

STRATEGI *COPING STRESS* PADA PENGASUH ANAK DI YAYASAN

SAYAP IBU PANTI 1 CABANG D.I. YOGYAKARTA



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Disusun oleh:

Nurtarisa

NIM 20102050048

Pembimbing:

Dr. Asep Jahidin, S.Ag., M.Si

NIP 19750830 2006041002

PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2024

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1091/Un.02/DD/PP.00.9/07/2024

Tugas Akhir dengan judul : STRATEGI *COPING STRESS* PADA PENGASUH ANAK DI YAYASAN SAYAP IBU
PANTI 1 CABANG D.I. YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NURTARISA
Nomor Induk Mahasiswa : 20102050048
Telah diujikan pada : Selasa, 23 Juli 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Dr. Asep Jahidin, S.Ag., M.Si
SIGNED

Valid ID: 66a4a60490c6a



Penguji I
Noorkamilah, S.Ag., M.Si
SIGNED

Valid ID: 66a43456b98ca



Penguji II
Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 66a49f11c4f



Yogyakarta, 23 Juli 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 66a7067302d36

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

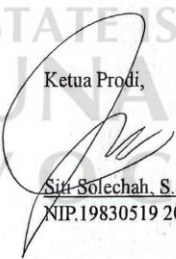
Nama : Nurtarisa
NIM : 20102050048
Judul Skripsi : Strategi *Coping Stress* pada Pengasuh Anak di Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang Daerah Istimewa Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial (IKS) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

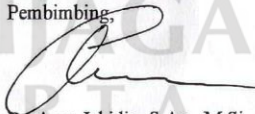
Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 15 Juli 2024

Ketua Prodi,


Siti Solechah, S.Sos.I.,M.Si.
NIP.19830519 20912 2 002

Mengetahui:
Pembimbing,


Dr. Asep Jahidin, S.Ag., M.Si
NIP. 19750830 200604 1 002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurtarisa
NIM : 20102050048
Program Studi : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Strategi Coping Stress* pada Pengasuh Anak di Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang Daerah Istimewa Yogyakarta adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 15 Juli 2024
Yang menyatakan,



Nurtarisa
NIM. 20102050048

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurtarisa
Tempat dan Tanggal Lahir : Bogor, 02 Januari 2002
NIM : 20102050048
Program Studi : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Alamat : Kp. Kemang Parakan Salak RT. 02
RW.07, Desa Kemang, Kec.
Kemang, Kab. Bogor
No. HP : 0895375673738

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 15 Juli 2024



Nurtarisa

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan rezeki-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.

Salawat serta salam selalu terlimpahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya.

Saya persembahkan karya ini untuk diri sendiri yang telah bertanggung jawab menyelesaikan studi perkuliahan disini atas pilihan sendiri. Kemudian, untuk kedua orang tua tercinta Ibu Endah dan Bapak Atang Sanjaya, Kakak saya Nur Atikah, dan Adik saya Muhamad Zillo Akbar sebagai tanda terima kasih sudah mendidik dan mengajarkan saya menjadi seseorang yang mandiri dan pekerja keras.

Semoga selesainya skripsi ini menjadi langkah besar saya untuk membuat Ibu dan Bapak bahagia sekaligus mengantarkan saya menuju kesuksesan dalam mewujudkan cita-cita.

MOTTO

“Semua saya rencanakan, semua saya kejar karena saya tau kalau saya ga kejar, saya ga akan kemana-mana karena saya bukan siapa-siapa”

- Retno Marsudi

“Ad Maiora Natus Sum”

