

**HUBUNGAN ANTARA *AVOIDANCE COPING* DENGAN *BURNOUT*
PADA IBU BEKERJA PART TIME DI KAWASAN KONVEKSI
KABUPATEN TEGAL**

Fanny Sofiani, Nailul Fauziah*
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Fannysofiani41@yahoo.com, Nailul_f@yahoo.com

**Oleh :
Fanny Sofiani
15010110130084**

ABSTRAK

Ibu bekerja *part time* memiliki penghasilan minim dan tetap harus mengerjakan tugas rumah tangga. Tuntutan untuk mencukupi kebutuhan memaksa mereka tetap berada dalam kondisi menjalankan dua peran tersebut. Hal ini memunculkan *double stressor* yang dapat berkembang menjadi *burnout*. Kondisi tersebut tidak dapat dihindari sehingga yang dapat dilakukan adalah merubah pola pikir dan respon terhadap *stressor* dengan cara menurunkan tekanan, salah satunya yaitu dengan *avoidance coping*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *avoidance coping* dengan *burnout* pada ibu bekerja *part time*.

Penelitian ini menggunakan *convenience sampling*, sebanyak 86 ibu bekerja *part time* menjadi subjek penelitian. Pengumpulan data menggunakan skala *burnout* (25 aitem valid, $\alpha = 0,834$) dan skala *avoidance coping* (20 aitem valid, $\alpha = 0,857$).

Hasil analisis menggunakan analisis regresi non linear menunjukkan koefisien korelasi = -0,178 dengan $P = 0,101$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara variabel *avoidance coping* dan *burnout*. *Avoidance coping* memberikan sumbangan efektif 3,2% pada *burnout*.

Kata Kunci: *Burnout, Avoidance Coping, Ibu bekerja part time*

*Penulis Penanggungjawab

RELATIONSHIP BETWEEN AVOIDANCE COPING AND BURNOUT IN WORKING PART TIME MOTHER AT CONVECTION AREA TEGAL

Fanny Sofiani, Nailul Fauziah*
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Fannysofiani41@yahoo.com, Nailul_f@yahoo.com

ABSTRACT

Working part time mother who earning minimal income and still have to do their domestic job as a wife and mother. Home task forced them to remain in the running condition of the two roles. This gave rise to a double stressor that can develop into burnout. These conditions can not be changed so that can be done is to change the mindset and response to stressors by reducing the pressure, one of which is the avoidance coping. This study aims to examine the relationship between avoidance coping with burnout in working part-time mothers.

This study used a convenience sampling, a total of 86 working part-time mother is the subject of research. Data collection using burnout scale (25-item valid, $\alpha = .834$) and avoidance coping scale (20-item valid, $\alpha = 0.857$).

The results of the analysis using non-linear regression analysis showed a correlation coefficient = -0.178 with $P = 0.101$. These results indicate that there are no significant negative relationship between avoidance coping and burnout variables. Avoidance coping effectively contribute 3.2% to burnout.

Keywords: Burnout, Avoidance Coping, part time working mom

PENDAHULUAN

Ibu bekerja dibedakan menjadi dua, yaitu ibu bekerja *full time* dan ibu bekerja *part time*. Menurut Leong, F (2008, h. 1592) perbedaan antara keduanya terletak pada perbedaan waktu jam kerja, posisi dan penerimaan fasilitas dari organisasi atau perusahaan. Pekerja *part time* memiliki waktu kerja kurang dari 40 jam kerja dalam seminggu, posisi dalam perusahaan adalah non inti, sehingga perkembangan karir terbatas dan menerima fasilitas dari perusahaan yang berbeda dari pekerja *full time*, seperti liburan bersama, dan fasilitas kesehatan. Secara umum pekerja *full time* memiliki waktu kerja minimal 40 jam kerja dalam seminggu, posisi dalam perusahaan adalah inti, sehingga perkembangan karirnya lebih leluasa dan menerima fasilitas perusahaan yang ada secara penuh.

