

## **Strategi Coping Mechanism Pada Perempuan Generasi Z yang Bekerja**

**Haifa Hannum Arija<sup>1</sup>, Shintia Dewi Saraswati<sup>2</sup>, Putri Aryo Jelang Fitri Khotimah<sup>3</sup> ✉**  
Manajemen, Universitas Selamat Sri; Manajemen Universitas Karya Husada

### **Abstrak**

Generasi Z masa kini sudah banyak yang memasuki dunia kerja. Salah satu karakteristik mereka yaitu mudah stres di tempat kerja. Sedangkan perempuan dilaporkan dari penelitian sebelumnya bahwa mereka sulit untuk mengatasi stres yang dihadapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi seperti yang dilakukan perempuan generasi Z yang bekerja dengan dua indikator. Yaitu strategi yang berfokus pada masalah dan strategi yang berfokus pada emosi. ini untuk membuktikan hasil penelitian terdahulu. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi digunakan dalam penelitian ini. Informan terdiri dari 3 perempuan dari Generasi Z yang sedang bekerja. Hasil penelitiannya adalah perempuan generasi Z mampu menerapkan strategi mengatasi stres yang dihadapi saat bekerja. Namun dalam dimensi koping aktif pada strategi yang berfokus pada masalah, mereka justru cenderung menyangkal keadaan. Perempuan generasi Z ini juga membutuhkan rekan kerja atau pasangan mereka sebagai dukungan instrumental. Pun, mereka membuat daftar atau *mapping* untuk menyusun prioritas. Pada strategi yang berfokus pada emosi, mereka cenderung dapat mengatasinya. Mereka menerima kondisi saat dihadapkan masalah dan menganggapnya sebagai hal yang positif. Bahkan mereka menanggapi masalah dengan santai. Selain itu perempuan generasi Z ini membutuhkan dukungan emosi dan sosial dari lingkungannya. Mereka juga mementingkan peran Tuhan sebagai kebutuhan spiritualitasnya untuk mengurangi tekanan yang dihadapi.

**Kata Kunci:** *generasi Z; coping mechanism; strategi yang berfokus pada masalah; strategi yang berfokus pada emosi.*

### **Abstract**

Generation Z have now entered the workforce. One of their characteristics is that they are easily stressed at work. While women have been reported that they find difficult to cope with the stress. The purpose of this study was to determine the strategies used by Generation Z women who work with two indicators. Namely *focused-problem coping* and *emotion-problem coping*. This is to prove the results of previous studies. Qualitative research methods with a phenomenological approach were used. Informants consisted of 3 women from Generation Z who were working. The results of the study were that Generation Z women were able to apply strategies to overcome stress at work. However, in the active coping dimension of strategies that focus on problems, they tend to deny the situation. They also need their coworkers or partners as instrumental support. They make lists or mapping to prioritize. In strategies that focus on emotions, they tend to be able to cope. They accept conditions of problems and consider them positive. They even respond to problems casually. In addition, Generation Z women need emotional and social support from their environment. They also prioritize the God as their spiritual needs to reduce their stress.

**Keywords:** *generation Z; coping mechanisms; ocused-problem coping and emotion-problem coping.*

## PENDAHULUAN

Stres merupakan komponen kehidupan yang harus dihadapi karena meningkatnya kompleksitas dan persaingan dalam standar hidup (Amin et al., 2022). Stres mengganggu rutinitas, kesehatan fisik, kesehatan jantung dan kesehatan spiritual seseorang. Bagaimanapun, stres merupakan bagian dari kehidupan kita yang memberikan efek positif maupun negatif, tergantung pada persepsi dan karakteristik kepribadian mereka. (Amin et al., 2022; Roberts et al., 2021).

Beberapa orang menerapkan strategi koping atau *coping mechanism* untuk mengatasi stres yang dialami. Menurut Model Stres Transaksional dalam Otsuka et al. (2022), strategi koping merupakan elemen penting dalam proses stres karena dapat membantu mengurangi dampak stresor terhadap kesehatan. Strategi koping dikategorikan berdasarkan bagaimana individu bereaksi atau menangani stres.

