

STRATEGI REGULASI EMOSI KOGNITIF DAN STRES KERJA PETUGAS KEBERSIHAN JALAN RAYA WANITA

1) **Dian Dwi Nur Rahmah**, 2) **Arief Fahmie**

¹⁾ Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: dianrwd@gmail.com

²⁾ Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
email: a.fahmie@uii.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between cognitive emotion regulation strategies and job stress on woman highway cleaning officers. The hypothesis proposed in this study is whether there is a correlation between 9 types of cognitive emotional regulation strategies that is self-blame, acceptance, focus on thought or rumination, positive reappraisal, refocus on planning, positive refocusing, putting into perspective, catastrophizing, and blaming others with job stress. The subjects in this research were 40 woman of highway cleaning officers in Sangatta city. This study uses quantitative research methods with correlation techniques. The research instrument used was job stress questionnaire by Robbins & Judge (2008) and cognitive emotion regulation strategies questionnaire (CERQ) adapted from Garnefski, Kraaij, and Spinhofen (2001). The correlational analysis using Spearman showed that 5 significant correlated relationship and positively with job stress. It was rumination strategy with correlation coefficient ($r = 0.511$, $p = 0.001$), positive refocusing ($r = 0.545$, $p = 0.004$), putting into perspective ($r = 0.376$, $p = 0.017$), catastrophizing ($r = 0.314$, $p = 0.049$) and blaming others ($r = 0.381$, $p = 0.015$), where it is shown that there is a connection between five strategies of cognitive emotion regulation of these each with job stress among woman highway cleaning officers. Then the hypothesis Ha-3, Ha-6, Ha-7, Ha-8, and Ha-9 accepted, while others denied.

Keywords: Job Stress, Cognitive Emotion Regulation Strategies

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi regulasi emosi kognitif dan stres kerja pada petugas kebersihan jalan raya wanita. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat korelasi antara 9 jenis strategi regulasi emosi kognitif yaitu *self-blame*, *acceptance*, *focus on thought or rumination*, *positive reappraisal*, *refocus on planning*, *positive refocusing*, *putting into perspective*, *catastrophizing*, dan *blaming others* terhadap stres kerja. Subjek dalam penelitian ini adalah 40 wanita petugas kebersihan jalan raya di kota Sangatta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner stres kerja oleh Robbins & Judge (2008) dan kuesioner strategi regulasi emosi (CERQ) yang diadaptasi dari Garnefski, Kraaij & Spinhofen (2001). Analisis korelasional menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat 5 hubungan yang berkorelasi signifikan dan positif dengan stres kerja yaitu strategi *rumination* dengan (koefisien korelasi $r=0,511$, $p=0,001$), *positive refocusing* ($r = 0,545$, $p = 0,004$), *putting into perspective* ($r = 0,376$, $p = 0,017$), *catastrophizing* ($r = 0,314$, $p = 0,049$) dan *blaming others* ($r = 0,381$, $p = 0,015$) sehingga ada hubungan antara 5 strategi regulasi emosi kognitif yang masing-masing dengan stres pada petugas kebersihan jalan raya wanita. Oleh karena itu, hipotesis Ha-3, Ha-6, Ha-7, Ha-8, dan Ha-9 diterima, sementara yang lain ditolak.

Kata kunci: Stres kerja, Strategi regulasi emosi kognitif

Submitted: 20 November 2019

Revision: 30 November 2019

Accepted: 05 Desember 2019

1 PENDAHULUAN

Menjadi tukang sapu jalanan atau yang lebih populer disebut sebagai pasukan kuning kini mulai dilakukan wanita. Sebelumnya, profesi ini menjadi dominasi ranah kaum pria. Petugas kebersihan jalan raya adalah Pegawai

Harian Lepas (PHL) yang bekerja pada Dinas Kebersihan Kota dan terbagi dalam dua kelompok, yaitu sebagai tukang sapu jalan atau sebagai anggota pengangkut sampah-sampah. Sebutan pasukan kuning pada pekerjaan ini dikarenakan warna seragam yang dikenakan berwarna kuning dan karena jumlahnya yang

terbilang banyak. Hampir di setiap kabupaten dan kota memiliki petugas kebersihan jalan raya yang bertugas membersihkan sampah dan merapikan taman kota walaupun tidak semua memperkerjakan wanita.

Sesuai data Survey Angkatan Kerja Nasional (Sakernas), jumlah penduduk yang bekerja selama tiga tahun (2008-2010) cenderung terus meningkat. Pada tahun 2008 jumlah perempuan bekerja sebesar 37,9 % meningkat pada tahun 2009 sebesar 38,23 %, dan pada tahun 2010 meningkat kembali sebesar 38,58 %. (Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Ketenagakerjaan dan Ketransmigrasian, 2012). Hal ini mengindikasikan bahwa kesempatan bekerja untuk perempuan terus meningkat, sehingga laki-laki dan perempuan semakin memiliki kesempatan yang sama untuk mengakses pekerjaan. Selain itu, semakin banyak pula perempuan yang bukan angkatan kerja (sekolah dan rumah tangga) masuk ke dalam kelompok angkatan kerja untuk bekerja. Melihat kecenderungan yang ada, diprediksikan jumlah persentase perempuan yang bekerja akan mengalami peningkatan pada masa-masa mendatang.