(Kita terlahir untuk hal-hal yang besar)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, rezeki, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Strategi Coping Stress pada Pengasuh Anak di Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang D.I. Yogyakarta**". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa tidak lepas dari banyak bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. H. Al-Makin, S. Ag., M. A. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Siti Solechah, S. Sos. I., M. Si. Selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Asep Jahidin S.Ag., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang selalu membimbing, mengarahkan, dan memotivasi kepada peneliti sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah mengajarkan ilmu pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai selama peneliti menempuh pendidikan program studi di bangku perkuliahan.
6. Tenaga Pendidik Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu peneliti untuk mengurus administrasi.
7. Bapak Hasbi Habibulloh, S.Sos.I selaku Kepala Panti 1 Yayasan Sayap Ibu Cabang D.I. Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
8. Mbak Rif'Atunnisa, S.Sos, Arsita Putri Utama, S.Tr.Sos., M.A, dan Handhono Hudha, S.Tr.Sos selaku para pekerja sosial di Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang D.I. Yogyakarta yang telah membantu peneliti untuk kelancaran penelitian ini.
9. Para pengasuh dan asisten perawat Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang D.I. Yogyakarta yang telah berkenan menjadi informan pada penelitian.
10. Kedua orang tua tercinta Ibu Endah dan Bapak Atang Sanjaya, Kakak saya Nur Atikah, dan Adik saya Muhamad Zillo Akbar yang selalu memberikan doa-doa terbaiknya sekaligus dukungan dan kasih sayang.
11. Sahabat-sahabat satu kelas sekaligus satu kos, yaitu Era Fazira Pratiwi, Harfi Alfiah, dan Putri Nur Andini yang telah menjadi teman hidup selama saya merantau di Yogyakarta dengan saling memberikan semangat, bertukar cerita, dan membantu satu sama lain selama di bangku perkuliahan.

12. Teman-teman seperjuangan di Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial angkatan 2020 yang telah menjadi teman seperjuangan dalam menyelesaikan perjalanan perkuliahan dengan memberikan dukungan.
13. Seluruh pihak yang terlibat dalam pembuatan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Dengan demikian, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat menjadi perkembangan ilmu pengetahuan. *Aamiin.*

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 15 Juli 2024

Peneliti,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Nurtarisa

**STRATEGI *COPING STRESS* PADA PENGASUH ANAK
DI YAYASAN SAYAP IBU PANTI 1 CABANG D.I. YOGYAKARTA**

Nurtarisa

Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

ABSTRAK

Para pengasuh menghadapi tantangan dan stres kerja dalam mendampingi dan merawat anak. Stres juga ditimbulkan dari tuntutan beban jam kerja yang cukup panjang. Terdapat jumlah total 11 anak, diantaranya tujuh bayi dan balita normal serta empat anak penyandang disabilitas. Maka dari itu, peneliti melakukan topik penelitian ini untuk memahami apa saja cara dan langkah yang mempengaruhi strategi *coping stress* yang digunakan oleh pengasuh. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari lima orang pengasuh dan satu orang asisten perawat sebagai informan utama serta satu orang kepala panti dan dua orang pekerja sosial sebagai informan triangulasi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dengan uji keabsahan data yang menggunakan teknik triangulasi. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa sumber stres yang paling banyak dialami pengasuh ialah dari lingkungan tempat kerja karena tuntutan emosional dalam menghadapi berbagai tantangan, seperti beban jam kerja yang panjang, jumlah tenaga kerja pengasuh yang sedikit, dan kehadiran tamu yang meningkatkan kelelahan pengasuh karena kewalahan. Strategi *coping stress* berfokus pada masalah paling banyak digunakan pada strategi *seeking social support*, sedangkan pada strategi yang berfokus pada emosi ialah *positive reappraisal*. Pengasuh yang menggunakan strategi koping berfokus pada masalah cenderung lebih efektif dalam mengelola stres karena mereka berupaya mengatasi penyebab stres secara langsung melalui tindakan, seperti perencanaan, mencari solusi dan dukungan sosial, serta pengambilan solusi dalam mengelola stres pada jangka panjang.