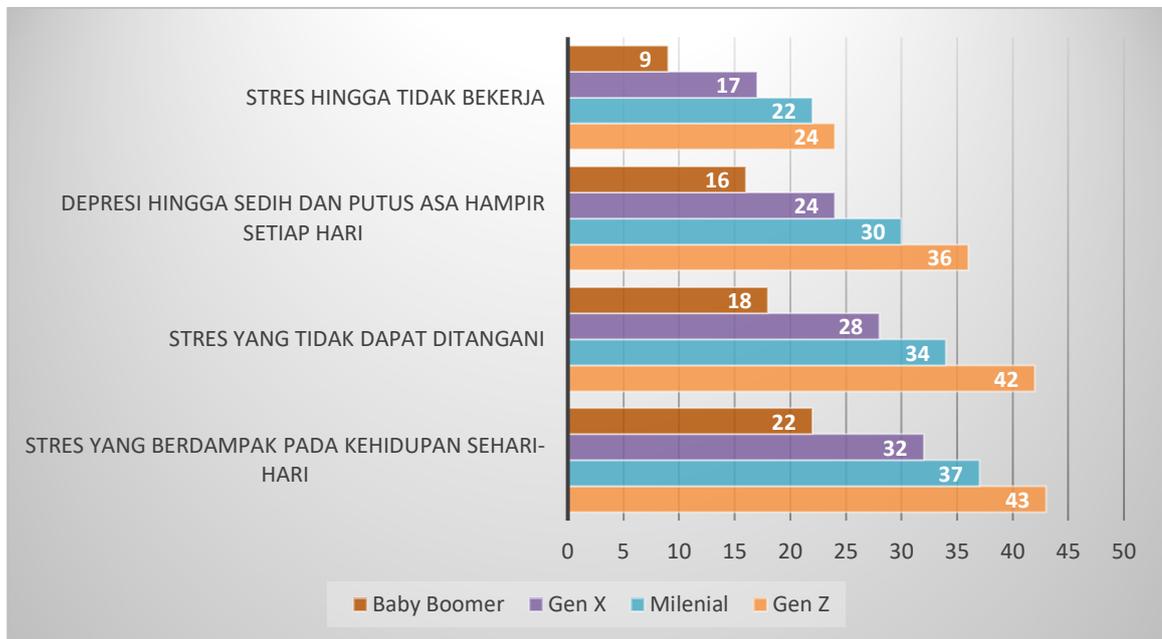
Senada dengan hal tersebut, Goel & Verma (2021) menyatakan bahwa strategi koping telah dipandang sebagai respons terhadap emosi, khususnya emosi yang tidak menyenangkan. Orang-orang mengadopsi strategi penanganan yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan penanganan yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) untuk mengatasi stres. Lanjutnya, *problem-focused coping* secara aktif cenderung menghilangkan stressor dengan tindakan seperti mengambil alih situasi, melakukan alternatif lain dan meminta dukungan. Sedangkan *emotion-focused coping* mencakup segala upaya pengaturan untuk mengurangi konsekuensi emosional dari peristiwa yang membuat stres.

Dilihat dari gendernya, perempuan lebih mudah mengalami stres dibandingkan laki-laki (Adasi et al., 2020a; Graves et al., 2021). Terlebih mereka wanita yang sudah berkeluarga. Menurut Amin et al. (2022), 72% wanita pekerja yang sudah menikah mengalami tingkat stres yang tinggi. Namun mereka memiliki strategi koping yang lebih baik.

Menurut Chen dan Sun (2019) dalam teori sosiobiologi menunjukkan bahwa pria lebih cenderung menggunakan gaya koping "*fight or flight*", sementara wanita cenderung mengadopsi gaya koping "*tend or befriend*". Baik teori sosiobiologi maupun teori sosialisasi peran gender menunjukkan bahwa ketika menghadapi kesulitan, pria menggunakan *problem-focused coping* daripada wanita. Ketika menghadapi situasi sulit, pria yang tegas, percaya diri, kompetitif, bersedia mengambil risiko, dan bertekad untuk berhasil lebih percaya diri dengan kapasitas mereka untuk mengatasi masalah. Akibatnya, mereka cenderung tidak mengalami depresi dalam situasi yang penuh tekanan.

Hasil penelitian (Adasi et al., 2020a) juga menunjukkan bahwa perempuan lebih adaptif dalam menggunakan strategi untuk mengatasi stres dibandingkan dengan rekan laki-laki mereka yang mungkin menggunakan strategi maladaptif. Sedangkan fenomena yang saat ini terjadi adalah kelompok generasi Z yang cenderung sering mengalami stres atau depresi.

Hasil survei yang dilakukan Ipsos (2023), salah satu perusahaan riset global, menyatakan bahwa Generasi Z merasakan stres yang lebih tinggi dibanding generasi sebelumnya. Bahkan, tak sedikit di antara mereka yang mengalami stres dalam jangka waktu lama, hingga mengganggu kehidupan sehari-hari.



**Gambar 1** Presentase Penduduk Dunia yang Merasa Stres Setiap Generasi

Survei ini melibatkan 23.274 responden di 31 negara, termasuk Indonesia dan dilakukan pada periode 21 Juli - 4 Agustus 2023. Hasilnya, secara keseluruhan generasi Z menempati presentasi tertinggi yang merasa stres. Hasil ini mengindikasikan bahwa generasi Z lebih banyak menghadapi hal-hal yang menyebabkan stres. Bahkan stres atau depresi yang dialami memengaruhi mereka tidak dapat bekerja dengan baik.