Tuntutan kerja yang terlalu banyak dan beban kerja yang berat dapat menimbulkan stres. Tuntutan dan beban yang dimiliki oleh ibu bekerja bukan hal yang tidak mungkin dapat menjadi penyebab timbulnya stres. Stres dapat muncul ketika pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuannya, keterbatasan mengatasi masalah, dan dukungan yang kurang dari lingkungan sosial, baik di lingkungan kerja maupun lingkungan keluarga (Wilson dan Corlett, 2005, h 553). Cherniss (dalam Roth dan Gold, 2013, h 32-33) mendefinisikan *burnout* sebagai tindakan penarikan diri secara psikologis sebagai respon terhadap stres yang berlebihan yang disebabkan ketidakpuasan dalam pekerjaan. Stres yang berkepanjangan dan minimnya fasilitas yang diterima dari pekerjaan dapat berubah menjadi *burnout*.

Maslach dan Scaufelli (2009, h.204-205) menyatakan bahwa *burnout* dialami oleh seseorang yang bekerja di sektor pelayanan yang relatif lama, dan dalam situasi yang menuntut secara emosi. Profesi sebagai ibu rumah tangga menuntut tugas untuk melayani keluarga dan tentu ada keterlibatan emosi dalam proses pelayanan tersebut, serta berlangsung secara monoton sehingga beresiko mengalami *burnout* (Maslach, 2003, h. 9).

Karakteristik kepribadian individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi *coping stress* (Endler dan Zeidner, 2002, h.11). Tipe kepribadian individu tidak hanya dapat mempengaruhi pemilihan *coping stress* dan juga mempengaruhi tinggi rendahnya kecenderungan *burnout*

(Maslach, 2003, h. 119). Penelitian yang dilakukan pada guru sekolah dasar menghasilkan tipe kepribadian *hardiness* memiliki hubungan negatif dengan *burnout* (Widiastuti & Astuti, 2008). Tipe kepribadian ekstrovert dan introvert juga mempengaruhi *burnout*. Individu yang memiliki kepribadian ekstrovert memiliki kecenderungan *burnout* yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki kepribadian introvert (Arifianti, 2008).

Pemaparan tersebut menunjukkan bahwa ketika individu memiliki karakteristik kepribadian tertentu maka akan mempengaruhi *coping stress* yang akan dipilih, sehingga cara individu menghadapi *stressor* tentu akan berdampak pula terhadap tinggi rendahnya kecenderungan *burnout* yang akan dialami individu tersebut. Oleh karena itu untuk mencegah timbulnya *burnout* pada ibu rumah tangga dapat dilakukan dengan cara *coping stress*. Perilaku *coping stress* dilakukan sebagai usaha individu untuk mengurangi stres (Sarafino dalam Matthew, 2009, h.269).

Kondisi yang dialami ibu bekerja *part time* di wilayah konveksi Kabupaten Tegal adalah situasi stres yang tidak dapat dirubah. Mereka tidak dapat membayar pekerja rumah tangga untuk mengurus tugas rumah tangga dikarenakan penghasilan mereka yang minim, tetapi mereka juga tidak dapat melepas pekerjaannya dikarenakan kondisi ekonomi keluarga yang tidak memadai. Oleh karena itu dibutuhkan strategi *coping* yang efektif dan membuat individu merubah cara pikirnya serta meregulasi emosi negatif terhadap situasi stres tersebut. Salah satu *coping* yang dapat digunakan dalam kondisi tersebut adalah *avoidance coping* (Ringeisen, 2008, h.20).

Higgins dan Endler memaparkan bahwa *avoidance coping* merupakan pelepasan baik secara mental maupun fisik dari situasi yang dianggap mengancam (Higgins dan Endler dalam Vingergoets, 2013, h. 139). *Avoidance coping* tidak menyebabkan individu terlalu tertekan dengan situasi stres yang dihadapi. Penggunaan strategi tersebut dapat berdampak positif dan juga dapat berdampak negatif tergantung pada tuntutan yang dimiliki untuk mengatasi stres (Kovacs, 2007, h. 549 dan Gilmartin, 2009, h. 40).

Berdasarkan pemaparan di atas, untuk mengetahui kebenaran dari kemungkinan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti mengenai **“Hubungan antara *Avoidance Coping* dengan *Burnout* pada Ibu Bekerja *Part time* di Kawasan Konveksi Kabupaten Tegal”**

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara *Avoidance Coping* dengan *Burnout* pada Ibu Bekerja *Part time* di Kawasan Konveksi Kabupaten Tegal

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat member manfaat dalam dua sisi : 1) Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi, melengkapi dan memperkuat teori *coping stress* terutama mengenai *avoidance coping*, serta membantu pengembangan di bidang psikologi klinis dan psikologi keluarga serta psikologi Perempuan, khususnya yang berhubungan dengan kelelahan psikologis atau *burnout* pada ibu bekerja *part time*. 2) Secara praktis dapat memberikan informasi mengenai salah satu cara penanganan terhadap stres yang dialami serta dampak dari *burnout* jika stres tidak ditangani dengan tepat baik bagi subjek maupun bagi keluarga subjek.