Kata kunci: Pengasuh, Panti Asuhan, Sumber Stres, Strategi *Coping Stress*, Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Yogyakarta

DAFTAR ISI

STRATEGI <i>COPING STRESS</i> PADA PENGASUH ANAK DI YAYASAN SAYAP IBU PANTI 1 CABANG D.I. YOGYAKARTA	i
SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL & GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang	2
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Kegunaan Penelitian	7
D. Kajian Pustaka.....	8
E. Kerangka Teori.....	12
1. Pengertian Stres	12
2. Sumber Stres.....	13
3. Strategi Coping Stres	15
F. Metode Penelitian	19
1. Jenis Penelitian	19
2. Sumber Data Penelitian	19
3. Subjek dan Objek Penelitian.....	20
4. Metode Pengumpulan Data	21
5. Teknik Analisis Data.....	24
a. Reduksi Data.....	25
b. Penyajian Data.....	25

c. Penarikan Kesimpulan	25
6. Keabsahan Data	26
G. Sistematika Pembahasan	26
BAB II GAMBARAN UMUM YAYASAN SAYAP IBU PANTI 1 CABANG	
D.I. YOGYAKARTA	28
A. Sejarah Berdirinya.....	28
B. Letak Geografis	30
C. Fokus Pelayanan	31
D. Struktur Organisasi.....	32
E. Karakteristik Anak Asuh	34
F. Sarana dan Prasarana.....	35
G. Jadwal Kegiatan Keseharian Anak dan Pengasuh.....	40
J. Tata Tertib Anak Panti.....	43
K. Tata Tertib Pengunjung	46
L. Standar Tugas Pelayanan Pengasuh	48
M. Profil Subjek	49
BAB III STRATEGI COPING STRESS PADA PENGASUH ANAK DI	
YAYASAN SAYAP IBU PANTI 1 CABANG D.I. YOGYAKARTA	62
A. Sumber Stres	62
1. Stres Bersumber dari Diri Sendiri	63
2. Stres Bersumber dari Keluarga.....	65
3. Stres Bersumber dari Masyarakat.....	68
B. Strategi <i>Coping Stress</i>	78
1. Strategi <i>Coping Stress</i> Berfokus pada Masalah.....	79
2. Strategi <i>Coping Stress</i> Berfokus pada Emosi	90
BAB IV PENUTUP	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA.....	102
LAMPIRAN-LAMPIRAN	105

DAFTAR TABEL & GAMBAR

A. Tabel

Tabel 1 Data Anak Asuh	36
Tabel 2 Jadwal Harian Kegiatan Anak Bayi dan Balita.....	42
Tabel 3 Jadwal Harian Kegiatan Anak.....	43
Tabel 4 Strategi <i>Coping Stress</i> Berfokus pada Masalah.....	90
Tabel 5 Akumulasi Strategi <i>Coping Stress</i> Berfokus pada Masalah.....	90
Tabel 6 Strategi <i>Coping Stress</i> Berfokus pada Emosi.....	98
Tabel 7 Akumulasi Strategi <i>Coping Stress</i> Berfokus pada Emosi.....	99

B. Gambar

Gambar 1 Letak Geografis.....	30
Gambar 2 Struktur Organisasi.....	32



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Panti asuhan anak merupakan sebuah lembaga kesejahteraan sosial yang bertanggung jawab dalam memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak terlantar. Dalam menjalankan tanggung jawab tersebut peranan panti asuhan melaksanakan tugas menyantuni sekaligus mengentaskan anak terlantar dengan memberikan pelayanan berupa pengganti orang tua/wali anak. Pemenuhan pelayanan ini menyangkut kebutuhan fisik, sosial, dan mental sehingga mereka dapat mengembangkan potensi tumbuh kembang dirinya.¹ Dapat disimpulkan bahwa panti asuhan ialah sebuah lembaga yang memiliki peran dalam membentuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang tidak berkeluarga bahkan tidak tinggal dengan keluarganya. Maka dari itu, peranan pengasuh anak di panti asuhan tentunya menentukan kualitas karakter anak selama proses tumbuh kembang.

Berdasarkan Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia tentang peraturan pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 44 Tahun 2017 tentang pelaksanaan pengasuhan anak pada pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa “Pengasuhan Anak adalah upaya untuk memenuhi kebutuhan akan kasih sayang, kelekatan, keselamatan, dan kesejahteraan yang menetap dan berkelanjutan demi kepentingan terbaik bagi

¹ “Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA)”, *Dinas Sosial Kabupaten Buleleng*, <https://dinsos.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/lembaga-kesejahteraan-sosial-anak-lksa-93>, diakses pada 13 Maret 2024.