Menurut artikel yang dimuat dalam *Business Digest*, Indonesia merupakan salah satu negara di dunia yang akan banyak menyerap tenaga kerja Generasi Z karena adanya bonus demografi (Hinduan et al., 2020). Generasi Z (Gen Z) ini merupakan individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Dimock, 2019). Menurut Hinduan et al. (2020) Generasi Z di Indonesia membutuhkan budaya kerja yang memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi dan meningkatkan pengetahuan mereka di bidang teknologi. Tidak dipungkiri bahwa mereka lahir ketika teknologi sudah canggih sehingga mudah bagi mereka untuk beradaptasi. Keunikan karakteristik generasi ini juga terlihat dalam perilakunya di dunia kerja.

Penelitian yang dilakukan Adecco (Gentina, 2020) menunjukkan bahwa lebih dari 50% Generasi Z di Asia siap memilih pekerjaan pertama dengan gaji yang lebih rendah. Ini bertujuan untuk mendapatkan pelatihan yang lebih baik dan pengalaman yang baru. Terlihat jelas bahwa mereka lebih suka bekerja di lingkungan yang menarik untuk pekerjaan pertamanya.

Hal tersebut senada dengan data yang menyatakan bahwa Gen Z dari 12 negara, termasuk Indonesia, bersedia digaji 16% lebih rendah untuk pekerjaan yang dapat menawarkan *Work from Anywhere* (WFA) (Hewlett-Packard, 2023). Dimana secara keseluruhan 83% responden menyatakan bersedia menerima gaji yang lebih kecil asalkan memiliki hubungan yang sehat dengan pekerjaannya. Artinya Generasi Z lebih menginginkan fleksibilitas waktu dan tempat bekerja serta lingkungan yang dapat menjaga kesehatan mental mereka.

Namun untuk mendapatkan lingkungan yang mendukung kesehatan mental generasi Z juga tidak mudah. Oleh karena itu, salah satu cara untuk mengatasi stres yang dialami adalah dengan menerapkan strategi coping. Penelitian sebelumnya belum menjelaskan strategi coping seperti apa yang perlu dilakukan perempuan untuk mengatasi stres/depresi.

Survei yang dilakukan Ipsos (2023) menyatakan bahwa Generasi Z saat ini cenderung lebih mudah mengalami stres dibandingkan generasi sebelumnya. Salah satu cara untuk keluar dari masalah tersebut yaitu dengan menerapkan strategi coping. Sedangkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan lebih adaptif dalam menerapkan strategi ini dibandingkan dengan laki-laki (Adasi et al., 2020a; Graves et al., 2021). Penelitian sebelumnya juga belum menjelaskan strategi coping seperti apa yang dilakukan oleh perempuan untuk mengatasi stres mereka. Pemaparan latar belakang ini mengarahkan peneliti untuk mengajukan pertanyaan penelitian:

- 1) Bagaimana perempuan generasi Z menerapkan strategi *problem-focused coping*?
- 2) Bagaimana perempuan generasi Z menerapkan strategi *emotional-focused coping*?

Manfaat hasil penelitian berisi dua hal, yaitu manfaat teoretis (akademis) dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi bidang ilmu manajemen terutama Manajemen Sumber Daya Manusia. Selain itu, penelitian ini merupakan salah satu bentuk untuk melengkapi penelitian sebelumnya terkait topik yang diangkat. Secara praktis, penelitian ini dapat bermanfaat bagi instansi atau perusahaan yang memiliki anggota perempuan dari generasi Z. Dimana, penelitian ini menjadi acuan untuk pembuatan kebijakan yang sesuai dengan fenomena yang sedang terjadi saat ini.

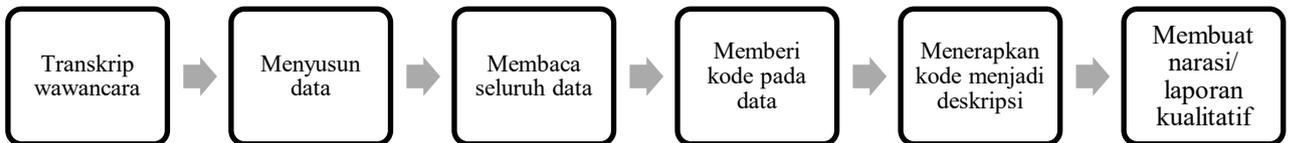
## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. 3 perempuan dari Generasi Z menjadi informan yang mana berperan sebagai narasumber. Mereka adalah Nindya, Putri dan Sari (nama samaran). Teknik wawancara digunakan penelitian ini sebagai teknik pengumpulan data.

Metode kualitatif dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* pada perempuan generasi Z. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan dua indikator dari Brief Cope Carver (1997). Dua indikator tersebut yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Dimensi dari indikator *problem-focused coping* yaitu *active coping*, *instrumental*

*support* dan *planning* sedangkan indikator *emotion-focused coping* terdiri dari *acceptance*, *emotional dan social support*, *humor*, *positive re-framing* dan *religion*.

