

COPING STRESS PADA KARYAWAN BADAN OTORITA BOROBUDUR

**Septia Damayanti
Dian Yudhawati**

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Telnologi Yogyakarta
Email: smaya.hwan@gmail.com

ABSTRAK

Stres kerja yang sering dialami oleh karyawan Badan Otorita Borobudur adalah tuntutan untuk bersifat aktif dan dinamis. Karyawan dituntut untuk aktif berpartisipasi dalam seluruh kegiatan yang ada baik pada saat hari kerja maupun libur dan dengan jumlah serta jenis kegiatan beragam, yang menimbulkan penumpukan tugas secara terus menerus dan memicu stres pegawai. Diperlukan manajemen stres kerja yang efektif guna mengendalikan diri dalam lingkungan kerja. Tujuan dari penelitian ini mendeksripsikan pelaksanaan strategi coping dalam meminimalisasi stres kerja karyawan di Badan Otorita Borobudur. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deksriptif dengan menggunakan metode atau pendekatan studi kasus, dan menggunakan wawancara dan observasi untuk pengambilan data. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 4 karyawan Badan Otorita Borobudur. Teori yang digunakan adalah teori Coping Stress Lazarus & Flokman (1984). Hasil penelitian subjek cenderung menggunakan emotion focused coping guna meminimalisasi stres yang subjek miliki. Ketiga subjek cenderung mencari dukungan secara emosional ataupun sosial untuk mengurangi stres mereka. Ada juga emotion focused coping yang berupa perilaku menghindar dari masalah seperti begadang, mengurung diri, dan bahkan menyakiti dirinya sendiri.

Kata Kunci: Coping Stres, Manajemen Stres, Stres Kerja

COPING STRESS IN EMPLOYEES OF THE BOROBUDUR AUTHORITY AGENCY

**Septia Damayanti
Dian Yudhawati**

Department of Psychology
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: smaya.hwan@gmail.com

ABSTRACT

Work stress often experienced by Borobudur Authority Agency employees is the demand to be active and dynamic. Employees must actively participate in all existing activities on working days and holidays and varying numbers and types of activities. This active participation causes a continuous buildup of tasks and triggers employee stress. Effective work stress management is needed to control oneself in the work environment. This research describes implementing coping strategies to minimize employee work stress at the Borobudur Authority Agency. The research method used is descriptive qualitative, using a case study method or approach and interviews and observations for data collection. The subjects used in this research were 4 employees of the Borobudur Authority Agency. The theory used is Lazarus and Flokman's (1984) Stress Coping theory. The research results showed that subjects tended to use emotion-focused coping to minimize the stress that the subjects had. The three subjects tended to seek emotional or social support to reduce their anxiety. There is also emotion-focused coping in the form of behavior to avoid problems such as staying up late, isolating oneself, and even hurting oneself.

Keywords: Coping Stress, Stress Management, Work Stress