Wanita sekarang dihadapkan pada banyak pilihan karena perubahan dalam masyarakat, selain mengurus masalah keluarga, banyak kaum wanita yang bekerja di luar rumah. Peran transisi wanita ini dilakukan sebagai tenaga kerja dalam kegiatan ekonomis (mencari nafkah) di berbagai kegiatan, sesuai dengan keterampilan dan pendidikan yang dimiliki serta lapangan pekerjaan yang tersedia, tidak terkecuali seperti bekerja menjadi petugas kebersihan jalan raya. Peran ganda yang dimiliki seorang wanita selain mengurus keluarga yaitu sebagai istri dan ibu bagi anak-anaknya juga memiliki beban untuk mencari nafkah. Hal ini sejalan dengan Crawford dan Unger (2008) bahwa wanita yang berkeluarga umumnya mengkombinasikan tugas sebagai ibu dengan kegiatan bekerja, karena bekerja juga merupakan bagian dari kehidupan wanita.

Wanita yang bekerja sebagai petugas kebersihan di jalan raya juga dihadapkan pada situasi-situasi sulit yang menyebabkan timbulnya stres kerja. Di Bandung, dengan upah yang kecil, petugas kebersihan jalan raya

harus bertarung dengan keselamatan mereka ketika bekerja karena makin banyaknya pengendara motor yang ugal-ugalan menjadikan pekerjaan mereka sangatlah berisiko, juga ditambah sampah dari orang-orang yang masih sangat kurang kesadarannya akan kebersihan. (kompasiana, 2012). Resiko bekerja di jalanan begitu berat bagi petugas kebersihan jalan raya khususnya para wanita. Berdasarkan wawancara informal yang dilakukan peneliti pada salah satu petugas kebersihan jalan raya wanita di kota Sangatta, Kalimantan Timur.

Nr (45 tahun) menurut penuturannya, selama ini masyarakat banyak yang tidak menghargai pekerjaan petugas kebersihan jalan raya. Adakalanya petugas kebersihan jalan raya wanita tersebut mendapatkan amarah warga karena debu yang disapu mengenai toko-toko warga yang posisinya berada tepat dipinggir jalan. Hal ini menimbulkan emosi negatif sehingga menimbulkan kesedihan, kemarahan dan kekecewaan (Nr, wawancara pribadi, 21 November 2012). Situasi-situasi tersebut di atas dapat memicu timbulnya stres kerja seperti pendapat Cooper (Munandar, 2008) yang menyatakan bahwa stres merupakan sebuah respon alami dari tubuh dan jiwa seseorang ketika mengalami tekanan dari lingkungan. Terpapar secara terus menerus oleh tekanan-tekanan dan tuntutan-tuntutan dari berbagai pihak akan menyebabkan wanita yang bekerja rentan untuk mengalami stres yang kronis.

Hasil wawancara informal yang lain ditemukan bahwa petugas kebersihan jalan raya wanita mengalami stres kerja akibat beberapa faktor yang dialami selama bekerja. Di kota Sangatta, petugas kebersihan jalan raya wanita menyapu sepanjang enam tiang lampu di sisi kanan juga kiri jalan, dan setiap tiang berjarak 50 meter, maka jumlah seluruhnya yang harus disapu per individu adalah sepanjang 600 meter pada dua sisi jalan raya. Petugas kebersihan jalan raya wanita tersebut selain menyapu sampah-sampah di sepanjang jalan, mereka juga harus menyapu debu-debu hasil perusahaan tambang batu bara yang menyebabkan beban pekerjaan mereka lebih banyak. Selain itu, kebisingan akibat bekerja di jalan raya menyebabkan sakit seperti pusing, cuaca hujan di siang hari juga menyebabkan

demam (Ns, wawancara pribadi, 20 November 2012).

Diperkuat dengan penuturan petugas kebersihan jalan raya wanita lainnya, bahwa gangguan pada saluran pernapasan menjadi salah satu penyakit yang sering dialami oleh petugas kebersihan jalan raya wanita karena debu yang mereka hirup saat bekerja. Hal ini menyebabkan ketidaknyamanan saat bekerja sehingga menimbulkan stres (Nr, wawancara pribadi, 21 November 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian Hurrell, dkk dalam Munandar (2008) bahwa kondisi fisik kerja mempunyai pengaruh terhadap kondisi faal dan psikologis diri seorang tenaga kerja. Kondisi fisik dapat menjadi pembangkit stres (*stressor*), meliputi bising yang merupakan sumber stres yang menyebabkan peningkatan dari kesiagaan dan ketidakseimbangan psikologis, selanjutnya juga paparan (*exposure*) terhadap bising berkaitan dengan rasa lelah, sakit kepala, lekas tersinggung, dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi. Fakta di lapangan juga menunjukkan lingkungan kerja petugas kebersihan jalan raya wanita yang tidak *hygiene* karena selalu berkecimpung dengan sampah yang kotor dan tidak sehat merupakan pembangkit stres.