Semua informan ditanyai pertanyaan yang sama dalam urutan yang sama kemudian data yang terkumpul dapat dibandingkan dan dapat ditransformasikan secara numerik dan dikuantifikasi (Mcintosh & Morse, 2015). Berikut ini adalah langkah-langkah dalam analisis data kualitatif dalam penelitian ini.



**Gambar 2** Analisis Data Kualitatif

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis penelitian ini mengacu pada pertanyaan penelitian yang telah disebutkan sebelumnya. Ini akan dibagi menjadi dua sub-bab. Kemudian dilanjutkan dengan pembahasan

### A. Strategi yang berfokus pada masalah

Ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres, individu menggunakan kombinasi dari berbagai strategi koping (Otsuka et al., 2022). Misalnya, beberapa individu cenderung menggunakan kombinasi strategi yang berfokus pada masalah (*problem - focused coping*) dan strategi yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Namun dalam penelitian ini akan melihat dari masing-masing strategi tersebut.

Strategi yang berfokus pada masalah diukur dengan 3 dimensi, yaitu 1) koping aktif; 2) dukungan instrumental; dan 3) perencanaan. Menurut Caroll dalam Gellman (2020), secara umum koping aktif mengacu pada pemanfaatan upaya penanganan psikologis atau perilaku yang dicirikan dengan penggunaan sumber daya sendiri untuk menghadapi situasi masalah. Respons ini dirancang untuk mengubah situasi atau peristiwa yang penuh tekanan untuk mengurangi masalah yang menyebabkan tekanan tersebut, atau untuk mengubah cara seseorang berpikir dan merasakannya untuk mengubah reaksinya terhadapnya.

Dalam penelitian ini, Putri dan Sari lebih cenderung untuk mengalihkan masalah tersebut dengan melakukan aktivitas lain. Seperti mendengarkan lagu, mengonsumsi makanan yang disukai bahkan dia menyikapinya dengan sugesti bahwa masalah tersebut tidak ada. Sedangkan respon berbeda ditunjukkan oleh Nindya yang cenderung membuat *mapping* atau memetakan masalah-masalah yang dihadapi kemudian membuat skala prioritas mana yang perlu diselesaikan.

“Aku seringnya memetakan masalah mana yang menjadi prioritas. Setelah itu kita harus tau prioritas mana yang perlu diselesaikan dulu.”

Dalam hal ini Nindya melakukan pemetaan masalah tersebut untuk menyelesaikan setiap masalahnya.

Kemudian dalam strategi yang berfokus pada masalah terdapat dimensi dukungan instrumental. Menurut Carver (1997), mencari dukungan sosial untuk

alasan instrumental adalah mencari nasihat, bantuan, atau informasi. Dalam hal ini, Putri dan Sari sama-sama menyatakan bahwa rekan kerja dianggap sebagai instrumen dari dukungan sosial mereka.

Namun berbeda dengan Nindya yang menyatakan bahwa suaminya adalah yang menjadi instrumen dukungannya. Ia cenderung membagikan keluh kesah terkait pekerjaan kepada suaminya tersebut. Bahkan menurut Nindya, suaminya juga sering memberikan solusi atau masukan dari permasalahan yang sedang dialami.

Ketiga jawaban dari 3 informan ini menunjukkan bahwa sebagai perempuan yang bekerja, mereka membutuhkan dukungan sosial. Hal ini didukung dengan pernyataan Laghari et al. (2023) bahwa untuk mengelola stres, karyawan perempuan juga dapat menggunakan manajemen emosional, strategi kognitif, dan jaringan dukungan sosial. Sedangkan strategi untuk meningkatkan ketahanan stres dan berkembang di tempat kerja adalah salah satunya dengan menyediakan akses ke jaringan dukungan sosial sebagai peluang untuk pertumbuhan perempuan.

Dimensi yang terakhir dalam strategi yang berfokus pada masalah yaitu perencanaan. Menurut Cooper et al. (2008), maksud perencanaan dalam strategi yang berfokus pada masalah yaitu dimana individu mencoba untuk membuat strategi tentang apa yang harus dilakukan atau berpikir keras tentang langkah apa yang harus diambil. Ketiga informan sepakat bahwa mereka selalu membuat strategi bahkan skala prioritas agar keluar dari masalah yang dihadapi. Bagi Nindya dan Putri, keduanya cenderung lebih terstruktur dan terencana dalam pembuatan strategi dalam menghadapi masalah.

“Iya, biasanya dalam satu hari saya membuat *list* pekerjaan agar dapat mengetahui pekerjaan mana yang lebih dulu diselesaikan. Kadang saya membagi pekerjaan ke rekan kerja yang punya waktu luang” (Putri).

Berbeda dengan Sari, ia baru membuat strategi ketika masalah tersebut terjadi. Hal ini tetap dapat dikatakan bahwa ketiga perempuan bekerja ini menerapkan perencanaan dalam menangani permasalahan yang mereka alami.

