stres terbagi menjadi dua, yaitu biologis dan psikologis.

4.1.1 Aspek Biologis

Hasil dari analisis data yang telah dilakukan membuktikan bahwa kedua subjek memenuhi aspek biologis dalam stres yang mencakup gejala fisik seperti pusing, kelelahan akibat jadwal pekerjaan dan perkuliahan. Hal ini terungkap dalam kutipan wawancara berikut:

“Ya Puji Tuhan kebetulan ee... jarang yang namanya masuk angin seperti itu ee...ya itu sesuatu hal yang saya syukuri sekali. Kalo mungkin saya pas telat makan itu yang membuat saya pusing mengganggu aktivitas seperti itu, tapi ya saya syukuri saya jarang yang namanya masuk angin seperti itu.”. (H, 32-39)

“Ya kalau bangun rasanya tidurnya kurang lama, rasanya mau bangun itu sulit. Terasa ngantuk terus, itu mungkin gejala apa ya namanya, “jowone keset” mungkin seperti itu.”. (H, 40-43)

“Ya paling banyak apa ya...ya paling pusing iya ada terus sedikit kita kurang tidur paling itu.”. (J, 42-47)

“Ya pada saat ada tugas sampai apa, sampai malam memang agak sedikit mengurangi kualitas tidur. Jadi jam tidur kita jadi berkurang.”. (J, 48-52)

Aspek biologis dari stres mencakup gejala fisik. Gejala fisik yang dialami individu akibat stres antara lain sakit kepala, gangguan tidur, masalah pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu, gejala fisik lainnya juga ditandai dengan ketegangan otot, pernapasan dan detak jantung yang tidak teratur, serta perasaan gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya (Wilkinson, 2002).

4.1.2 Aspek Psikologis

Aspek psikologis dalam stres merujuk pada bagaimana pikiran, emosi, dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh perasaan tertekan. Stres dapat mempengaruhi individu secara berbeda, tergantung pada faktor psikologis yang terlibat. Kedua subjek juga memenuhi kriteria dari aspek psikologis dan ini dibuktikan dari kutipan wawancara berikut:

“Kadang iya, kadang yang jelas karena saya melaju itu sudah dari kerja capek kadang sampai di kampus untuk belajar kadang itu saya ee...kadang banyak yang lupa. Seperti itu, jadi itu yang kadang saya itu berpikir kayak seolah sia-sia seperti itu. Jadi kuliah saya itu sebenarnya ngga maksimal, tapi disaat saya kerja itu mungkin dengan waktu saya kuliah itu banyak yang lupa dan juga karena tidak terlalu konsentrasi jadi, pas disaat saya kerja itu ada ee...materi saya kuliah itu saya kadang buka buku. Jadi kerja masih buka buku, karena waktu saya kuliah kurang konsentrasi jadi sulit untuk nangek, seperti itu.”. (H, 44-47)

“Kalau untuk tertekan, pernah saya tertekan terus takut, khawatir itu mesti ada sebagai manusia. Rasa takut itu kadang ee...saya khawatir kalau sampai ngga lulus atau gimana seperti itu. Atau mungkin waktunya diperpanjang itu yang kadang membuat saya ada rasa sesuatu ketakutan dan kekuatiran. Itu sebenarnya, itu aja.” (H, 52-55)

“Untuk masalah stres ya, kadang kalau di perkuliahan itu disaat mau melakukan tes atau mungkin tugasnya banyak, itu yang membuat kadang saya stres. Ee...banyak pikiran dan kebetulan waktu itu bersamaan ada akreditasi juga waktu di puskesmas, kadang itu membuat saya takut juga. Karena mesti ditanyakan yang sekiranya tentang yang apa ya...kadang yang ditanya itu hal-hal aneh seperti itu, takut saya kalau saya tidak bisa jawab itu akan jadi seperti apa gitu. Mungkin malu sama teman atau yang lain seperti itu yang kadang membuat saya stres dan sampai ngga bisa tidur kalau pas waktu itu, seperti itu.” (H, 58-61)

“Ya pasti, karena kita harus menahan kantuk jadi kita mengurangi fokus konsentrasi kita dalam bekerja.” (J, 48-52)

“Ya, hanya takut karena memang ee...kita harus mencari materi juga ketika kita sedang menyelesaikan tugas dan ketika itu bersamaan dengan pekerjaan yang harus kita selesaikan di hari yang sama memang, kita sedikit merasa ee...merasa takut nanti tidak cukup waktunya dan nanti tidak selesai tugasnya begitu.” (J, 68-72)