Anak”.² Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian dengan pekerja sosial Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Yogyakarta, anak-anak di panti asuhan biasanya memiliki latar belakang cerita kehidupan yang diliputi dengan trauma, pengabaian, kehilangan, serta kebutuhan khusus lainnya.³ Pekerjaan sebagai pengasuh anak di panti asuhan penuh dengan tanggung jawab dan tuntutan yang tinggi. Dalam merawat dan mendampingi anak-anak, peran pengasuh tentunya mengalami berbagai tantangan psikologis dan emosional. Pengasuh harus menjalankan tugasnya, yakni merawat dan mengasuh anak-anak dengan latar belakang yang beragam. Maka dari itu, peran dan tanggung jawab pengasuh anak di panti asuhan sangatlah besar karena anak-anak tersebut merupakan kelompok anak yang rentan dan berisiko sehingga membutuhkan perhatian yang khusus.

Masalah yang sering kali dihadapi oleh para pengasuh anak di panti asuhan ialah jumlah anak dan beban kerja yang cukup banyak.⁴ Pengasuh menghadapi beberapa kendala, seperti anak yang tidak mematuhi aturan, kesulitan dalam mengasuh anak-anak yang memiliki karakteristik berbeda, dan lamanya waktu yang dibutuhkan pengasuh dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan panti asuhan.⁵ Tantangan pengasuh dalam merawat anak tentunya harus mampu mengerti dan

² Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia tentang Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 44 Tahun 2017 tentang Pelaksanaan Pengasuhan Anak, pasal 1 ayat (1).

³ Wawancara dengan Rif' Atunnisa, S.Sos, Pekerja Sosial Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang Yogyakarta, pada 01 Maret 2024.

⁴ Riyadi, dkk., “Risiko Masalah Perkembangan dan Mental Emosional Anak yang Diasuh di Panti Asuhan Dibandingkan dengan Diasuh Orang tua Kandung”, *Jurnal Kedokteran Bandung*, vol. 6:42 (Juni 2014), hlm. 123

⁵ Ainul Hayati Putri, "Pola Asuh Panti Asuhan Dalam Membina Moral Anak Asuh (Studi Deskriptif Di Panti Asuhan Nirmala)", *Skripsi UIN Ar-raniry Banda Aceh*, (2019), hlm. 64-65.

menyesuaikan setiap karakter berikut dengan rentang usia fase perkembangan masing-masing anak. Pengasuh tentunya diharapkan memahami dan menerapkan berbagai pola asuh yang disesuaikan pada masing-masing karakter serta latar belakang kehidupan anak sebelumnya. Selain itu, pengasuh harus menghadapi berbagai peraturan di panti asuhan, seperti interaksi dengan berbagai pihak yang salah satunya pekerja sosial, peraturan jam kerja yang cukup panjang, dan tuntutan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi tumbuh kembang anak yang diasuh secara optimal. Disisi lain terdapat berbagai permasalahan dalam penyesuaian pengasuh karena anak asuh yang tidak dapat mengikuti standar yang ditetapkan oleh pengasuh, kurang memahami kapabilitas kewenangan pengasuh, tidak dapat menjalin hubungan yang baik dengan pengasuh, dan lain-lain.

Anak-anak di panti asuhan pun pastinya menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan pengasuh, misalnya terdapat ketidakcocokan pada pola asuh yang diberikan oleh pengasuh sehingga anak sulit menyesuaikan diri dengan pengasuhnya. Hal ini dapat menyebabkan anak menjadi tidak menghargai pengasuhnya, sulit menanggapi nasihat pengasuh, bahkan membangun hubungan yang harmonis antara anak asuh dan pengasuhnya. Dengan demikian, hal ini dapat menyebabkan stres yang signifikan bagi para pengasuh.

