LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 16 No. 5 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

PENGALAMAN PENGASUH DALAM MENGELOLA STRES KERJA DI PANTI ASUHAN

Nabila Zuhrotun Nasikhah, Agnes Maria Putrianto Kusuma, Rifqi Ishami Fasya, Maria Gharini Welma Leiwakabessy, Haniva Hasnah Teddy, Achmad Chusairi, Bani Bacan Hacantya Yudanagara
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Email: nabila.zn49@gmail.com, agnes.maria.putrianto-2021@psikologi.unair.ac.id, rifqi.ishami.fasya-2021@psikologi.unair.ac.id, maria.gharini.welma-2022@psikologi.unair.ac.id, haniva.hasnah.teddy-2021@psikologi.unair.ac.id, achmad.chusairi@psikologi.unair.ac.id, banibacan@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Para pengasuh menghadapi tantangan dan stres kerja dalam mendampingi dan merawat anak. Stres juga ditimbulkan dari tuntutan beban kerja yang cukup panjang. Maka dari itu peneliti melakukan topik penelitian ini untuk memahami apa saja cara dan langkah strategi coping stress yang digunakan pengasuh dalam mengelola stres kerja di salah satu panti asuhan di Surabaya, dengan penekanan pada peran dukungan sosial dan strategi koping. Studi ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, dimana data dikumpulkan melalui wawancara secara mendalam dengan dua pengasuh panti yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu. Hasil analisis mengungkapkan bahwa sumber stres kerja utama meliputi beban kerja yang berlebih, keterbatasan fasilitas, dinamika emosional dengan anak asuh, dan tuntutan administratif. Strategi koping yang digunakan meliputi pendekatan religius, refleksi diri, berbagi cerita dengan sesama pengasuh. Studi ini menyoroti pentingnya penguatan sistem dukungan sosial dan pelatihan strategi koping untuk meningkatkan ketahanan psikologis pengasuh dalam lingkungan kerja yang menantang.

***Kata kunci**: pengasuh, stres kerja, dukungan sosial, strategi koping*

ABSTRACT

Caregivers face challenges and work-related stress in accompanying and caring for children. Stress also arises from the demands of a prolonged workload. Therefore, the researcher conducted this study to understand the coping strategies and methods used by caregivers to manage work stress in an orphanage in Surabaya, with an emphasis on the role of social support and coping strategies. This study adopts a qualitative approach using a case study method, in which data were collected through in-depth interviews with two caregivers selected based on specific criteria. The analysis revealed that the main sources of work stress included excessive workload, limited facilities, emotional dynamics with the children, and administrative demands. Coping strategies employed included religious approaches, self-reflection, and sharing stories with fellow caregivers. This study highlights the importance of strengthening social support systems and providing training in coping strategies to enhance caregivers' psychological resilience in challenging work environments.

***Keywords**: caregivers, work stress, social support, coping strategies*

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 156
DOI : Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 16 No. 5 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

PENDAHULUAN

Panti Asuhan merupakan lembaga kesejahteraan Aspek sosial berperan signifikan dalam mendukung terpenuhinya kebutuhan individu. dasar anak-anak yang terlantar, tidak memiliki orang tua, atau anak yang berasal dari kalangan keluarga dengan kelemahan ekonomi. belakang jalannya sebuah panti asuhan, terdapat pengasuh serta pekerja yang bertanggung jawab terhadap pemenuhan kebutuhan anak, baik secara jasmani atau rohani, memberi dukungan emosional, membina perilaku, serta membangun rasa aman kepada anak-anak selama berada dalam panti asuhan. Kompleksitas peran yang ditanggung para pekerja dan pengasuh memberikan tantangan, mulai dari beban kerja yang tinggi, tekanan emosional, keterbatasan fasilitas, hingga kesulitan dalam mengelola konflik serta kedisiplinan anak.