Kasus lainnya yang baru-baru saja terjadi pada puluhan petugas kebersihan jalan raya di kota Sangatta adalah terjadinya penunggakan gaji selama 2 bulan oleh UPTD Kebersihan dan Pertamanan. "Kami bersusah payah membersihkan kota setiap hari, tanpa peduli dengan segala bau sampah yang menjadi bagian hidup mereka sehari-hari. Namun tidak ada perhatian bahkan, kalau tidak masuk sehari saja gaji juga dipotong," kata Juharia yang mengaku sudah delapan tahun bekerja di UPTD Kebersihan kota Sangatta Kaltim. Juharia sebagai juru bicara ditemani rekan kerjanya Nurhayati dan Johar mengatakan gaji dan penghasilan setiap bulan tidak cukup untuk hidup karena masih jauh dari ketentuan. (kaltim.antaranews.com, 2012). Hal tersebut menyebabkan motivasi petugas kebersihan jalan raya bekerja menjadi berkurang, keresahan dan gelisah, hal tersebut juga menyebabkan kejenuhan kerja karena gaji yang belum juga dibayarkan (Ns, wawancara pribadi, 20 November 2012). Hal ini selaras dengan

teori Robbins dan Judge (2008) yang menyatakan bahwa salah satu aspek pekerja mengalami stres kerja adalah dari perilaku seperti perubahan pada produktivitas, ketidakhadiran dalam jadwal kerja, mudah gelisah dan susah tidur.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap petugas kebersihan jalan raya wanita lainnya di kota Sangatta, terdapat berbagai alasan mengapa wanita-wanita tersebut memilih menjadi petugas kebersihan jalan raya wanita walaupun resiko pada pekerjaan itu cukup berat, beberapa diantaranya adalah untuk mendapatkan pemasukan tambahan bagi keluarga, karena sudah tidak ada mata pencaharian, karena latar belakang pendidikan yang rendah, atau suami yang tidak bekerja membuat mereka mau tidak mau harus turun bekerja dan sebagainya. Pada dasarnya wanita yang bekerja mendapatkan dampak baik negatif maupun positif dari multi peran (sebagai istri, ibu, sekaligus pekerja) yang diembannya. Pada satu sisi, peran sebagai wanita yang bekerja dihubungkan dengan *self-esteem*, status dan kepuasan hidup, sementara di sisi lain dihubungkan dengan stres, ketidakpuasan hidup, dan ketegangan dalam kehidupan berkeluarga (Ingranurindani, 2008).

Dari permasalahan yang melibatkan petugas kebersihan jalan raya wanita di atas, potensial sekali dapat menimbulkan stres. Meski dalam kondisi stres, seseorang tetap dapat bertahan jika mampu menyesuaikan diri secara tepat. (Ingranurindani, 2008). Saat seseorang mengalami stres maka emosinya berubah menjadi mudah marah, tidak sabar, bosan, cemas berkepanjangan, putus asa, sedih, frustrasi, takut, merasa bersalah, jengkel, depresi dan cuek. Hal ini dialami oleh seorang petugas kebersihan jalan raya wanita Nr (45 tahun) pada wawancara pribadi, 21 Desember 2012, mengalami rasa bosan dan kecemasan, akibat konflik yang dirasakan ketika bekerja. Hal ini disebabkan oleh lamanya bekerja sebagai petugas kebersihan jalan raya wanita selama 10 tahun.

Respon individu terhadap stimulus yang menyebabkan stres tidak pasti sama, oleh karena itu dampak stres kerja pada masing-masing individu berbeda-beda. Banyak penelitian menganggap stres sebagai suatu

masalah setelah berkembangnya emosi-emosi negatif dalam lingkungan kerja. Emosi merupakan peran yang signifikan dalam kehidupan. Menurut Robbins dan Judge (2008) bahwa ada faktor individual yang secara signifikan mempengaruhi stres, sejalan dengan itu hal ini mengindikasikan bahwa ada faktor-faktor dalam diri individu yang mempengaruhi apakah seseorang akan mengalami stres kerja atau tidak (Primaldhi, 2008). Menurut Burgess (Ingranurindani, 2008) saat seseorang mengalami situasi-situasi yang penuh tekanan, regulasi emosi digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan emosi negatif yang muncul.

Regulasi emosi adalah usaha individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka alami, dan bagaimana emosi ini dihayati dan diekspresikan. Regulasi Emosi memungkinkan seseorang untuk melakukan strategi kognitif dan tingkah laku untuk mengelola informasi yang dapat menimbulkan suatu kondisi emosi tertentu (Garnefski & Kraaij, 2007). Individu yang mengalami emosi negatif seperti stres kerja akibat situasi dan kondisi yang penuh tekanan mempunyai kesempatan yang lebih besar dalam merasakan manfaat dari penggunaan strategi regulasi emosi.

Regulasi emosi secara kognitif adalah suatu cara kognitif untuk mengelola informasi yang dapat menimbulkan suatu kondisi emosi tertentu dan merupakan bagian kognitif dari *coping*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Garnefski dan Kraaij (2007) mengindikasikan bahwa strategi regulasi emosi secara kognitif adalah gaya berpikir yang relatif stabil dari waktu ke waktu. Menurut Garnefski dan Kraaij (2006) secara umum strategi regulasi emosi dibagi menjadi dua jenis yaitu secara teoritis strategi yang 'lebih adaptif' yaitu *problem focused* (*positif refocusing, positive reappraisal, putting into perspective, refocus on planning dan acceptance*) dan secara teori 'kurang adaptif' adalah *emotional focused* (*ruminaton, self blame, blaming others, dan catastrophizing*). Strategi regulasi emosi secara kognitif tidak dapat dikatakan salah satu strategi lebih baik dari strategi yang lainnya, oleh karena itu agar bermanfaat maka harus digunakan secara proporsional pada saat menghadapi peristiwa negatif.

Secara umum hasil penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan strategi kognitif tertentu seperti *Rumination, Catastrophizing, dan Self Blame* membuat individu lebih rentan terhadap masalah emosional, sedangkan hasil lainnya menunjukkan bahwa dengan menggunakan strategi regulasi kognitif seperti *positif reappraisal*, individu menjadi kurang rentan (lebih tahan) terhadap masalah emosional (Garnefski & Kraaij, 2006).