Stres sangat mempengaruhi kehidupan seseorang terutama pada kejiwaan, mengganggu fungsi mental, dan membuat sulit berkonsentrasi. Jika stres tidak dikelola dengan baik, penyakit dapat muncul yang disebabkan oleh melemahnya

sistem kekebalan tubuh.⁶ Stres yang dirasakan dalam jangka panjang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, fisik pengasuh, serta kapabilitas pelayanan pengasuhan yang dilakukan pengasuh. Stres pada pengasuh tentu sangat mempengaruhi hubungan dengan anak-anak asuh serta dengan rekan kerja lainnya. Oleh karena itu, penting bagi pengasuh untuk memiliki strategi *coping stress* yang efektif untuk menjaga kesehatan mental diri sendiri sekaligus optimalisasi profesionalitas dalam memberikan pelayanan pengasuhannya kepada anak asuh.

Berdasarkan penelitian Ari Pradina, dkk. pada pembahasan poin hasil analisis beban kerja mental terhadap stres kerja menyatakan bahwa kinerja profesionalitas para pengasuh anak di panti asuhan sangat erat kaitannya dengan beban stress yang mereka alami. Beban stres yang tinggi dapat mempengaruhi kinerja pengasuh dalam memberikan pelayanan kepada anak-anak. Pengasuh yang mengalami stres tinggi cenderung mudah lelah, cemas, dan frustrasi. Hal ini dapat menyebabkan mereka kurang sabar dan telaten dalam mengasuh anak. Mereka juga akan lebih mudah marah dan melakukan kesalahan dalam pekerjaannya. Sementara itu, pengasuh yang memiliki tingkat stres yang rendah lebih cenderung untuk menunjukkan kinerja yang lebih baik. Mereka lebih sabar, telaten, dan penuh kasih sayang dalam mengasuh anak. Mereka juga lebih mampu untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi anak-anak.⁷ Dengan membantu pengasuh mengelola *stress* mereka,

⁶ Efi Nurwindayani dan Eva Nurwiyati, "Konseling Stres Bagi Pengasuh Anak Balita", *Jurnal Gamaliel: Teologi Praktika*, vol. 1:1 (2019), hlm. 56.

⁷ Ari Pradina, dkk., "Analisis Beban Kerja Mental, Beban Kerja Fisik dan Stres Kerja pada Pekerja di Taman Penitipan Anak Mentari", *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 6:5 (2018), hlm. 497-481.

panti asuhan dapat meningkatkan profesionalitas kinerja pengasuh dan memastikan bahwa anak-anak di panti asuhan menerima pelayanan terbaik.

Begitu pula yang terjadi di Yayasan Sayap Ibu Cabang Yogyakarta Panti 1 dalam pelaksanaan pekerjaan pengasuh anak. Disana terdapat lima orang pengasuh dengan satu diantaranya sebagai koordinator dan satu orang asisten perawat. Para pengasuh menghadapi tantangan dan stres kerja dalam mendampingi dan merawat anak. Selain itu, stres juga ditimbulkan dari tuntutan beban jam kerja yang cukup panjang. Terdapat jumlah total 11 anak, diantaranya tujuh anak bayi dan balita normal serta empat anak remaja awal penyandang disabilitas. Merawat dan mendampingi anak balita tentunya memerlukan kekuatan khusus dari pengasuhnya karena mengurus anak balita tidaklah mudah.⁸ Beberapa aktivitas yang berhubungan dengan pengasuhan anak kecil dapat menimbulkan stres bagi pengasuhnya. Disamping itu, pengasuhan anak penyandang disabilitas memiliki tanggung jawab yang besar karena melihat kondisi ketidakmampuan anak dalam banyak hal, seperti membutuhkan pengetahuan dan keterampilan khusus, menghadapi perilaku yang mungkin sulit dikendalikan, dan memancing kejengkelan yang menyebabkan stres pada pengasuh.⁹

Panti asuhan Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta adalah panti asuhan tertua yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pada Tahun 2019 YSI Cabang DIY mendapatkan sertifikat akreditasi dengan peringkat Sangat Baik (A) yang diberikan

⁸ Efi Nurwindayani dan Eva Nurwiyati, "Konseling Stres Bagi Pengasuh Anak Balita", *Jurnal Gamaliel: Teologi Praktika*, vol. 1:1 (2019), hlm. 53.