Menurut data dari Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) tahun 2019, terdapat 4.864 Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA), yang umum dikenal sebagai panti asuhan. di Indonesia yang menampung sekitar 106.406 anak. Namun, seringkali rasio antara anak panti asuhan dengan pengasuh tidak seimbang, yang menyebabkan penambahan beban kerja. Berdasarkan sebuah studi, menunjukan bahwa 29,7% pengasuh mengalami stres kerja tinggi, 32,5% stres sedang, dan 37,8% stres rendah yang sebagian besar dipicu oleh tuntunan kerja dan tekanan emosional saat merawat anak-anak asuh (Handayani, 2014) .

Stres timbul ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kapasitas individu dalam menghadapinya. menghadapinya (Lazarus & Folkman, 1984) . Konsep *coping*/strategi koping diperkenalkan oleh Lazarus dan Folkman, yaitu sebuah strategi Strategi mental dan perilaku yang digunakan individu dalam merespons dan mengelola tekanan internal maupun eksternal dianggap melampaui kapasitas diri. Strategi koping dibagi menjadi 2, *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* adalah upaya mengatasi stres secara langsung, seperti mencari solusi atau bantuan. Sementara itu, *emotion-focused coping* adalah upaya untuk mengelola respon emosional terhadap stres, seperti mencari dukungan emosional.

Stres aktivitas yang berkepanjangan dapat memberikan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis para pengasuh panti asuhan. Hal ini juga berdampak pada penurunan kualitas interaksi dan layanan pengasuhan anak-anak. Menurut Fauzan dan Sovitriana (2022) , terdapat Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkatan stress kerja pada pegawai panti, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat stress yang dirasakan oleh pengasuh. Temuan ini diharapkan dapat menjadi wawasan baru bagi pembaca. intervensi berbasis dukungan sosial dalam konteks pekerjaan pengasuh panti asuhan saat penting untuk dilakukan.

Pendapat House dalam Smet (1994) , dukungan sosial mempunyai arti ketersediaan bantuan, baik secara emosional, informasional, instrumental, maupun penghargaan dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial yang didapat menjadi faktor protektif yang menurunkan resiko stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis para pekrja sosial, dalam konteks ini, pengasuh panti asuhan. Berdasarkan Sumiati dan Sita (2022) juga menambahkan bahwa jaringan sosial yang kuat antar pengasuh dapat meningkatkan resiliensi dan rasa percaya diri pengasuh, yang membuat mereka lebih mampu menghadapi tantangan pekerjaan.

Mengingat pentingnya peran pengasuh dalam panti asuhan dan tingginya risiko stres kerja yang mereka hadapi, penelitian mengenai pengalaman pengasuh dalam mengelola stres kerja menjadi sangat relevan. Penelitian ini dimaksudkan untuk menyajikan pemahaman menyeluruh terkait dinamika yang terjadi. stres kerja pengasuh di panti asuhan, faktor-faktor yang memengaruhi, serta strategi yang digunakan untuk mengelolanya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai landasan untuk perancangan intervensi yang lebih

efektif. untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pengasuh dan kualitas layanan pengasuhan di panti asuhan.

METODE

Desain Penelitian

Pendekatan kualitatif dengan metodi studi kasus diterapkan dalam penelitian ini yang bersifat induktif dan menekankan pengamatan objektif serta partisipatif terhadap fenomena sosial. Peneliti berperan sebagai instrumen utama oleh karena itu, dibutuhkan penguasaan secara teori dan pemahaman yang cukup untuk menunjang kelancaran proses analisis serta membangun pemahaman mendalam terhadap subjek penelitian (Rambe et al., 2022). Studi kasus sendiri merupakan suatu metode ilmiah yang dilakukan secara intensif, terstruktur, rinci, dan mendalam terhadap suatu program, kejadian, atau aktivitas tertentu pada individu, kelompok, lembaga, atau organisasi, dengan maksud menggali informasi dan pemahaman mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Fokus utama penelitian ini adalah menggambarkan pengalaman pengasuh dalam menghadapi stres di panti asuhan, melalui pendekatan kualitatif yang menitikberatkan pada peran dukungan sosial dan strategi koping (Pradina et al., 2018).