Berdasarkan uraian di atas, salah satu individu yang dapat bertahan dalam stres yang kronis adalah karena kemampuannya dalam meregulasi emosi-emosi negatif yaitu salah satu caranya adalah menggunakan kognisi, namun belum diketahui strategi regulasi kognitif dari regulasi emosi yang digunakan baik oleh individu yang stres kerjanya tinggi maupun yang rendah. Dari penjabaran diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi secara kognitif dengan stres kerja yang terjadi pada petugas kebersihan jalan raya wanita?

2 METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. yaitu metode yang menjaring data kuantitatif yaitu data yang dilukiskan dalam bentuk angka, menggunakan instrumen kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif (Wirawan, 2015). Penelitian ini termasuk penelitian korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada.

Berdasarkan penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif dan korelasional. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menjelaskan atau menerangkan suatu peristiwa berdasarkan data, sedangkan penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua fenomena atau lebih (Arikunto, 2010).

2.2 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah petugas pembersih jalan raya (pasukan kuning) wanita di kota Sangatta, Kalimantan Timur yang berjumlah sekitar 50 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik *sampling* yang diambil dengan maksud dan tujuan tertentu. Subjek penelitian adalah Pasukan kuning berjenis kelamin perempuan, sudah berkeluarga dan telah bekerja minimal 3-4 tahun. Peneliti juga menetapkan karakteristik partisipan yang memiliki rentang usia antara 20-40 tahun merujuk pada rentang usia dewasa muda menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2004). Rentang usia ini dipilih untuk mengontrol pengaruh tahap perkembangan usia terhadap variasi strategi regulasi emosi secara kognitif, juga dikarenakan termasuk dalam rentang usia produktif. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 40 subjek.

2.3 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat pengukuran atau instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan ada dua, yaitu skala stres kerja dan skala strategi regulasi emosi kognitif. Penelitian ini menggunakan skala tipe likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017).

2.4 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan *Non-Parametric Spearman* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara strategi regulasi emosi secara kognitif dengan stres kerja pada pasukan kuning wanita. Sebelum dilakukan analisa data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi normalitas sebaran dan linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Keseluruhan teknik analisis data menggunakan program *SPSS versi 20.00 for windows*.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

3.1.1 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas

a. Skala Stres Kerja

Skala stres kerja terdiri dari 30 butir dan terbagi atas tiga aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari r hitung > 0.300 dengan $N = 40$. Berdasarkan hasil uji validitas butir menunjukkan bahwa dari 30 butir terdapat 13 butir yang gugur dan 17 butir yang valid. Selanjutnya Uji realibilitas atau keandalan yang dilakukan dengan tehnik alpha cronbach's dinyatakan reliabel jika nilai alpha > 0.700 (Azwar, 2015) dan didapatkan alpha = 0.861, sehingga dalam hal ini skala stres kerja tersebut dinyatakan andal.

b. Skala strategi regulasi emosi kognitif

Skala Strategi regulasi emosi kognitif terdiri dari 34 butir yang terbagi dalam 9 jenis strategi. Hasil analisis butir didapatkan dari r hitung > 0.300 dengan $N = 40$. Berdasarkan hasil uji validitas butir menunjukkan bahwa dari 34 butir terdapat 2 butir yang gugur dan 28 butir yang valid. Selanjutnya Uji realibilitas atau keandalan yang dilakukan dengan tehnik alpha cronbach's dinyatakan reliabel jika nilai alpha > 0.700 (Azwar, 2015) dan didapatkan masing-masing tiap strategi adalah pada tabel 1.

Tabel 1.
**Uji Reliabilitas pada aspek-aspek Strategi
Regulasi Emosi Kognitif**

Aspek Strategi Regulasi Emosi Kognitif	Alpha Cronbach
<i>Self Blame</i>	0,707
<i>Acceptance</i>	0,561
<i>Rumination</i>	0,823
<i>Positive revocusing</i>	0,521
<i>Refocuse on planning</i>	0,482
<i>Positive reappraisal</i>	0,569
<i>Putting into perspective</i>	0,728
<i>Catastrophizing</i>	0,580
<i>Blaming Others</i>	0,549

3.1.2 Karakteristik Responden

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama 3 hari di kantor UPTD KPP Sangata Kalimantan Timur, serta beberapa tempat di luar kantor UPTD tersebut. Subjek penelitian ini adalah petugas kebersihan jalan raya bagian penyapu jalan raya yang berjenis kelamin

perempuan. Berdasarkan total keseluruhan skala pengambilan data yang sah dan dapat dianalisis, deskripsi 40 subjek penelitian ini dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 2.

Deskripsi Subjek Pengambilan Data Penelitian

Klasifikasi Subjek	Deskripsi Subjek	Jumlah	Presentase
Usia	20- 30	5	12,5 %
	30-40	17	42,5 %
	40-50	18	45 %
Status	Menikah	38	95,0 %
	Belum Menikah	0	0 %
	Ibu Tunggal	2	5,0 %
Jumlah Anak	1	2	5,0 %
	2	10	25,5 %
	3	14	35,0 %
	4	5	12,5 %
	5	8	20 %
	8	1	2,5 %
Pendidikan Terakhir	SD	23	57,5 %
	SMP	10	25,0 %
	SMA	7	17,5 %
Pekerjaan Suami	Swasta	14	35 %
	PHL	6	15 %
	PNS	3	7,5 %
	Petani	5	12,5 %
	Tidak bekerja	12	30,0 %