METODE

Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel tergantung : *Burnout*
2. Variabel bebas : *Avoidance coping stress*

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Burnout merupakan kelelahan fisik dan psikologis akibat dari respon terhadap ketegangan emosi dan stress yang menetap dalam jangka waktu lama disebabkan karena tidak seimbangnya antara *feedback* yang diperoleh dengan harapan dan tuntutan pekerjaan, sehingga memunculkan rasa ketidakpuasan. Tinggi rendahnya skor yang diperoleh subjek menunjukkan tinggi rendahnya tingkat *burnout* yang dialami. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek dalam skala yang diberikan, maka artinya subjek mengalami tingkat manifestasi *burnout* yang tinggi. Sebaliknya, jika skor yang diperoleh subjek dalam skala yang

diberikan rendah, artinya subjek mengalami tingkat manifestasi *burnout* yang rendah.

Avoidance Coping adalah kemampuan menggunakan strategi *coping* dengan cara penghindaran dan pengalihan dari kondisi stressor yang bertujuan untuk mengurangi tegangan, dan mengurangi kelelahan baik fisik maupun psikis. Tinggi rendahnya skor yang diperoleh subjek menunjukkan tinggi rendahnya penggunaan *avoidance coping*. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek dari skala, maka penggunaan *avoidance coping* terbilang tinggi. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek dari skala dapat diartikan rendahnya *avoidance coping* yang digunakan subjek.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bekerja *part time* yang tidak memiliki pekerja rumah tangga, memiliki anak usia maksimal 5 tahun, dan berusia di bawah 40 tahun. Subjek yang menjadi sampel penelitian sebanyak 86. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling* dengan cara penentuan sampel melalui dua proses tahap yaitu menentukan karakteristik populasi kemudian menentukan jumlah sampel yang representatif berdasarkan populasi dengan menggunakan tabel Krejci dan Morgan.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode skala psikologi. Skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah dua skala yaitu skala *burnout* dan skala *avoidance coping*. Skala *burnout* berdasarkan manifestasi yang dikemukakan Scaufeli dan Buunk, yaitu meliputi manifestasi mental, manifestasi fisi, manifestasi perilaku, manifestasi sosial, manifestasi sikap dan manifestasi organisasi. Skala *avoidance coping* menggunakan dimensi yang dikemukakan oleh Endler dan Parker, yaitu meliputi *task oriented* dan *person oriented*.

Kedua skala tersebut menggunakan model skala likert dengan empat alternatif pilihan jawaban. Sistem penilaian skala dari skor satu sampai empat. Penggunaan empat pembagian ini bertujuan untuk penghindaran jawaban netral

oleh subjek sehingga jawaban subjek akan lebih pasti masuk ke ranah sesuai atau tidak sesuai (Widhiarso, 2010, h.2).

Metode Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik parametrik, yaitu analisis regresi sederhana. Teknik ini dipilih dengan pertimbangan untuk memenuhi tujuan penelitian yaitu mencari hubungan antara kedua variabel. Teknik ini mengharuskan dua uji asumsi terpenuhi sebelum dilakukan pengujian hipotesis, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji linearitas dalam penelitian ini tidak terpenuhi sehingga metode analisis data beralih pada analisis regresi non linear.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari analisis dengan menggunakan analisis regresi non linear *logarithmic* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,178, dengan taraf signifikansi sebesar $p = 0.101$ ($p > 0,05$). Hasil penelitian ini adalah $p > 0,05$, hasil koefisien -0,178 menunjukkan adanya hubungan negatif atau tidak searah yang tidak signifikan. Hasil yang tidak signifikan bukan berarti tidak adanya hubungan antar kedua variabel. Hal tersebut diartikan bahwa hasil dari penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan ke dalam populasi atau tidak dapat diterapkan untuk populasi lain, hasil hubungan tersebut hanya terdapat pada sampel penelitian.