Partisipan

Partisipan dipilih menggunakan teknik puposive sampling, karena memungkinkan peneliti memilih subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. yaitu pengasuh yang mempunyai pengalaman bekerja di panti asuhan dan bekerja dalam jangka waktu minimal 2 tahun, partisipan tidak kami berikan *informed consent* dikarenakan kami sudah menyampaikan maksud dan tujuan kami melakukan sesi wawancara dll nya di panti asuhan Sola Gratia Sidoarjo melalui telpon sehingga kami rasa cukup untuk kami melangsungkan sesi penggalian data di tempat yang bersangkutan dan salah satu dari kami kenal dekat dengan ibu pemilik panti tersebut. Penelitian ini melibatkan dua orang partisipan dengan inisial DC (54 tahun) dan DV (28 tahun).

Strategi Pengumpulan Data

Wawancara mendalam digunakan sebagai metode utama dalam mengumpulkan data pada penelitian ini. yang menurut Kriyantono (2022) merupakan teknik untuk memperoleh data yang mendalam, akurat, dan kredibel. Proses wawancara dilaksanakan secara luring Proses wawancara dilakukan dengan mengacu pada pedoman yang dirancang berdasarkan teori yang relevan dengan fokus penelitian. stres dan koping dari Lazarus dan Folkman (1984). Wawancara dilakukan setelah memperoleh persetujuan dari partisipan. Dimensi yang digunakan dalam panduan wawancara mencakup penilaian primer (*primary appraisal*) merujuk pada tahap awal di mana individu mengevaluasi apakah suatu peristiwa memiliki dampak signifikan terhadap dirinya, seperti ancaman, tantangan, atau kerugian. Sementara itu, penilaian sekunder (secondary appraisal) merupakan proses di mana individu menilai sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi dan mengelola situasi tersebut secara efektif.strategi koping (*coping*), dan hasil koping (*outcome of coping*).

Analisis Data

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik (*thematic analysis*). Braun dan Clarke (2006) menyatakan bahwa analisis tematik adalah sebuah cara yang digunakan untuk menelaah data dengan tujuan mengidentifikasi pola-pola atau tema-tema yang muncul dari data yang telah dihimpun. Pendekatan ini dinilai efektif dalam menggali makna mendalam dari data kualitatif. untuk mengkaji dan mengungkap secara mendalam data

kualitatif, sehingga memungkinkan peneliti menemukan alur tertentu dalam suatu peristiwa dan menerangkan sejauhmana peristiwa tersebut bisa terjadi berdasarkan perspektif pihak peneliti. Analisis tematik juga dipandang sebagai keterampilan inti (*core skills*) yang esensial dalam penelitian kualitatif (Heriyanto, 2018).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian didapatkan melalui analisis tematik dari wawancara secara mendalam dengan seorang pemilik dan seorang pengasuh yang aktif bekerja di Panti Asuhan Sola Gratia. Analisis tersebut menghasilkan tiga tema utama yang menggambarkan dinamika psikologis pengasuh dalam menghadapi stres kerja. Ketiga tema tersebut meliputi: dukungan sosial yang diterima, strategi koping yang digunakan, dan makna serta kepuasan dalam menjalani peran sebagai pengasuh. Berikut pemaparan temuan hasil wawancara.

Dukungan Sosial Sebagai Sumber Daya Emosional

Partisipan menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengelola tekanan psikologis sehari-hari. Dukungan ini datang baik dari sesama pengasuh, keluarga, hingga pihak eksternal seperti donatur. Interaksi harian seperti diskusi rutin dan evaluasi pagi hari menjadi forum penting dalam berbagi beban emosi dan menyusun solusi bersama.