“Ya gagalnya karena satu ee...proyek yang dikerjakan itu tidak sesuai jadwal. Terus yang kedua ee... proyek yang dikerjakan itu tidak sesuai dengan spesifikasi pekerjaannya, tidak sesuai dengan ee... petunjuk dari ee... dinas. Yang ketiga ee...terjadi pembengkakan biaya.” (J, 82-88)

“Ya jadi ketika kondisinya kita bisa ngobrol bisa bercanda di rumah. Tetapi ketika kita sedang menghadapi tekanan pekerjaan dan juga tugas kuliah kita jadi mengurangi komunikasi. Jadi lebih banyak berdiam diri dan melakukan kegiatan menyelesaikan pekerjaan itu.” (J, 89-93)

4.2 Effective Coping Stress

Coping stress merupakan suatu Tindakan kognitif dan upaya perilaku yang dilakukan untuk mentolerir, menguasai, serta mengurangi tuntutan yang sedang dihadapi (Putri & Yuline, 2021). *coping stress* terbagi menjadi dua yaitu: *effective coping* serta *ineffective coping*. *Effective coping* merupakan upaya yang dilakukan untuk menghilangkan sumber stres dan/atau mengontrol reaksi yang timbul akibat stres tersebut, sementara itu *ineffective coping* merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk menghilangkan ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh stres, namun tidak memberikan solusi jangka panjang dan bisa memperburuk keadaan. Dari hasil data yang didapatkan, kedua subjek melakukan Teknik *coping stress* berupa *effective coping* dan tidak diketemukan cara-cara *coping* dalam bentuk *ineffective coping*. *Effective coping* sendiri terbagi dalam tiga kelompok yaitu, *removing stress*, *cognitive stress*, dan *managing stress reaction*.

4.2.1 Cognitive Coping

Upaya menghilangkan sumber stres dengan cara merubah cara berpikir atau cara pandang terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Kedua subjek memiliki cara tersendiri dalam mengelola kognitif mereka, sehingga mereka mampu mengatasi *stressor* yang mereka hadapi. Hal itu terbukti dari kutipan wawancara berikut:

“Jadi untuk mengamankan saya di instansi kesehatan ya, satu-satunya jalan harus mempunyai ijazah itu dan itu yang membuat saya semangat untuk menyelesaikan suatu perkuliahan, seperti itu.” (H, 50-51)

“Saya merasa sayang dengan kesempatan yang sudah diberikan untuk melanjutkan pendidikan. Jadi masih ada keinginan untuk menyelesaikan.” (J, 167-176)

4.2.2 Managing Stress Reaction

Managing stress reaction merupakan upaya yang dilakukan untuk menghilangkan stress dengan cara mengatur keadaan psikologis dan reaksi terhadap sumber stres. Upaya ini dapat datang dari dalam diri subjek dan juga bisa datang dari faktor eksternal, baik dari lingkungan sosial seperti keluarga, pekerjaan maupun yang lainnya. Kedua subjek juga memiliki cara tersendiri yang mereka gunakan sebagai cara

untuk mengatasi reaksi terhadap stresor yang mereka hadapi. Hal tersebut terbukti dalam kutipan wawancara berikut:

“Jadi yang dengan cara kadang saya, kebetulan saya berangkatnya dengan teman saya kadang ee...ngobrol dengan hal-hal yang lucu seperti itu. Jadi itu yang membuat saya itu, rasa takut kadang agak hilang sedikit, lupa seperti itu. Itu mungkin yang bisa saya ceritakan.”. (H, 56-57)

“Ya kalau dirumah bermain dengan anak-anak, dengan anak-anak itu kadang sudah mengurangi rasa stres. Itu yang mungkin untuk menghilangkan secara simple mungkin seperti itu.”. (H, 74-77)

“Sering saya minta didoakan, gitu mas.”. (H, 78-83)

“Paling saya bisa menghibur diri itu disaat saya melakukan pekerjaan di kandang karena kebetulan saya orang “ndeso” jadi saya memelihara hewan lah intinya seperti itu.”. (H, 84-87)

“Ee...apa ya (tertawa). Ya saya ini, karena saya punya hobi touring saya ini, karena saya punya hobi touring ya, ya sedikit-sedikit kita sekedar touring aja begitu.”. (J, 73-78)