⁹ Andina Bellaputri, Fredrick Dermawan Purba, dkk., "Kualitas Hidup Orang Tua Dari Anak Dengan Disabilitas Intelektual: Studi Kualitatif", *Journal of Psychological Science and Profession*, vol. 6:1 (2022), hlm. 49.

oleh Menteri Sosial Republik Indonesia. Yayasan Sayap Ibu merupakan lembaga atau organisasi sosial yang berfokus pada layanan rehabilitasi anak-anak terlantar, ibu yang tidak siap hamil, anak penyandang disabilitas yang dimulai dari nol tahun sampai dengan lansia.¹⁰ Yayasan Sayap Ibu berpusat di Jakarta yang salah satu cabangnya berada di Yogyakarta. Yayasan Sayap Ibu Cabang Yogyakarta memiliki tiga panti dengan fokus layanan yang berbeda. Pada panti 1 fokus layanan yang diberikan ialah pengasuhan bayi dan anak terlantar, mulai dari 0 sampai 16 tahun. Sementara itu, pada panti 2 berfokus memberikan layanan untuk anak dengan kondisi penyandang disabilitas terlantar yang tidak mampu didik dan ajar rujukan dari panti 1 bahkan lembaga atau masyarakat. Kemudian, pada panti 3 fokus pelayanannya ialah pengembangan dan pemberdayaan para penyandang disabilitas yang masuk kategori mampu didik dan ajar dengan rentang usia remaja sampai lansia.¹¹

Strategi *coping stress* yang baik tidak hanya diperlukan untuk menjaga kesejahteraan mental pengasuh, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas perawatan dan dukungan yang mereka berikan kepada anak-anak. Pada penelitian ini, peneliti menjadikan Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang Yogyakarta sebagai subjek, yaitu panti yang memberikan pelayanan rehabilitasi anak terlantar bayi dan balita serta anak penyandang disabilitas yang bersekolah. Penelitian tentang strategi *coping stress* pada pengasuh anak di panti asuhan masih belum banyak yang meneliti. Maka dari itu, peneliti melakukan topik penelitian ini untuk memahami apa saja cara dan

¹⁰ Rohimi dan Octri Amelia Suryani, "Dinamika Pelayanan Lembaga Sosial: Resistensi Pekerja Sosial di Yayasan Sayap Ibu Cabang Yogyakarta", *Jurnal Dakwah dan Sosial*, vol. 3:1 (2020), hlm. 97.

¹¹ "Unit-unit YSI Cabang D.I Yogyakarta", *Yayasan Sayap Ibu*, <https://yogya.yayasansayapibu.or.id/program/unit-layanan/>, diakses pada 19 Maret 2024.

langkah yang mempengaruhi strategi *coping stress* yang digunakan oleh pengasuh. Selain itu, peneliti ingin hasil penelitian ini dapat menjadi referensi solusi pengembangan intervensi yang efektif untuk membantu pengasuh mengelola stres mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut guna membatasi pada ruang lingkup permasalahan, peneliti menarik dua fokus rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja penyebab sumber stres yang dialami para pengasuh anak di Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang D.I Yogyakarta?
2. Bagaimana strategi *coping stress* pada pengasuh anak di Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang D.I Yogyakarta?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui penyebab sumber stres dan strategi *coping stress* yang digunakan oleh pengasuh anak di Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang D.I Yogyakarta.

2. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya sebagai berikut.

a. Secara Teoritis

Teori *coping stress* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman menjadi tolok ukur dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat melengkapi teori ini dengan menguraikan implementasi penerapannya oleh para pengasuh anak di panti asuhan.

b. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis untuk membantu pengasuh anak di panti asuhan untuk mengembangkan strategi *coping stress* yang lebih efektif. Hal ini tentunya akan meningkatkan kualitas pelayanan yang diberikan kepada anak-anak di panti asuhan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu panti asuhan untuk mengembangkan program dan kebijakan yang lebih efektif untuk mendukung pengasuh.

D. Kajian Pustaka

Dalam mendukung penulisan dan pengkajian bahasan, peneliti melakukan olah data dari berbagai referensi literatur. Penulis berusaha melakukan kajian terhadap beberapa data penelitian yang relevan berkaitan dengan topik bahasan penelitian dengan olah kajian pustaka atau *literature review*. Hal ini dilakukan untuk dijadikan pembanding serta untuk menunjukkan kebaruan penelitian. Dengan demikian, dapat mempermudah gambaran atau bagian bahasan tertentu dari topik yang diteliti.