Penelitian yang dilakukan Otsuka et al. (2022) menyatakan bahwa hanya dimensi perencanaan yang memiliki hubungan positif dengan kinerja karyawan. Selain itu mencari dukungan sosial dan coping aktif juga terbukti meningkatkan kinerja kerja, yang meliputi kuantitas pekerjaan, pengetahuan pekerjaan, kehadiran, dan membangun hubungan. Artinya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga informan dapat menerapkan strategi yang berfokus pada masalah melalui tiga dimensi di dalamnya.

#### **B. Strategi yang berfokus pada emosi**

Ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres, individu menggunakan kombinasi dari berbagai strategi coping (Otsuka et al., 2022). Misalnya, beberapa individu cenderung menggunakan kombinasi strategi yang berfokus pada masalah (*problem - focused coping*) dan strategi yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Namun dalam penelitian ini akan melihat dari masing-masing strategi tersebut.

Menurut Laghari et al. (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa strategi yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) lebih efektif bagi wanita. Sementara strategi yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) lebih efektif bagi pria, yang mana hasil ini konsisten dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan

sebelumnya. Strategi yang berfokus pada emosi diukur menggunakan 5 dimensi: 1) *acceptance*; 2) *emotional and social support*; 3) humor; 4) *positive reframing*; dan 5) agama. Dimensi ini berupaya mengurangi tekanan emosional yang terkait dengan suatu situasi dengan mencoba mengubah perasaan seseorang tentang situasi tersebut (Cooper et al., 2008).

Pada dimensi penerimaan (*acceptance*), Nindya dan Sari tetap melakukan pekerjaan dengan baik dan menerima kondisi ketika ada masalah. Menurut (Carver, 1997), seseorang mungkin berharap penerimaan menjadi sangat penting dalam menghadapi permasalahan daripada mereka harus mengubah keadaan.

“Tetap melakukan pekerjaan dengan baik, tanpa memikirkan masalah yang sedang terjadi” (Sari).

Mereka berdua menganggap bahwa masalah tersebut sebagai risiko yang harus diterima dalam melakukan pekerjaan. Oleh karena itu mereka tetap bertanggung jawab untuk menyelesaikannya. Sedangkan bagi Putri, ia cenderung untuk segera mencari solusi sebagai bentuk penerimaan tersebut.

Kemudian dalam dimensi dukungan emosi dan sosial, bagi ketiga informan, lingkungan mereka mendukung dalam penyelesaian masalah. Nindya menyatakan bahwa suami memiliki peran dalam dukungan tersebut. Ia merasa pasangannya berperan sebagai pendengar bahkan memberikan solusi sebagai bentuk dukungan emosinya.

Bagi Putri dan Sari, lingkungan yang menjadi dukungan emosi dan sosialnya adalah rekan kerja.

“Mencoba untuk bertanya permasalahan apa itu, jika memang dalam hal pekerjaan dan bisa di selesaikan secara bersama, maka akan di bicarakan bersama” (Sari).

Dengan cara tersebut mereka merasa tidak sendiri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Penelitian yang dilakukan oleh Laghari et al. (2023) mendukung hasil analisis ini, bahwa untuk mengatasi stres di tempat kerja, perempuan di Pakistan sering menggunakan berbagai strategi yang berfokus pada emosi dan masalah, termasuk jaringan dukungan sosial, doa, dan latihan fisik. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa dukungan sosial mengurangi tekanan psikologis, seperti depresi atau kecemasan, selama masa stres (Taylor & Stanton, 2007). Artinya dukungan sosial berperan penting dan berkontribusi terhadap kesehatan fisik dan kelangsungan hidup.

Selanjutnya pada dimensi humor, ketiga informan menyatakan bahwa mereka mencoba mengubah situasi yang membuat mereka stres dengan lelucon.

“Iya lelucon lebih ke *yah yaudahlah* namanya juga hidup, kerja kerja” (Nindya).

“Iya, karena saya tipe orang yang memang humoris jadi jika ada masalah pun saya tidak pernah anggap itu serius, jadi selesaikan masalah itu dengan santai meskipun berat masalahnya” (Sari).

Menurut Resnick dalam Gellman (2020), memperkuat kualitas dalam diri individu yang terkait dengan ketahanan, termasuk humor, akan membantu individu menjadi lebih tangguh saat menghadapi tantangan.

Cooper et al. (2008), dalam penelitiannya menyatakan bahwa yang dimaksud dengan *positive reframing* yaitu mencoba melihat (masalah) dari sudut pandang yang berbeda. Sehingga membuatnya tampak lebih positif atau mencari sesuatu yang baik di dalamnya. Begitu juga dengan ketiga informan dalam penelitian ini, dimana mereka cenderung berpikir positif terkait masalah yang mereka hadapi.

“Positif, karena bisa menjadi pelajaran selanjutnya” (Sari)

“*Mixing sih*, karena saya yakin setiap masalah itu tidak selalu positif atau negatif” (Nindya)

Jawaban ketiga informan menunjukkan bahwa masalah yang mereka hadapi dapat dilihat dari sisi positif dimana mereka juga dapat mengevaluasi diri mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan dimensi *positive reframing*.