“Ee...ada beberapa ya paling kuliner ya. Kita mencoba mencari makanan yang unik-unik ini cukup menghibur.”. (J, 109-115)

“Mereka itu, turut mendukung dalam doa untuk kelancaran dan keberhasilan dalam kita menempuh studi.”. (J, 133-138)

“Saya suka badminton, jadi ini cukup membantu untuk melampirkan stres.”. (J, 151-166)

“Saya merasa sayang dengan kesempatan yang sudah diberikan untuk melanjutkan pendidikan. Jadi masih ada keinginan untuk menyelesaikan.”. (J, 167-176)

4.3 Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek yang merupakan Aparatur Sipil Negara (ASN) mengalami stres akibat kepadatan kegiatan antara belajar dan pekerjaan. Meskipun keduanya menghadapi beban yang berbeda dimana subjek pertama menjalani perkuliahan di luar kota yang membuatnya kelelahan, sementara subjek kedua mengikuti perkuliahan secara daring keduanya tetap merasakan tekanan yang signifikan.

Subjek kedua lebih merasakan tekanan dalam pekerjaannya dibandingkan dengan perkuliahannya, seperti mengalami pembengkakan biaya terhadap proyek yang ia jalankan, yang menambah beban mentalnya. Di sisi lain, subjek pertama merasa cemas jika ia mengecewakan atasan, terutama saat tidak dapat menjawab pertanyaan dari tim penilai saat penilaian puskesmas tempat ia bekerja.

Meskipun demikian, kedua subjek mengaku bahwa mereka merasa bersyukur karena keluarga dan lingkungan kerja mereka memaklumi tekanan yang mereka alami, memberikan dukungan yang diperlukan untuk menjalani keseimbangan antara belajar dan bekerja. Situasi ini menambah kompleksitas dan tuntutan yang dihadapi, tetapi juga memberikan sumber motivasi yang penting dalam mengatasi stres yang dialami.

Kedua subjek dalam penelitian ini memenuhi kriteria dari kedua aspek, baik biologis maupun psikologis, sebagaimana diuraikan oleh Sarafino dan Smith (2012) dalam bab 2. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental individu. Terdapat beberapa penemuan yang menyinggung dimensi stres, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi intensitas dan durasi stres yang dialami.

Lebih lanjut, peneliti menemukan bahwa kedua subjek menerapkan berbagai strategi *coping* untuk mengatasi beban stres yang mereka hadapi. Strategi ini membantu individu tidak hanya meredakan ketidaknyamanan yang dirasakan, tetapi juga untuk membangun ketahanan jangka panjang. Sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Lahey, kedua subjek menggunakan jenis *coping* yang efektif, yang berfokus pada pengelolaan stres secara holistik.

Subjek pertama melakukan berbagai teknik *coping stress* yang tidak memerlukan pengeluaran uang, yang terbukti efektif dalam mengelola tekanan yang dihadapinya. Ia sering bercengkrama dengan kolega mengenai perkuliahannya, yang tidak hanya memberikan dukungan sosial tetapi juga membantu melepaskan ketegangan. Selain itu, ia menikmati waktu bermain dengan anak-anaknya, yang memberinya kebahagiaan dan cara untuk melepaskan stres setelah seharian bekerja. Salah satu cara yang cukup unik yang ia lakukan adalah berternak kambing. Aktivitas ini ternyata tidak hanya memberikan penghasilan tambahan, tetapi juga membuat pikirannya semakin tenang. Subjek pertama mengaku bahwa merawat kambing adalah kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat, sehingga membantunya mengurangi stres dan memberikan rasa puas yang mendalam.

Sementara itu, subjek kedua lebih memilih metode yang berbeda untuk mengatasi stres. Ia menikmati touring dengan komunitas motornya, yang memberinya kesempatan untuk bersosialisasi dan menjelajahi tempat baru, sehingga memberikan pengalaman menyenangkan dan refreshing dari rutinitasnya. Berbelanja kuliner juga menjadi salah satu cara favoritnya untuk melepas penat, di mana ia dapat menikmati berbagai hidangan sambil berbagi momen dengan teman-temannya. Selain itu, ia pernah berolahraga badminton dengan koleganya sebagai cara untuk bersantai dan menjaga kesehatan. Namun, kini ia sudah tidak lagi aktif dalam olahraga tersebut karena telah dipindah tugaskan ke instansi yang sama di daerah lain, yang membuatnya sulit untuk melanjutkan kegiatan tersebut.