Hasil yang tidak signifikan disebabkan berbagai macam faktor. Penyebab taraf tidak signifikan dalam penelitian ini *social desirable*, kebudayaan setempat, dan aspek lain yang mempengaruhi hasil. Penyebab data yang tidak signifikan berkaitan dengan alat ukur dan sampel penelitian. Alat ukur yang digunakan masih membutuhkan penyempurnaan sehingga sampel atau subjek penelitian dapat memahaminya dengan baik. Penyempurnaan alat ukur juga berkaitan dengan reduksional aitem dan validitas aitem.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel *avoidance coping* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *burnout* pada ibu bekerja *part time* di kawasan konveksi kabupaten Tegal. Koefisien determinasi menunjukkan hasil sebesar 0,032. Angka tersebut memiliki arti bahwa *avoidance coping* memiliki sumbangan efektif terhadap tingkat *burnout* sebesar

3,2%, dan sisanya 96,8% disebabkan oleh faktor lain. Meskipun demikian *avoidance coping* tetap memberikan pengaruh terhadap tinggi rendahnya *burnout*.

Penelitian yang dilakukan Coruh dan Kardenis (2012) membuktikan bahwa *avoidance coping* dapat membuat individu lebih dapat mengevaluasi dirinya secara lebih positif dan mengontrol emosi yang negatif sehingga individu memiliki kepuasan hidup dan merasakan kebahagiaan atau disebut juga *subjective well-being*. Beberapa aspek yang terdapat di *burnout* ada di dalam *subjective well-being*, yaitu harga diri, control diri dan sifat optimis. Penelitian ini memaparkan bahwa *avoidance* dapat meningkatkan hal tersebut. Oleh karena itu meningkatnya beberapa aspek yang menurun pada individu yang mengalami *burnout* dapat menurunkan terjadinya sindrom *burnout*.

Penelitian yang dilakukan pada penjaga anak menghasilkan adanya hubungan negatif antara *coping stress* dan *emotional exhaustion* (Anderson, 2000). Penggunaan *coping stress* aktif maupun *avoidant* yang dapat membantu subjek terhindar dari *emotional exhaustion*. Salah satu dimensi atau tahap awal yang terjadi pada *burnout* dan *emotional exhaustion*. Bila tahap awal dari *burnout* tersebut dapat diatasi tentu tahap atau dimensi selanjutnya tidak akan terjadi, sehingga individu terhindar dari dampak *burnout*. Hasil tersebut dapat menjelaskan bahwa *avoidance coping* dapat menurunkan atau bahkan mencegah *burnout*.

Tidak semua kondisi stres dapat dirubah, misalnya saja pada kasus ibu rumah tangga yang bekerja *part time*. Penghasilan yang minim membuat individu tidak dapat melepas pekerjaannya dan tugas rumah tangga. Kondisi *part time* membuat mereka memiliki porsi yang besar berada di rumah sehingga memiliki *double stressor* yang lebih besar dibandingkan ibu bekerja *full time*.

Kondisi tersebut membuat individu membutuhkan strategi yang dapat merubah respon internal. Emosi negatif dan tegangan yang muncul harus dapat direduksi sehingga memberikan waktu untuk individu memiliki emosi dan energi yang baru. Strategi dengan mengubah kondisi internal individu dapat membuat individu lebih siap menghadapi kondisi stres yang tidak dapat dirubah.

Avoidance coping akan tepat digunakan pada individu yang memiliki karakteristik tidak dapat mengubah kondisi stresnya tersebut. Penggunaan *avoidance coping* harus dilakukan dengan bijak, penggunaannya hanya bertujuan untuk meringankan beban sejenak bukan sama sekali tidak melakukan pekerjaan atau tugas yang seharusnya diselesaikan. Misal seperti dalam salah satu butir aitem dalam penelitian ini yang menyatakan menghindari pekerjaan dengan tidur ketika pekerjaan tersebut membuat tertekan. Penghindaran tersebut dapat membuat individu mengumpulkan kembali energinya kemudian kembali berkativitas kembali setelahnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang telah didapat yaitu koefisien korelasi $-0,178$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini memiliki hubungan yang negatif antara *avoidance coping* dengan *burnout*. Taraf signifikansi menunjukkan $p > 0,05$, yaitu $p = 0,101$, hal ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan. Hubungan tidak signifikan diartikan bahwa hasil ini hanya dapat diterapkan pada sampel penelitian ini dan tidak dapat digeneralisasikan. Kondisi yang sedang dialami subjek adalah subjek dalam kondisi penggunaan *avoidance coping* yang tinggi dan kondisi *burnout* yang rendah.