Dimensi terakhir dalam strategi yang berfokus pada emosi yaitu agama. Menurut Carver (1997), agama dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, sebagai taktik untuk mengatasi stresor secara aktif.

“Iya, dengan mendekatkan diri pada Tuhan dapat membuat lebih tenang dan lebih berkonsentrasi” (Putri).

“Menurut saya, ibadah tidak menyelesaikan masalah tapi mengurangi tingkat stres yang saya alami. Karena ibadah menurut saya adalah sesi bertemunya saya dengan Tuhan. Bercerita dan menghadap pasrah untuk Tuhan. Jadi lebih ke *ngurangin* stres tapi tidak untuk menyelesaikan masalah” (Nindya).

Ketiga informan menyatakan hal yang sama bahwa agama atau spiritualitas dapat mengurangi kekhawatiran ketika menghadapi masalah. Menurut Hinduan et al. (2020), spiritualitas (hubungan dengan Tuhan) merupakan sumber kebahagiaan yang penting bagi generasi Z di Indonesia. Mereka percaya bahwa ada hubungan timbal balik antara individu dan Tuhan. Mereka merasakan adanya emosi positif ketika berhubungan dengan Tuhan, berupa rasa aman, tenang, nyaman, perasaan beruntung, bahkan sebagai bentuk penanggungan tekanan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan strategi yang berfokus pada masalah (*focused-problem coping*) dan strategi yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dari indikator yang ada dalam *Brief Cope* dari Carver (1997). Masing-masing indikator memiliki dimensi, pada strategi yang berfokus pada masalah diukur menggunakan dimensi coping aktif, dukungan instrumental dan perencanaan. Sedangkan strategi yang berfokus pada emosi diukur menggunakan dimensi penerimaan, dukungan emosi dan sosial, humor, pembingkaian ulang yang positif dan agama.

Ketiga informan perempuan dari generasi Z selalu memberikan respon dan strategi yang hampir sama. Namun dalam strategi yang berfokus pada masalah, mereka cenderung untuk mengalihkan masalah yang mereka hadapi atau dalam hal ini disebut penyangkalan (*denial*). Penyangkalan merupakan salah satu dimensi dalam

Brief Cope yang tidak digunakan dalam penelitian ini. Dimensi ini termasuk dalam indikator disfungsional (Cooper et al., 2008).

Menurut Carver (1997) penyangkalan yaitu mencoba menyingkirkan kenyataan dari situasi tersebut. Hal ini sesuai dengan respon dari 2 informan, bahwa mereka cenderung mengalihkan aktifitas lain agar tidak memikirkan hal-hal yang membuat mereka stres. Taylor dan Stanton (2007) menyatakan bahwa sumber dari strategi coping pada gilirannya memengaruhi proses penanganan yang ditandai dengan pendekatan, seperti mengambil tindakan langsung atau menghadapi respons emosional terhadap pemicu stres. Selain itu proses penangananan ditandai dengan penghindaran, seperti penarikan diri atau penyangkalan.

Carver dkk., dalam Cooper et al. (2008) berkomentar bahwa penyangkalan dapat meminimalkan tekanan serta menjalankan fungsi yang produktif dan bahkan adaptif pada beberapa orang, tetapi menyangkal kenyataan suatu peristiwa dapat membuatnya menjadi lebih serius dan menyebabkan masalah tambahan. Namun hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Adasi et al. (2020b) yang menunjukkan bahwa perempuan menggunakan pengalih perhatian dan pikiran mereka seperti seperti menonton TV, film, berbelanja, mendengarkan musik. Dengan kata lain, perempuan menggunakan strategi yang lebih adaptif untuk mengatasi stres dibandingkan dengan rekan laki-laki mereka yang mungkin menggunakan strategi maladaptif.

Pada dukungan instrumental mereka cenderung mencari orang yang solutif bagi mereka untuk menyelesaikan masalah, seperti rekan kerja, bahkan pasangannya. Menurut Laghari et al. (2023), untuk mengelola stres, karyawan perempuan juga dapat menggunakan manajemen emosional, strategi kognitif, dan jaringan dukungan sosial. Hal ini dimaksudkan agar mereka segera menyelesaikan masalah dengan mencari solusi dari orang yang mereka percaya.

Kemudian pada pada dimensi perencanaan dalam strategi yang berfokus pada masalah, mereka cenderung memiliki strategi dalam menangani masalah yang mereka hadapi. Salah satunya dengan memetakan permasalahan yang dihadapi, kemudian memberikan prioritas pada masing-masing permasalahan sehingga diketahui masalah mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu.