Pertama, artikel penelitian yang dilakukan oleh Sapariah Anggraini, dkk. dengan judul *Pengalaman Emosional Menjadi Caregiver Anak Berkebutuhan Khusus di Panti Asuhan Bhakti Luhur Banjarmasin*.¹² Fokus pada penelitian ini ialah mengeksplorasi pengalaman emosional *caregiver* di Panti Asuhan Bhakti Luhur Banjarmasin yang berimplikasi pada kualitas pelayanan dan asuhan pada Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Penelitian ini melakukan analisis data dengan menggunakan teknik *7-steps of Interpretative Phenomenological Analysis*. Hasil temuan dalam penelitian ini terdapat 4 tema utama, yaitu pekerjaan tidak sesuai teori, adanya tumpang tindih emosional *caregiver* terhadap beban kerja dengan kehidupan pribadi, tujuan kerja *caregiver* tidak tercapai, dan terdapat beban psikologis emosional *caregiver* pada ABK (Anak Berkebutuhan Khusus).¹³ Persamaan penelitian yang akan peneliti lakukan ialah pada topik kajian tentang stress emosional pengasuh anak di panti asuhan yang berpengaruh pada kualitas pelayanan asuhan yang diberikan. Sementara itu, perbedaan terletak pada fokus analisis data yang dilakukan. Penelitian ini akan membahas lebih dalam mengenai strategi *coping stress* para pengasuh anak di panti asuhan yang memberikan pelayanan asuhan pada anak balita dan anak penyandang disabilitas.

Kedua, artikel penelitian yang dilakukan oleh Dinni Asih Febriyanti, dkk. dengan judul *Penyesuaian diri dalam bekerja pada pengasuh di panti asuhan cacat*

¹² Sapariah Anggraini, Lanawati Lanawati, dan Annastasia Hoar Berek, "Pengalaman Emosional Menjadi Caregiver Anak Berkebutuhan Khusus Di Panti Asuhan Bhakti Luhur Banjarmasin", *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, vol. 7:2 (2022).

¹³ *Ibid.*

ganda: Studi Fenomenologis.¹⁴ Hasil pada penelitian ini ditemukan bahwa penyesuaian diri para pengasuh merupakan konsekuensi dari pengambilan keputusan untuk bekerja. Penyesuaian diri pengasuh haruslah mampu menyelaraskan hubungan interpersonal antara pengasuh dengan pimpinan, klien, rekan kerja, dan Masyarakat.¹⁵ Persamaan penelitian yang akan dilakukan ialah terletak subjek pengasuh anak di panti asuhan. Sementara itu, perbedaan terletak pada objek yang akan diteliti oleh peneliti ialah strategi *coping stress* pengasuh anak yang berimplikasi pada kualitas pelayanan asuhan.

Ketiga, artikel penelitian yang dilakukan oleh Mulya Virgonita Iswindari Winta dan Putri Marleny Puspitawati dengan judul *Pengaruh Psikoedukasi Manajemen Burnout terhadap Strategi Koping pada Ibu Asuh Sebagai Caregiver di SOS Children's Village Semarang*.¹⁶ Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa 6,9% strategi koping dalam mengatasi burnout dipengaruhi oleh psikoedukasi manajemen *burnout* yang terdiri dari faktor-faktor sehingga mempengaruhi strategi *coping* pada ibu asuh sebagai caregiver di SOS Children Villages Semarang. Persamaan penelitian yang akan dilakukan ialah terletak pada topik strategi *coping stress* pada pengasuh anak, sedangkan perbedaan terletak pada objek dan subjek penelitian yang akan dilakukan.

¹⁴ Dinni Asih Febriyanti, Anita Listiara, dan YF La Kahija, "Penyesuaian Diri Dalam Bekerja Pada Pengasuh di Panti Asuhan Cacat Ganda: Studi Fenomenologis", *Jurnal Psikologi Undip*, vol. 14:1 (2015).