Avoidance coping memberikan sumbangan efektif sebesar 3,2% terhadap tingkat *burnout*. Sisanya sebesar 96,8% disebabkan oleh faktor lain yang belum diatur lebih rinci dalam penelitian ini seperti latar belakang kebudayaan dan pendidikan.

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka penulis memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain. 1) Bagi subjek dapat mendapatkan informasi alternatif pilihan penghilang stres yang dapat meringankan pikirannya. Subjek juga dapat mengembangkan interaksi sosial dan keikutsertaan dalam organisasi sosial sebagai sarana penghilang kejenuhan dalam rutinitas. Subjek dapat merencanakan skala prioritas supaya dapat membagi waktu antara pekerjaan dan waktu beristirahat dengan tepat sehingga menghindari *burnout*. 2) Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan memperhatikan faktor lain yang memengaruhi *burnout* dan

menyempurnakan atau meningkatkan alat uur, seperti reduksional aitem dan pilihan jawaban

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, D.G. (2000). *Copingstrategies and burnout among veteran child protection workers*. Diperoleh 1 Agustus 2014, dari www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10888022

Arifianti, R. (2008). *Hubungan antara kecenderungan kepribadian ekstrovert introvert dengan burnout pada perawat*. Diperoleh 16 november 2013, dari www.gunadharma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel_10504145.pdf

Baron, R., & Greenberg, J. (2006). *Behavior in organizations : Understanding and managing the human side of work*(9th edition). New Jersey : Pearson Education, Inc.

Coruh & Kardeniz.(2012). University student's ways of coping with stress, life satisfication and subjective well-being.*The Online Journal of Counseling and Education* Volume 1, Issue 3

Endler, N & Zeidner, M. (2002).*Handbook of coping stress*. New York : John Wiley & Sons Ltd

Gilmartin, J. (2009). *Health psychology in context*.Oxford : Wiley-Blackwell

Imelda, J. (2013). Perbedaan subejective well-being ibu ditinjau dari status bekerja ibu.*Jurnal ilmiah mahasiswa universitas surabaya* vol 2 no.1

Indirawati, E. (2006). Hubungan antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi coping.*Jurnal psikologi universitas diponegoro* vol.3 no 2

Kovacs, M. (2007).*Stress and coping in the workplace*. Diperoleh 15 Oktober 2013, dari www.thepsychologist.org.uk/archive_hoe.cfm/volumeID_20-editionID_151ArticleID_1239getfilePDF/thepsychologist%5C0907kova.pdf

Leong, F. (2008).*Encyclopedia of counseling*.California : Sage publication

Maslach, C. (2003). *Burnout : The cost of caring*. New Jersey : Prentice

- Maslach, C., Schaufelli, W., & Leither, M. (2009). Burnout : 35 years of research and practice. *Career Development International Journal* vol 14 no 3 h.204-220 : Emerald Group Publishing Limited
- Matthews, G., Deary, I., & Whiteman, M. (2009). *Personality traits* (3rd Edition). Cambridge : Cambridge University Press
- Ringeisen, T. (2008). *Emotions and coping during exams*. New York : Waxmann Publishing Co
- Roth, R., & Gold, Y. (2013). *Teacher managing stress & preventing burnout abingdon*. New York : Routledge
- Schaufeli, W., & Buunk, B. (2003). *Profesional burnout*. New York : John Wiley & Sons Ltd
- Vingerhoets, A. (2013). *Assessment in behavioral medicine*. New York : Routledge
- Wearing, M., & Hughes, M. (2012). *Organization and management in social work*. California : Sage publication
- Widiastuti, D. & Astuti, K. (2008). *Hubungan antara kepribadian hardiness dengan burnout pada guru sekolah dasar*. Diperoleh 16 November 2013, dari www.fpsi.mercubuanayogya.ac.id/uploads/2012/03/Astuti.pdf
- Widhiarso, W. (2010). *Pengembangan skala psikologi*. Diperoleh 1 Juni 2014, dari www.widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/widhiarso_2010_respon_alternatif_tengah_pada_skala_likert.pdf
- Wilson, R. & Corlett, N. (2005). *Evaluation of human work* (3rd Edition). Singapore: Francis & Taylor.