<b>Dimensi</b>	<b>Hasil Analisis</b>
<i>Active coping</i>	Menyangkal ketika dihadapkan masalah dengan melakukan aktivitas lain seperti mendengarkan musik dan mengonsumsi makanan yang diinginkan. Bahkan menyikapi masalah seolah-olah tidak sedang dihadapkan permasalahan.
<i>Instrumental support</i>	Dukungan instrumental mereka adalah orang terdekat, yaitu rekan kerja atau pasangan.
<i>Planning</i>	Membuat daftar pekerjaan atau memetakan masalah sehingga diketahui prioritas mana yang perlu diselesaikan.

**Tabel 1** Strategi yang Berfokus pada Masalah

Strategi yang berfokus pada emosi juga digunakan para informan, yang mana perempuan dari generasi Z, untuk menghadapi masalah yang menimbulkan stres. Indikator ini memiliki 5 dimensi yang telah disebutkan sebelumnya. Respon dari informan secara keseluruhan sama terakit strategi yang dilakukan dan mereka mampu. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Adasi et al. (2020) yang menyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin terkait stresor menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap ketidakstabilan emosional dibandingkan dengan rekan laki-laki mereka. Namun penelitian ini sejalan dengan Graves et al. (2021) dimana perempuan ditemukan menggunakan dimensi penanganan yang berfokus pada emosi dan mendukung penggunaan empat strategi penanganan lebih sering daripada laki-laki.

Mulai dari penerimaan kondisi yang dihadapi, karena mereka menganggap masalah tersebut adalah bagian dari risiko pekerjaan. Roberts et al. (2021) menggambarkan *coping* yang efektif yaitu sesuatu yang memungkinkan seseorang untuk menoleransi, meminimalkan, menerima atau mengabaikan apa yang tidak dapat dikuasai. Kemudian untuk dukungan emosi dan sosialnya, rekan kerja dan pasangan berperan untuk mengurangi beban masalah yang dihadapi. Karena setidaknya mereka mampu mendengarkan, bahkan memberikan masukan atau solusi. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Theodoratou et al. (2023) bahwa menariknya, perempuan menunjukkan preferensi terhadap strategi yang berfokus pada emosi, seperti mencari dukungan sosial atau terlibat dalam kegiatan untuk mengalihkan perhatian mereka dari pemicu stres.

Informan juga menanggapi masalah yang sedang mereka hadapi dengan santai atau bahkan lelucon agar tidak menimbulkan stres yang berlebihan. Hal ini ditegaskan dengan hasil penelitian Hameed & Mathur (2020) bahwa generasi Z India menginginkan tempat kerja yang menyenangkan untuk bekerja. Ada lingkungan optimisme dan pertumbuhan secara keseluruhan meskipun ada kekhawatiran tentang pekerjaan. Artinya generasi Z cenderung menciptakan suasana yang menyenangkan dengan menganggap masalah mereka sebagai lelucon untuk mengurangi ketegangan.

Sudut pandang mereka ketika melihat masalah juga mendapatkan respon yang sama. Dimana perempuan generasi Z yang bekerja ini cenderung melihat masalah yaitu positif. Hal ini dimaksudkan mereka untuk pembelajaran selanjutnya. Terakhir, terakait spiritual, perempuan generasi Z yang bekerja juga menganggap ibadah merupakan cara untuk mereka berkomunikasi dengan Tuhan. Mereka merasakan adanya emosi positif ketika berhubungan dengan Tuhan, berupa rasa aman, tenang, nyaman, perasaan beruntung, bahkan sebagai bentuk penanggulangan tekanan (Hinduan et al., 2020).

Dimensi	Hasil Analisis
<i>Acceptance</i>	Menerima keadaan dengan tetap melakukan pekerjaan karena sudah memahami bahwa masalah yang dihadapi bagian dari risiko pekerjaan.
<i>Emotional and social support</i>	Rekan kerja dan pasangan berperan sebagai dukungan emosional dan sosial. Misalnya mengomunikasikan dengan

rekan kerja, bahkan meminta tolong kepada mereka untuk mencari solusi.

<i>Humor</i>	Agar masalah tidak menimbulkan stres yang mengganggu, mereka menanggapi dengan santai atau bahkan lelucon.
<i>Positive re-framing</i>	Masalah yang dihadapi dapat mereka lihat sebagai hal yang positif atau sebagai pembelajaran ketika dihadapkan masalah yang sama lagi.
<i>Religion</i>	Ibadah merupakan kegiatan spiritual yang mereka yakini dapat membantu mengurangi masalah yang sedang mereka hadapi.

**Tabel 2** Strategi yang Berfokus pada Emosi

## SIMPULAN

Perempuan generasi Z dalam penelitian ini telah menyatakan bahwa mereka mampu dalam menerapkan strategi mengatasi stres yang dihadapi saat bekerja. Namun dalam dimensi coping aktif pada strategi yang berfokus pada masalah, mereka justru cenderung menyangkal keadaan. Misalnya ketika dihadapkan masalah, mereka justru mengalihkan kegiatan dengan mengonsumsi makanan yang disukai, mendengarkan musik, bahkan menganggap masalah tersebut tidak ada.