Dari tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini paling banyak berada pada rentang usia 41-50 tahun yaitu sebanyak 18 orang (45 %) tidak berbeda jauh dengan rentang usia 31-40 tahun yang memiliki selisih jumlah 1 orang dari usia 41-50 tahun yaitu sebanyak 17 orang (42,5%) dari jumlah total 40 responden. Selanjutnya, sebanyak 38 orang semuanya sudah menikah (95%) sedangkan dua diantaranya adalah seorang ibu tunggal. Pada kategori jumlah anak, presentase terbesar ada pada kelompok responden dengan jumlah anak 3 orang, yaitu sebanyak 14 orang (35%) dari jumlah sampel penelitian. Dari kategori pendidikan terbanyak adalah lulusan SD yaitu 57,5 % dan untuk pekerjaan suami terbanyak adalah swasta yaitu 14 orang (35 %) diikuti dengan tidak bekerja sebanyak 12 orang 30%.

3.1.3 Hasil Uji Deskriptif

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat tinggi dan rendahnya stress kerja dan sering tidaknya aspek-aspek pada strategi regulasi emosi secara kognitif digunakan pada petugas kebersihan jalan raya wanita yang menjadi subjek penelitian. Deskripsi data subjek penelitian secara umum adalah sebagai berikut:

Tabel 3.

Deskripsi Data Subjek Penelitian

Variabel	Hipotetik		Empirik	
	Mean	SD	Mean	SD
<i>Stres Kerja</i>	51	4	42,9	12,66
<i>Self Blame</i>	12	8	9,05	3,849
<i>Acceptance</i>	12	8	17,72	2,428
<i>Rumination</i>	12	8	10,57	3,986
<i>Positive refocusing</i>	12	8	14,85	3,142
<i>Refocuse on planning</i>	12	8	16,42	2,510
<i>Positive Reappraisal</i>	12	8	18,35	1,641
<i>Putting Into perspective</i>	6	4	7,25	2,204
<i>Catastrophizing</i>	12	8	9,02	3,362
<i>Blaming Others</i>	12	8	7,32	3,075

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat dilihat bahwa strategi regulasi kognitif *positive reappraisal* mempunyai nilai mean paling tinggi dengan jarak paling jauh dari *mean* alat ukur. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi *positive reappraisal* yang paling sering digunakan oleh petugas kebersihan jalan raya wanita untuk meregulasi emosinya yaitu dengan pola pikir memilih memikirkan hal-hal yang menyenangkan dibandingkan memikirkan peristiwa negatif yang dialaminya.

Selanjutnya untuk variabel stress kerja dikategorisasikan ke dalam lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Jenjang kategori ini bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah menurut kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2013). Kategorisasi subjek penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.

Kategorisasi Subjek pada Variabel Stres Kerja

Kategorisasi	Skor	F	Presentase
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 SD$	0	0%
Tinggi	$\mu + 0,6 SD < X < \mu + 1,8 SD$	0	0%
Sedang	$\mu - 0,6 SD < X < \mu + 0,6 SD$	32	80%
Rendah	$\mu - 1,8 SD < X < \mu - 0,6 SD$	8	20%
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 SD$	0	0%

Dari kategorisasi tersebut, diketahui 80% subjek memiliki stress kerja pada tingkat kategorisasi sedang dan 20% berada pada kategori rendah.

3.1.4 Hasil Uji Asumsi

Langkah awal yang dilakukan peneliti sebelum dilakukannya pengujian hipotesis yaitu terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas sebagai syarat dalam menentukan analisis data apa yang akan dipergunakan di dalam penelitian ini, yaitu apakah menggunakan statistik parametrik atau non-parametrik. Berikut hasil uji normalitas:

Tabel 4.

Uji Normalitas Stres Kerja dan Strategi Regulasi Emosi Kognitif

Aspek	Indeks Sig. Kolmogroff-Smirnov	P	Normalitas
Stres kerja	0,969	0,305	Normal
<i>Self Blame</i>	1,312	0,064	Normal
<i>Acceptance</i>	1,427	0,034	Tidak Normal
<i>Rumination</i>	0,743	0,639	Normal
<i>Positive refocusing</i>	1,061	0,210	Normal
<i>Refocuse on planning</i>	1,011	0,259	Normal
<i>Positive Reappraisal</i>	1,448	0,030	Tidak normal
<i>Putting Into perspective</i>	1,317	0,062	Normal
<i>Catastrophizing</i>	0,666	0,767	Normal
<i>Blaming Others</i>	1,171	0,129	Normal

Dari tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa variabel stress kerja adalah normal dan pada strategi regulasi emosi kognitif, semua aspek memiliki indeks signifikansi Kolmogroff-Smirnov diatas level of significane 0,05 kecuali pada aspek *Acceptance* dan *Positive Reappraisal*.

Adapun hasil uji asumsi linieritas antara variabel strategi regulasi emosi kognitif dengan stress kerja sebagai berikut:

Tabel 5.