Meskipun strategi *coping* yang digunakan oleh kedua subjek berbeda, keduanya menemukan cara yang sesuai untuk mengatasi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Subjek pertama lebih fokus pada kegiatan yang tidak hanya bermanfaat secara finansial tetapi juga memberikan ketenangan, sementara subjek kedua mencari pelarian melalui aktivitas sosial dan kuliner. Keduanya menggambarkan bagaimana dukungan sosial dan hobi dapat berfungsi sebagai *coping* dalam mengelola stres di tengah kesibukan belajar dan bekerja. Metode *coping* yang mereka pilih tidak hanya meringankan beban stres secara sementara, tetapi juga dirancang untuk memberikan solusi yang berkelanjutan. Misalnya, kedua subjek menerapkan teknik relaksasi, pengaturan waktu yang lebih baik, dan dukungan sosial, yang terbukti meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dengan demikian, penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan yang komprehensif dalam menangani stres, serta bagaimana individu dapat beradaptasi dan berkembang meskipun menghadapi tantangan yang signifikan.

5. Kesimpulan

Kedua subjek menerapkan strategi *coping* positif, meskipun masing-masing menggunakan pendekatan yang sesuai dengan kekhasan mereka. Meskipun metode yang digunakan berbeda dimana subjek H melakukan teknik *coping stress* tanpa mengeluarkan biaya, sementara subjek J lebih memilih untuk pergi keluar dan mengeluarkan biaya sebagai upaya melakukan *coping stress*, efek yang dihasilkan tetap positif, memungkinkan mereka untuk mengelola stres dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan. Kedua individu ini berhasil menunjukkan bahwa perbedaan dalam strategi coping dapat menghasilkan hasil yang konstruktif, terlepas dari cara yang dipilih. Terbukti dari hasil yang diperoleh oleh masing-masing individu, dimana subjek H mampu menyelesaikan studinya dan subjek kedua yang tetap bersemangat dalam pengerjaan tugas akhir yang kini tengah dijalannya.

Limitasi dan Studi Lanjutan

Keterbatasan peneliti menyebabkan penelitian ini hanya terbatas kepada salah satu *gender* dan kelompok usia tertentu, serta peneliti juga hanya mampu mencakup salah satu etnis yang ada di Indonesia. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu memberikan wawasan tambahan yang belum tersedia dalam hasil penelitian ini, dengan menggali lebih dalam tentang teknik-teknik *coping stress* yang digunakan oleh Aparatur Sipil Negara (ASN) dalam konteks pendidikan dan pekerjaan. Dengan melibatkan lebih banyak subjek dari berbagai latar belakang, penelitian mendatang dapat menghasilkan data yang lebih bervariasi dan representatif. Selain itu, diharapkan penelitian yang lebih komprehensif ini dapat memberikan hasil yang lebih baik, serta menemukan teori yang lebih sesuai untuk memahami dinamika stres dan *coping* di kalangan ASN. Dengan demikian, hasil yang diperoleh dapat menjadi

acuan bagi pengembangan program dukungan dan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental para ASN yang melanjutkan pendidikan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan banyak sekali terima kasih terhadap berbagai pihak yang berkontribusi membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penerbitan jurnal ini. Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa membalas kebaikan berlipat kali ganda, Amin.