Perempuan generasi Z ini juga membutuhkan rekan kerja atau pasangan mereka sebagai dukungan instrumentalnya. Pun, mereka juga membuat daftar dan *mapping* untuk menyusun prioritas. Dimana mereka lakukan untuk mengetahui masalah mana dulu yang perlu diselesaikan.

Sedangkan pada strategi yang berfokus pada emosi, mereka cenderung dapat mengatasinya. Mereka menerima kondisi saat dihadapkan masalah dan menganggapnya sebagai hal yang positif yang mana dapat dijadikannya sebagai pelajaran. Bahkan mereka menanggapi masalah dengan santai dan menganggap lelucon. Selain itu perempuan generasi Z ini membutuhkan dukungan emosi dan sosial dari lingkungan terdekatnya. Mereka juga mementingkan peran Tuhan sebagai kebutuhan spiritualitasnya untuk mengurangi tekanan yang dihadapi.

## Referensi :

- Adasi, G. S., Amponsah, K. D., Mohammed, S. M., Yeboah, R., & Mintah, P. C. (2020a). Gender Differences in Stressors and Coping Strategies Among Teacher Education Students at University of Ghana. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 123. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n2p123>
- Adasi, G. S., Amponsah, K. D., Mohammed, S. M., Yeboah, R., & Mintah, P. C. (2020b). Gender Differences in Stressors and Coping Strategies Among Teacher Education Students at University of Ghana. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 123. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n2p123>

- Amin, U., Rasool, I., Jan, R., Yousuf, R., Mabool, S., & Qadir, H. (2022). Assess the level of stress and coping level among married working women in Kashmir. *IP Journal of Paediatrics and Nursing Science*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.18231/j.ijpns.2022.005>
- Carver, C. S. (1997). You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. In *INTERNATIONAL JOURNAL OF BEHAVIORAL MEDICINE* (Vol. 4, Issue 1). Lawrence Erlbaum Associate~, Inc.
- Chen, S. M., & Sun, P. Z. (2019). Gender differences in the interaction effect of cumulative risk and problem-focused coping on depression among adult employees. *PLoS ONE*, 14(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226036>
- Cooper, C., Katona, C., & Livingston, G. (2008). Validity and reliability of the brief cope in carers of people with dementia: The LASER-AD study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(11), 838–843. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31818b504c>
- Dimock, M. (2019, January 17). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. Pew Research Center.
- Gellman, M. D. (2020). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*.
- Gentina, E. (2020). Generation Z in Asia: A Research Agenda. In *The New Generation Z in Asia: Dynamics, Differences, Digitalization* (pp. 3–19). Emerald Group Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-220-820201002>
- Goel, M., & Verma, J. P. (2021). Workplace stress and coping mechanism in a cohort of Indian service industry. *Asia Pacific Management Review*, 26(3), 113–119. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2020.10.001>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS ONE*, 16(8 August). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Hameed, S., & Mathur, M. (2020). Generation Z in India: Digital Natives and Makers of Change. In *The New Generation Z in Asia: Dynamics, Differences, Digitalization* (pp. 89–104). Emerald Group Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-220-820201010>
- Hewlett-Packard (HP). (2023). *Work Relationship Index*.
- Hinduan, Z. R., Anggraeni, A., & Agia, M. I. (2020). Generation Z in Indonesia: The Self-Driven Digital. In *The New Generation Z in Asia: Dynamics, Differences, Digitalization* (pp. 121–134). Emerald Group Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-220-820201012>
- Ipsos. (2023). *WORLD MENTAL HEALTH DAY 2023 A Global Advisor Survey*.
- Laghari, M. S. N., Ahmed, I., Fatima, S. M., Shafiq, M., & Batool, A. (2023). Comparison Between Emotion Focused And Problem Focused Coping Strategies Of Stress Among Working Women In Pakistan. In *Journal of Positive School Psychology* (Vol. 2023, Issue 3). <http://journalppw.com>

- Otsuka, Y., Itani, O., Matsumoto, Y., & Kaneita, Y. (2022). Associations between Coping Profile and Work Performance in a Cohort of Japanese Employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph19084806>
- Roberts, C. O., Sarfo, K., & Kwakye, I. N. (2021). Coping Mechanisms to Mitigate Occupational Stress by Women in Accra Metropolis. *Open Journal of Social Sciences*, 09(06), 207–227. <https://doi.org/10.4236/jss.2021.96017>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. In *Annual Review of Clinical Psychology* (Vol. 3, pp. 377–401). <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Theodoratou, M., Farmakopoulou, I., Kougioumtzis, G., Kaltsouda, A., Siouti, Z., Sofologi, M., Gkintoni, E., & Tsitsas, G. (2023). Emotion-focused coping, social support and active coping among University students: gender differences. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 14(1), 5–9. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2023.14.00720>