Hasil Uji Linearitas

Variabel	Koefisien Linearitas (F)	Sig. (p)	Ket
<i>Self Blame</i> dengan stress kerja	0,044	0,836	Tidak Linear
<i>Acceptance</i> dengan stress kerja	0,213	0,647	Tidak Linear
<i>Rumination</i> dengan stress kerja	12,808	0,001	Linear
<i>Positive refocusing</i> dengan stress kerja	16,872	0,000	Linear
<i>Refocuse on planning</i> dengan stress kerja	0,409	0,527	Tidak Linear
<i>Positive Reappraisal</i> dengan stress kerja	0,213	0,647	Tidak Linear
<i>Putting Into perspective</i> dengan stress kerja	10,019	0,003	Linear
<i>Catastrophizing</i> dengan stress kerja	5,815	0,023	Linear
<i>Blaming Others</i> dengan stress kerja	6,937	0,013	Linear

Dari tabel 5 diatas, diketahui dari 9 aspek pada strategi regulasi emosi secara kognitif yang dihubungkan dengan stress kerja ada 5 hubungan yang memenuhi asumsi linearitas atau mengikuti satu garis lurus yaitu pada hubungan antara strategi kognitif *rumination* dengan stress kerja, strategi regulasi kognitif *positive refocusing* dengan stress kerja, strategi regulasi kognitif dengan *putting Into perspective* dengan stress kerja, strategi regulasi kognitif *catastrophizing* dengan stress kerja, dan strategi regulasi kognitif *blaming others* dengan stress kerja.

3.1.5 Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik non-parametric dari Spearman dengan menggunakan program

computer SPSS 21.0 for windows. Dari hasil uji korelasi spearman didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 6.
Indeks Korelasi antara Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif dengan Stres kerja

Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif	Indeks Korelasi dengan Stres kerja (r)	Sig. (p)
<i>Self Blame</i>	-0,075	0,647
<i>Acceptance</i>	-0,177	0,274
<i>Rumination</i>	0,511**	0,001
<i>Positive refocusing</i>	0,545**	0,004
<i>Refocuse on planning</i>	-0,209	0,195
<i>Positive Reappraisal</i>	0,052	0,748
<i>Putting Into perspective</i>	0,376*	0,017
<i>Catastrophizing</i>	0,314*	0,049
<i>Blaming Others</i>	0,381*	0,015

*. Signifikan pada level 0,01(2-tailed)

**Signifikan pada level 0,05 (2-tailed)

Dari tabel 6 di atas, diketahui bahwa terdapat 5 dari 9 strategi regulasi emosi secara kognitif yang memiliki korelasi yang signifikan dengan skor stres kerja pada subjek, yaitu strategi *rumination*, *positive refocusing*, *putting into perspective*, *catastrophizing* dan *blaming others*. Dari hasil korelasi tersebut, maka hipotesis Ha-3, Ha-6, Ha-7, Ha-8, dan Ha-9 diterima, sementara yang lain ditolak. Berdasarkan tabel 6 diatas pula, dapat diketahui bahwa kelima memiliki hubungan positif yang signifikan antara strategi regulasi emosi kognitif pada aspek *rumination*, *positive refocusing*, *putting into perspective*, *catastrophizing* dan *blaming others* dengan stres kerja.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara strategi regulasi emosi secara kognitif pada sembilan aspeknya terhadap stres kerja yang terbagi menjadi sembilan hipotesis alternatif. Dari hasil gambaran umum stres kerja petugas kebersihan jalan raya wanita dalam penelitian ini yaitu 80% memiliki stres kerja pada kategori sedang. Wanita sebagai pekerja dapat mengalami stress, baik itu yang berasal dari lingkungan kerja maupun yang berasal dari luar lingkungan kerja, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanlier dan Arpaci (2007),

penelitian tersebut menyebutkan bahwa tingkat stres wanita pekerja cenderung lebih besar dibandingkan dengan tingkat stres kerja tenaga kerja pria.

Dari hasil penelitian serta analisis yang telah dilakukan, uji korelasi dengan menggunakan *Pearson* pada lima aspek strategi regulasi emosi secara kognitif, kelima-limanya menunjukkan korelasi yang signifikan dengan skor stres kerja pada subjek, yaitu strategi *rumination* dengan nilai r sebesar 0,511 dengan $p = 0.001$, kemudian *positive refocusing* dengan nilai r sebesar 0,545 dan $p = 0,004$, *putting into perspective* dengan nilai r sebesar 0,376 dengan $p = 0,017$, *catastrophizing* dengan nilai r = 0,314 dengan nilai $p = 0,049$ dan terakhir *blaming others* dengan nilai r sebesar 0,381 dan $p = 0,015$, dimana hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelima aspek tersebut masing-masing dengan stres kerja pada petugas kebersihan jalan raya.

Strategi *rumination* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan stres kerja, hal ini mengindikasikan bahwa kenaikan skor pada strategi *rumination* berbanding lurus dengan kenaikan skor stres kerja pada petugas kebersihan jalan raya wanita. Jadi semakin sering seseorang meregulasi emosinya dengan pola pikir yang berpusat pada pemikiran atau perasaan terhadap peristiwa negatif yang dialaminya maka akan semakin tinggi tingkat stres kerja seseorang tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Nolen-Hoeksema dan Jackson (2001) bahwa wanita lebih rentan untuk merenungkan suasana hati mereka saat mengalami masalah atau peristiwa negatif sehingga menjadi penyebab tingkat depresi atau stres yang tinggi. Selain itu, *rumination* juga termasuk sebagai strategi regulasi emosi kognitif yang memiliki hubungan paling kuat terhadap prediktor munculnya stres dan depresi (Garnefski, Baan, & Kraaij, 2005)

Untuk strategi *positive refocusing*, strategi ini memiliki korelasi positif yang signifikan dengan stres kerja, hal ini mengindikasikan bahwa kenaikan skor pada *positive refocusing* berbanding lurus dengan kenaikan skor stres kerja. Jadi seseorang yang sering menggunakan regulasi emosi dengan memikirkan hal-hal yang menyenangkan dibandingkan memikirkan peristiwa negatif

yang dialaminya memiliki tingkat stress yang tinggi. Hal ini bisa terjadi karena menurut McCraty (2006) seseorang yang mengalami stres yang disebabkan oleh masalah emosional akan menggunakan intervensi dengan menarik perasaan negatif mereka dengan melakukan semacam relaksasi agar menjadi lebih sehat dan bahagia. Namun, pada penelitian sebelumnya oleh Garnefski dan Kraaij (2006) menyebutkan bahwa individu yang sering menggunakan strategi regulasi emosi secara kognitif ini seharusnya akan lebih tahan dengan masalah emosional yang dapat menimbulkan stres kerja.