> “Kalau kami sih, kalau bisa untuk menasihati itu pagi hari. Jadi pagi hari itu kan kayak bangun tidur gitu ya. Bangun tidur dan kita jam 4 ya. Nah, jam 4 kita ada doa. Setelah doa kan ada kayak renungan. Nah, dalam renungan itulah kita pasti nasehat supaya bisa meredam semuanya, emosi semuanya gitu loh. Jadi, kalau sehari itu semalem itu ada apa aja yang saat ini terjadikan gitu kan. Besok pagi di evaluasi, dinasihati, diomongi. Seperti itu dan buka apa namanya? Seperti buka forum gitu ya. Nah, itu kejadian bagaimana? Seperti apa? Nah, kan ada beberapa yang ngomong kan seperti itu. Nah, terus itulah bisa jalan keluar. Jadi, nggak se-stres yang banyak orang kira. Seperti itu.” **(DC-140525:09)**

DV menegaskan bahwa rasa didengar dan dihargai oleh rekan kerja sangat membantu proses pemulihan psikologis dari tekanan yang muncul:

> “Kalau sesama pengasuh didengarkan, pasti sih seperti itu misalkan kalo masalah2, karena kebetulan saya bagian *handle* istilahnya kebersihan disini, otomatis kan kalo ada apa apa, anaknya yang lebih nakal, saya akan bilang ke pengasuh yang lain, nah kita rundingnya gimana caranya menyelesaikan masalah ini” **(DV-140525:35)**

DC juga menyebut dukungan kolektif dari donatur dan keluarga, terutama dalam kondisi krisis, sebagai bagian dari kekuatan sosial yang menopang peran pengasuh:

> “Kalau untuk turun tangan kita disini ini, ya dari pertama kami, saya secara pribadi bersama suami, terus yang kedua kita bergerak bersama. Seperti itu. Kalau lama seperti itu. Karena kita kan termasuk independen ya. Jadi kalau independen itu memang berat. Beratnya itu apapun harus kita ikut sendiri. Seperti itu. Jadi kita harus selesaikan sendiri. Seperti itu. Nah, disitulah kita pasrah untuk Tuhan. Tuhan campur tangan, Tuhan pegang jalan. Nggak tahu kayak apa ceritanya. Ada aja. Seperti itu. Seperti itulah. Istilahnya anggap saja kalau anu yang mukjizat enak aja., seperti itu.” **(DC-140525:15)**

Strategi Adaptif dalam Menghadapi Beban Kerja

Kedua partisipan menerapkan berbagai strategi koping yang mencerminkan fleksibilitas dan ketahanan psikologis. Strategi ini meliputi pendekatan spiritual, pemecahan masalah secara langsung, hingga penciptaan ruang personal untuk refleksi.

Pendekatan spiritual menjadi andalan utama dalam meredakan tekanan emosional. DC memaknai doa dan ketenangan batin sebagai fondasi utama untuk tetap stabil dalam menjalani peran:

> "Hanya kami berdo'a untuk Tuhan dan situlah Tuhan itu kasih hikmatnya, terus kesadarannya supaya nggak saya di stres. Itu rahasianya." **(DC-140525:14)**

DV menyampaikan pentingnya menyendiri, refleksi pribadi, dan praktik spiritual seperti doa dan persekutuan sebagai bentuk koping yang efektif:

> "Satu, menenangkan pikiran, dua berbagi, tiga introspeksi, empat bawa dalam doa, bergumul. Kalo ga banyak doa stress juga." **(DV -140525:53)**

Dalam konteks problem-focused coping, kedua pengasuh menunjukkan inisiatif menyelesaikan masalah secara konkret. DV memberikan contoh tindakan korektif yang dilakukan saat anak-anak menunjukkan perilaku menyimpang:

> "Kalau kesalahan yang lebih parah lagi, kayak bolos, itu kan ada anak-anak yang kesini naik motor nah itu saya ambil motornya, akhirnya terserah kamu naik sepeda atau jalan kaki. Itu mendidik dan mengasuh pola pikir mereka agar mereka sadar." **(DV -140525:45)**

Sementara DC menekankan pentingnya memberi waktu rehat bagi pengasuh yang stres, termasuk menyediakan tempat tinggal pribadi untuk rekreasi:

> "Ada yang tinggal disini, tiga orang, yang tiga di rumah mereka. Kalau pas stres, ambil libur, pulang. Jangan masuk. Itu saya." **(DC -140525:24)**

> "Ada, ada. Tapi kan kalau seperti itu, terus saya bilang, kan terus enggak jangan sampai berlarut, ya. Terus kita tangani. Libur dulu. Dua minggu, seminggu, libur. Saya *sangoni* pulang masuk. Setelah itu, apa ya, jangan kamu pulang, itu orang yang di dalam, orang yang di luar. Sama. Jadi, Wies pulang ke desa sana, berekreasi lah. Kemana lah kamu, wes Untuk menghilangkan semuanya itu. Saya tahu kalau orang kerja itu pasti butuh rekreasi. Butuh tenang juga. Nah itu, entah enggak punya duit, entah bagaimana, pokoknya mulai besok. Stres biar hilang. Pergi lah. Kalau Enggak bisa. Itu ada rumah di sana. Rumah saya sendiri. Di daerah Wonosalam itu ada rumah saya sendiri. Itu kosong. Tak kasih kunci nih. Masuk ke situ. Itu enak. Turun ke bawah. Di situ ada kolam renang. Ada pura dan lain lain. Terserah kamu mau bagaimana. Bawa istri bawa anak terserah, yang penting stressmu hilang. Seminggu tidak apa-apa. Gitu loh. Mbak. Memang kita jarang main. jarang ke luar, tapi jika ada yang seperti itu ya kita kasi kesempatan dan jalan keluar, kita kasi refresing." **(DC -140525:25)**

Makna, Kepuasan Batin, dan Komitmen dalam Peran Pengasuh

Kepuasan batin dan makna personal menjadi alasan utama para pengasuh bertahan dan tetap bersemangat meskipun beban kerja tinggi dan seringkali tidak mendapat pengakuan formal. DC

menyatakan bahwa perubahan kecil pada anak-anak dan keyakinan akan kehadiran Tuhan memberi kekuatan luar biasa:

> "Ya kalau ada masalah, pasti melihat positif. Saya melihat segi pandang positif untuk mendekati seseorang, untuk mendekati masalah itu. Kita ambil positifnya bagaimana. Kita lihat dulu masalahnya apa. Langsung kita Tarik ulur benang untuk ambil positifnya, lalu akan cepat ketemu, nggak akan berlarut-larut. Paling lama nggak sampe 3 hari, kalua di sini seperti itu mbak." **(DC -140525:26)**

DV mengakui bahwa melihat perkembangan anak-anak dari perilaku negatif menjadi positif adalah sumber kebanggaan dan kepuasan pribadi yang tidak tergantikan:

> "Kepuasan yang diraih, kalo ada perubahan dari anak-anak itu akan dapat kepuasan batin, bisa loh mengubah anak seperti ini. Secara ga langsung itu sombong sendiri, tapi ya kayak kepuasan batin, kalo ga kita jalani otomatis enggak ada perubahan jadi yang harus dihadapi, semua orang ada stress masing2, menghadapi anak-anak ini juga sulit tapi harus kita lakuin, kalo ngga, bisa-bisa kita yang istilahnya "mati" lama-lama. Dalam arti, kita luar biasa ya. Sehingga, kalau kita melihat teman menghadapi kesulitan yang sama, kadang saya seringkali saya bisa jadi contoh dan kasih masukan dan contoh teladan buat orang-orang sekitar." **(DV-140525:54)**

Keduanya menunjukkan tingkat resiliensi tinggi. Mereka tidak hanya bertahan, tetapi juga aktif menciptakan ruang aman, mengembangkan solusi, dan menjadi panutan bagi anak-anak serta rekan kerja. DC menolak meninggalkan tanggung jawab bahkan dalam kondisi tekanan tinggi:

> "Enggak. Meskipun stres seperti lautan. Iya, meskipun stres lautan, perasaan, enggak apa-apa, jangan seperti itu, ya. Sedalam apapun, enggak, saya. Karena kalau saya tinggal, saya berpikir begini loh, iya lah, kita tinggal di rumah ini, sehingga rumah aman, satu." **(DC-140525:23)**

Temuan ini menggambarkan bahwa peran sebagai pengasuh di panti asuhan tidak hanya mengandalkan keterampilan teknis dalam merawat anak, tetapi juga mengintegrasikan kekuatan psikologis, sosial, dan spiritual untuk membangun ketahanan jangka panjang. Pengalaman mereka menunjukkan bahwa stres tidak selalu harus dihindari, tetapi bisa dikelola dengan dukungan sosial yang memadai, strategi koping yang adaptif, dan makna yang kuat terhadap pekerjaan.

DISKUSI

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pengasuh di Panti Asuhan Sola Gratia menghadapi berbagai bentuk stres kerja, yang bersumber dari beban kerja berlebih, keterbatasan fasilitas, dinamika emosional dengan anak asuh, serta tuntutan administratif. Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pekerja sosial atau pengasuh rentan mengalami tekanan psikologis akibat beban kerja emosional dan fisik yang tinggi (Lloyd et al., 2002). Dalam konteks ini, strategi koping yang digunakan menjadi faktor kunci dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka. Strategi koping religius dan reflektif yang dominan dalam temuan ini menguatkan kajian dari (Pargament, 1997), yang menekankan bahwa pendekatan religius dapat memberikan makna dan ketenangan dalam menghadapi stres berat, khususnya dalam konteks pekerjaan pelayanan sosial. Para pengasuh dalam studi ini juga menggunakan strategi pemecahan masalah (problem-focused coping), yang terbukti adaptif

untuk mengurangi stres kerja (Folkman & Moskowitz, 2004). Penggunaan berbagai bentuk koping ini menunjukkan fleksibilitas psikologis para pengasuh dan menunjukkan bahwa mereka tidak hanya pasif menerima tekanan, tetapi aktif mengelola dan menyesuaikan diri.

Dukungan sosial dari sesama pengasuh, keluarga, dan pihak eksternal (seperti donatur) juga menjadi temuan penting yang mendukung literatur mengenai peran protektif jaringan sosial dalam menghadapi stres (Cohen & Wills, 1985). Dalam studi ini, dukungan sosial tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga instrumental, misalnya dalam bentuk tempat rehat atau bantuan dalam menghadapi krisis. Selain itu, makna personal dalam menjalani peran sebagai pengasuh menjadi kekuatan intrinsik yang menjaga keberlangsungan dedikasi mereka. Para pengasuh dalam penelitian ini melihat perubahan positif pada anak-anak asuh sebagai sumber kebanggaan dan motivasi, yang secara tidak langsung meningkatkan resiliensi mereka. Namun, penting untuk dicatat bahwa meskipun pengasuh menunjukkan berbagai strategi adaptif, tanpa sistem dukungan struktural yang memadai, resiliensi ini bisa melemah seiring waktu. Oleh karena itu, hasil ini menekankan pentingnya intervensi kelembagaan berupa pelatihan koping dan penguatan sistem dukungan sosial sebagai bagian dari manajemen kesejahteraan kerja. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman mendalam mengenai bagaimana pengasuh mengelola stres kerja di Panti Asuhan Sola Gratia melalui pendekatan kualitatif studi kasus. Temuan ini mendukung literatur sebelumnya sekaligus menambahkan dimensi kontekstual yang khas dari lingkungan panti asuhan di Indonesia. Meskipun demikian, penting dicatat bahwa resiliensi individu memiliki batas. Tanpa adanya dukungan struktural dari institusi atau lembaga, ketahanan psikologis dapat menurun seiring waktu. Oleh karena itu, pelatihan strategi koping, konseling berkala, dan peningkatan sistem dukungan sosial perlu dijadikan program reguler dalam manajemen sumber daya manusia di lembaga pengasuhan.