Referensi

- Alimatul Fitri, A., Anisa, F., Sarwono, S., Sidiq Ali, F., & Meity, S. (2023). Problem Solving Mahasiswa dalam Menghadapi Tantangan Dunia Kerja. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(1), 345-352. doi:<https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i1.1132>
- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55. doi:<https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Asiah, A., Ayu, C. G., Supriatin, S., Herlina, L., Indragiri, S., & Banowati, L. (2022). Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Skripsi. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 107-115. doi:<https://DOI:10.38165/jk.v13i2.269>
- Chadiar, E., Silvia, F. R., & Jatnika, R. (2023). Does the Exposure to Content of the Humor Videos Reduce Stress of College Students during Pandemic? *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 65-74.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.
- Diva, S. P., & Emilisa, N. (2022). Pengaruh Antesenden Burnout Terhadap Job Satisfaction pada Karyawan PT. Conbloc Internusa. *Management and Accounting Expose*, 5(2). doi:<https://doi.org/10.36441/mae.v5i2.1059>
- Erika Chaidar, F. R. S., Ratna Jatnika. (2023). Does the Exposure to Content of the Humor Videos Reduce Stress of College Students during Pandemic? *Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 65-74. doi:<https://doi.org/10.35912/kpkm.v1i2.2373>
- Febriana, S., Piscesta, F., & Putranto, Y. A. (2022). Pengaruh Work-Life Balance terhadap Stres Kerja pada Akuntan Pendidik Di Kota Palembang. *Jurnal Informasi Akuntansi (JIA)*, 1(2). doi:<https://doi.org/10.32524/jia.v1i2.655>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20-30. doi:<https://doi.org/10.21831/jim.v18i1.39339>
- Improving the Safety and Health of Young Workers*. (2018). Retrieved from Geneva:
- Kusumaningrum, P. R., Rusminingsih, E., & Jayadi, R. N. (2022). Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stres Kerja Perawat Di Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan*, 5(1), 31-37. doi:<http://dx.doi.org/10.32584/jkmk.v5i1.1462>
- Laporan Riskesdas 2018*. (2018). Retrieved from Jakarta:
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2). doi:<https://doi.org/10.31289/diversita.v1i2.494>
- Maha, A. K. K., & Herawati, J. (2022). Analisis Pengaruh Stress Kerja, Lingkungan Kerja, Beban Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Karyawan di PT Natural Nusantara (Nasa) Yogyakarta. *Derivatif: Jurnal Manajemen*, 16(1), 212-222. doi:<https://doi.org/10.24127/jm.v16i1.827>
- Manikottama, R. I., Baga, L. M., & Hubeis, A. V. S. (2019). Pengaruh Motivasi, Lingkungan Kerja dan Kepemimpinan terhadap Kinerja Karyawan PT Satu Visi Edukasi. *Jurnal Aplikasi Bisnis Dan Manajemen (JABM)*, 5(2), 242-242. doi:<https://doi.org/10.17358/jabm.5.2.242>
- Maranden, A. A., Irjayanti, A., & Wayangkau, E. C. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 22(2), 221-228. doi:<https://doi.org/10.14710/jkli.22.2.221-228>
- Nirmalasari, L., & Minai, M. (2023). Role Conflict and Performance of Part Time Students in Indonesia: the Effect of Burnout, Coping Behavior and Spiritual Intelligence. *Annals of Management and Organization Research*, 4(3), 239-249. doi:<https://doi.org/10.35912/amor.v4i3.1645>
- Organization, I. L. (2016). *Workplace Stress: A Collective Challenge*. Retrieved from Geneva:

- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stress akademik dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 7(2), 55-61.
- Ratnaningtyas, T. O., Ismaya, N. A., Puji, L. K. R., Hasanah, N., & Afriyani, M. S. (2021). Hubungan Kebisingan dengan Stres Kerja pada Pekerja di PT. X. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 5(1), 63-71. doi:<https://dx.doi.org/10.52031/edj.v5i1.95>
- Riwukore, J. R. (2022). Pelatihan: Evaluasi dan Rekonstruksi Kinerja ASN Pemerintah Kota Kupang Berbasis Sumber Daya Manusia. *Yumary: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 79-100. doi:<https://doi.org/10.35912/jpm.v3i2.1472>
- Sanjaya, R., W, C., & Sajiyo, S. (2024). The Influence of Bureaucratic Leadership Style, Work Culture, and Work Discipline on the Performance of Employees of the Riau Islands Provincial Secretariat with Work Motivation as an Intervening Variable. *Journal of Multidisciplinary Academic and Practice Studies*, 2(4), 374-397. doi:<https://doi.org/10.35912/jomaps.v2i4.2496>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Tabrani, M., Satriawan, B., & Indrawan, M. G. (2024). The Effect of Competency, Education and Training, Workload on Functional Employee Performance with Work Motivation as a Variable Intervening at Regional Government Secretariat of the Riau Island Province. *Journal of Multidisciplinary Academic Business Studies*, 1(4), 953-967. doi:<https://doi.org/10.35912/jomabs.v1i4.2398>
- Widyachandra, C. E., Lee, V., Zamralita, Z., & Venesia, V. (2023). Gambaran Stres pada Mahasiswa Magang di Jabodetabek. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 73-85. doi:<https://doi.org/10.24912/provita.v16i2.26705>
- Wijayanti, F. E. R., & Pratiwi, R. N. (2023). Analisis Coping Stress pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Stikes Tujuh Belas Karanganyar. [Journal-article]. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes 17)*, 269–270.
- Wolfers, L. N., & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101305. doi:<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>