Selanjutnya untuk strategi *putting into perspective* juga demikian, yaitu memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres kerja, jadi semakin tinggi tingkat stres kerja pada seseorang maka semakin sering ia menekankan relativitas makna dari peristiwa negatif yang dialami petugas kebersihan jalan raya wanita tersebut. Selanjutnya juga ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara skor stres kerja petugas kebersihan jalan raya wanita dengan skor strategi *catastrophizing*, semakin sering seseorang memikirkan bahwa semua peristiwa negatif merupakan sesuatu yang sangat buruk bahkan mungkin yang paling buruk yang telah terjadi maka akan tinggi pula tingkat stres kerjanya. Hal ini sangat sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Garnefski dkk (2004) bahwa pada wanita paling sering menggunakan strategi regulasi emosi kognitif *catastrophizing* ketika mengalami peristiwa negatif yang menyebabkan mereka mengalami stres. Hal ini membuktikan bahwa wanita menjadi kurang efektif dalam mengatasi hal-hal yang menyebabkan stres.

Aspek lainnya yang juga memiliki korelasi positif adalah *blaming others*, yang mengartikan bahwa semakin sering seseorang berpikir menyalahkan orang lain atas peristiwa negatif yang dialami, maka akan semakin tinggi stres kerja seseorang tersebut. Hal ini sejalan juga dengan penelitian oleh Kallay, Tincas, dan Benga (2009) bahwa pikiran menyalahkan orang lain termasuk sebagai strategi regulasi emosi kognitif yang memiliki hubungan paling kuat terhadap prediktor munculnya stres dan depresi. Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Garnefski dan

Kraaij (2006), aspek ini jarang digunakan oleh individu dibandingkan dengan aspek lain seperti aspek *self blame* dan memiliki hubungan yang negatif dengan gejala kecemasan serta depresi yang dapat menimbulkan stres kerja. Hal ini menunjukkan perbedaan dengan hasil penelitian yang peneliti dapatkan. Peneliti berasumsi perbedaan budaya bisa menjadi faktor terjadinya perbedaan tersebut, di budaya orang barat pola pikir menyalahkan diri sendiri (*self blame*) lebih sering dilakukan dan menjadi prediktor timbulnya kecemasan, dibandingkan di budaya timur seperti Indonesia yang lebih sering menyalahkan orang lain (*blaming others*).

Sementara itu, untuk empat aspek lainnya pada strategi regulasi emosi secara kognitif dengan menggunakan uji korelasi *Spearman* menunjukkan korelasi yang tidak signifikan dengan skor stres kerja pada subjek, yaitu strategi *self blame* dengan nilai r sebesar $-0,075$ dengan nilai $p = 0,647$, kemudian *acceptance* dengan nilai r sebesar $-0,177$ dan $p = 0,004$, strategi *refocus on planning* dengan nilai $r = 0,209$ dengan $p = 0,195$, dan terakhir *positive reappraisal* dengan nilai r sebesar $0,052$ dan $p = 0,748$, dimana hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara masing-masing strategi regulasi emosi tersebut dengan stres kerja pada petugas kebersihan jalan raya wanita.

Peneliti berasumsi bahwa distribusi pada skor strategi regulasi emosi di atas yang tidak normal pada sampel dalam penelitian ini salah satunya disebabkan karena sampel penelitian yang cenderung homogen dan kurang banyak, sehingga penyebaran skornya tidak bervariasi. Alasan lain dari kurangnya variasi dalam penyebaran skor menurut asumsi peneliti adalah karena terlalu sedikitnya jumlah item pada skala strategi regulasi emosi secara kognitif yang diadaptasi dari skala CERQ untuk tiap strategi, sehingga alat ukur ini menjadi kurang sensitif dalam membedakan antar individu dalam tingkat sering atau jarangya strategi tertentu digunakan. Jika terdapat item yang lebih banyak, maka ada kesempatan yang lebih besar untuk mendapatkan penyebaran skor partisipan yang lebih bervariasi.

Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara skor stres kerja pada petugas

kebersihan jalan raya wanita dengan skor strategi regulasi emosi *self blame*, yang artinya bahwa tingkat stres kerja seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarang ia menyalahkan dirinya sendiri saat ia menghadapi suatu peristiwa negatif. Sedangkan menurut penelitian terdahulu oleh Garnefski, Baan, & Kraaij (2005) bahwa *self blame* memiliki korelasi yang positif dengan munculnya gejala stres. Namun pada penelitian ini, para petugas kebersihan jalan raya wanita jarang menggunakan strategi regulasi emosi ini dibanding strategi lainnya dilihat dari *mean* yang diperoleh oleh subjek. Begitu pula dengan korelasi antara stres kerja dengan strategi *acceptance*, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara skor stres kerja dengan dengan skor strategi *acceptance*, jadi dapat disimpulkan tingkat stres kerja seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarang subjek menerima dengan pasrah suatu peristiwa negatif yang dialaminya. Dari hasil penelitian juga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor stres kerja dengan skor strategi *refocuse on planning*, jadi tingkat stres kerja seseorang tidak berhubungan dengan sering atau jarang seseorang memikirkan tentang apa yang akan dilakukan dan bagaimana caranya untuk mengatasi peristiwa negatif yang dialaminya.