SIMPULAN

Stres kerja merupakan hal yang normal terjadi di tempat kerja, tidak terkecuali untuk orang-orang yang bekerja di panti asuhan. Stres yang dialami oleh pengasuh panti asuhan dapat berasal dari berbagai hal, seperti anak asuh yang terkadang sulit untuk diasuh, kurangnya fasilitas yang memadai, dan bahkan kurangnya dana yang ada di panti asuhan. Namun hal-hal tersebut bukan sebuah alasan untuk tidak melanjutkan menjalankan panti asuhan. Hubungan yang kuat dengan Tuhan menjadi salah satu hal yang membuat para pengasuh dapat terus melanjutkan pekerjaannya, komunikasi dengan sesama pengasuh atau liburan sejenak juga dapat membantu meringankan beban yang sedang dirasakan. Hal ini dibuktikan dengan dilakukannya penelitian pada pengasuh panti asuhan. Mereka memiliki tingkat resiliensi yang cukup baik untuk dapat kembali melakukan aktivitas meskipun dengan adanya berbagai macam masalah di panti asuhan, jika tingkat resiliensi menurun, maka pelatihan koping stres dan penguatan dukungan sosial dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut. Perkembangan anak-anak asuh juga menjadi kepuasan batin dan kebanggaan tersendiri ketika bekerja di panti asuhan. Hal tersebut membuat para pengasuh dan pemilik panti asuhan tetap memiliki semangat untuk menjalankan panti asuhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Panti Asuhan Sola Gratia, khususnya kepada pemilik dan pengasuh, yang sudah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini dan membagikan pengalaman hidupnya untuk kepentingan penelitian dan menjadi sumber bahan analisis dalam penelitian tentang pengelolaan stres kerja di panti asuhan.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Nabila Zuhrotun Nasikhah, Agnes Maria Putrianto Kusuma, Rifqi Ishami Fasya, Maria Gharini Welma Leiwakabessy, Haniva Hasnah Teddy, Achmad Chusairi, dan Bani Bacan Hacantya Yudanagara tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

DAFTAR PUSTAKA

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357.

Fauzan, A. N., & Sovitriana, R. (2022). Dukungan Sosial Dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pegawai Panti Sosial Bina Karya Harapan Jaya Dinas Sosial DKI Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, *2*(3), 15–26. https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, *55*, 745–774. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456

Handayani, S. (2014). Hubungan antara stres kerja dengan produktivitas pengasuh di Panti Asuhan Kabupaten Lamongan. *Jurnal Psikologi UIN Malang*, *11*(1), 45–52.

Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif* (H. Sazali, Ed.; 1st ed.). Wal Ashri Publishing.

Heriyanto. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *ANUVA*, *2*(3), 317–324.

Kriyantono, R. (2022). *Teknik Praktis Riset Komunikasi Kuantitatif dan Kualitatif: Edisi Kedua* (2nd ed.). Prenadamedia Group.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Lloyd, C., King, R., & Chenoweth, L. (2002). Social work, stress and burnout: A review. In *Journal of Mental Health* (Vol. 11, Issue 3, pp. 255–265). Carfax Publishing Company. https://doi.org/10.1080/09638230020023642

Pargament, Kenneth. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. The Guilford Press.

Pradina, A., Ekawati, & Wahyuni, I. (2018). ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL, BEBAN KERJA FISIK DAN STRES KERJA PADA PEKERJA DI TAMAN PENITIPAN ANAK MENTARI. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6*(5), 476–485. http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm

Rambe, A. H., Sari, A. J., Siregar, H., Ritonga, N. Z., & Novita. (2022). Efektivitas Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*(4), 423–428.

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Grasindo.

Sumiati, N. T., & Sita, F. A. (2022). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS TENAGA KESEHATAN INDONESIA SELAMA PANDEMI COVID-19: PENGARUH STRATEGI KOPING, DUKUNGAN SOSIAL, DAN FAKTOR

DEMOGRAFIS. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi (Journal of Psychological Science and Profession)*, *6*(3), 199–211.