Hasil perhitungan *mean* pada strategi regulasi kognitif menemukan bahwa strategi *positive reappraisal* mempunyai nilai *mean* paling tinggi dengan jarak paling jauh dari *mean* alat ukur. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi *positive reappraisal* yang paling sering digunakan oleh petugas kebersihan jalan raya wanita (dalam penelitian ini) untuk meregulasi emosinya. Jadi petugas kebersihan jalan raya wanita dalam penelitian ini lebih sering memikirkan mengenai manfaat atau hikmah yang dapat diambil dari peristiwa negatif atau peristiwa yang penuh tekanan yang dialaminya. Namun, walaupun strategi ini adalah strategi yang paling sering digunakan, namun tidak ditemukan korelasi yang signifikan antara stres kerja dengan *positive reappraisal*. Hal ini dapat terjadi oleh karena partisipan yang memiliki tingkat stres kerja yang rendah memiliki skor *positive reappraisal* yang tidak jauh berbeda dengan partisipan yang memiliki tingkat stres

kerja yang tinggi. Peneliti berasumsi terdapat variabel lain selain stres kerja yang dapat menyebabkan hal tersebut terjadi.

4 KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 5 strategi regulasi emosi secara kognitif yang memiliki hubungan positif yang signifikan dengan stres kerja pada petugas kebersihan jalan raya wanita, yaitu *ruminatation*, *positive refocusing*, *putting into perspective*, *catastrophizing*, dan *blaming others*. Sedangkan 4 strategi lainnya tidak ditemukan hubungan yang signifikan dengan stres kerja yaitu strategi *self blame*, *acceptance*, *refocuse on planning* dan *positive reappraisal*.

4.2 Saran

4.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Subjek Penelitian yang terlibat diharapkan mampu lebih memahami bagaimana strategi regulasi emosi yang adaptif dan tidak sehingga setiap individu mampu mengaplikasikannya dalam lingkungan kerjanya ketika menghadapi peristiwa negatif. Dengan begitu, individu dapat melaksanakan pekerjaannya dengan baik tanpa harus merasakan emosi negatif setiap kali mendapatkan peristiwa negatif. Diharapkan dengan regulasi emosi yang lebih adaptif, individu mampu menurunkan tingkat stres kerja.

4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Untuk penelitian berikutnya, diharapkan untuk memperbanyak jumlah responden sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas ke populasi. Apabila peneliti selanjutnya tertarik dengan topik yang sama, peneliti dapat menggunakan alat ukur dengan menambah jumlah aitem pada skala CERQ untuk tiap strategi, sehingga dapat lebih membedakan antar individu dalam tingkat sering atau jarang strategi tertentu yang digunakan. Jika terdapat item yang lebih banyak, maka ada kesempatan yang lebih besar untuk mendapatkan penyebaran skor partisipan yang lebih bervariasi.

5 DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, P. (2009). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Crawford, M., & Unger, R. (2000). *Women and gender: A feminist Psychology* 3rd ed). Boston: McGraw-Hill
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*. 30 (2001), 1311-1327
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples. *Personality and Individual Differences*, 40 (2006), 1659-1669
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23 (3), 141-149
- Gunadi, N. (2012). Pasukan Kuning yang Bermartabat. Diunduh tanggal 10 Desember 2012. (<http://green.kompasiana.com/polusi/2012/02/21/pasukan-kuning-yang-bermartabat-440998.html>).
- Ingranurindani, B. (2008). Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif dengan Hardiness pada Ibu Bekerja. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Kallay, E., Tincas, I., & Benga, O. (2009). Emotion Regulation, Mood States, and Quality of Mental Life. *Cognition, Brain, Behavior*. 8(3), 31-48
- Kementrian Tenaga Kerja dan Transmigrasi. (2012) Rencana Pembangunan Jangka Panjang 2010-2025 Bidang Ketenagakerjaan dan Ketransmigrasian.
- Kreitner dan Kinicki. (2005). *Perilaku Organisasi*. Buku 1 dan 2. Jakarta: Salemba Empat
- McCarty, R. (2006). *Emotional Stress, Positive Emotions, and Psychophysiological Coherence*. In *Stress in Health and Disease*. HeartMath Research Center: Institute of HeartMath
- Munandar, A. S. (2008). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia
- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of The Gender Difference in Rumination. *Psychology of Woman Quarterly*. American Psychological Association, 25, 37-47
- Papalia, D. E., Wendkos-Old, S., & Duskin-Feldman, R. (2004). *Human Development* (9th ed). New York: McGraw-Hill
- Robbins, S. P & Judge, T. A. (2008). *Perilaku Organisasi*, Jilid 2. Jakarta: Salemba Empat.
- Sagara, A. (2012). Gaji Petugas Kebersihan dibayarkan Sebelum Lebaran. Diunduh tanggal 3 Oktober 2012. (<http://kaltim.antaranews.com/berita/8595/gaji-petugas-kebersihandibayarkan-sebelum-lebaran>).
- Sanlier, N & Arpaci, F. (2007). A Study into the Effects of Stress on Woman's Health. *Humanity & Social Sciences Journal*. 2(2), 104-109
- Siagian, S. P. (2008). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Cet. 7. Jakarta: Bumi Aksara