¹⁵ *Ibid.*

¹⁶ Mulya Virgonita Iswindari Winta dan Putri Marleny Puspitawati, "Pengaruh Psikoedukasi Manajemen Burnout terhadap Strategi Koping pada Ibu Asuh Sebagai Caregiver di SOS Children's Village Semarang", *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, vol. 17:2 (2017).

Keempat, artikel penelitian yang dilakukan oleh Rita Hadi Widiastuti dengan judul *Beban dan Koping Caregiver Lansia Demensia di Panti Wredha*.¹⁷ Dalam penelitian ini menunjukkan temuan uraian persentase beban yang dialami *caregiver*, yaitu beban ringan sebanyak 56,7%, beban sedang sebanyak 24,4%, dan *caregiver* mengalami beban berat sebanyak 16,6%. Sementara itu, strategi *coping caregiver*, 52,4% *caregiver* menggunakan PFC dengan domain yang paling sering digunakan ialah *planful problem* dan 47,6% *caregiver* menggunakan EFC dengan domain yang sering digunakan *seeking social support*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*.¹⁸ Penelitian yang akan diteliti memiliki persamaan pada objek dengan menggunakan acuan teori Lazarus dan Folkman tentang *Coping Stress*. Sementara itu, perbedaan terletak pada subjek yang akan diteliti. Subjek yang akan diteliti ialah pengasuh anak.

Kelima, artikel penelitian yang dilakukan oleh Mega Rakhmaningrum dan Muhamad Idris dengan judul *Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Stress Kerja pada Caregiver di Panti Sosial Tresnaawerdha Budi Mulia 03 Ciracas Jakarta Timur*.¹⁹ Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan beban kerja dengan tingkat stres kerja pada *caregiver* di Panti Werdha Tresna Werdha Budi Mulia 03 Ciracas Jakarta Timur. Persamaan dalam penelitian ini ialah objek yang

¹⁷ Rita Hadi Widiastuti, "Beban Dan Koping Caregiver Lansia Demensia di Panti Wredha", *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, vol. 2:1 (2019).

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ Mega Rakhmaningrum dan Muhamad Idris, "Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Caregiver di Panti Sosial Tresnawerdha Budi Mulia 03 Ciracas Jakarta Timur", *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak*, vol. 5:02 (2019).

membahas tentang stress kerja pengasuh. Sementara itu, perbedaan terletak pada subjek yang akan diteliti. Subjek yang akan diteliti ialah pengasuh anak.

E. Kerangka Teori

Dalam membantu membahas sekaligus menjawab mengenai permasalahan yang menjadi topik pada penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teori yang dijadikan rujukan untuk memberikan kemudahan penjelasan, diantaranya sebagai berikut.

1. Pengertian Stres

Stres merupakan bagian dari aspek kehidupan yang tidak dapat dihindari setiap orang. Menurut Lazarus, pengertian stres lebih menekankan pada hubungan seseorang dengan lingkungannya ketika tuntutan keadaan yang melebihi kapasitas kemampuan dirinya. Selain itu, stres psikologis adalah hubungan antara seseorang dan lingkungan yang dinilai oleh orang tersebut sebagai sesuatu yang membebani atau melebihi kapasitas dirinya dan membahayakan kesejahteraan hidupnya.²⁰ Menurut Sarafino, stres dapat terjadi melalui proses yang melibatkan interaksi antara individu dan lingkungannya.²¹ Stres dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku seseorang. Stres dapat digambarkan dengan jantung berdebar-debar, berkeringat,

²⁰ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping* (New York: Springer Publishing Company, Inc., 1984), hlm. 21.

²¹ Sarafino, E. P., dan Smith, T. W, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, ed. 7.* (USA: John Wiley & Sons, Inc, 2011), hlm. 55.

mulut kering, sesak napas, gelisah, bicara lebih cepat, meningkatnya emosi negatif (jika sudah dialami), dan durasi stres yang lebih lama.²²

2. Sumber Stres

Menurut Sarafino, stres bisa terjadi kapan saja dan dapat bersumber dari mana saja seiring dengan perkembangan hidup seseorang tersebut. Terdapat tiga sumber stres yang dikemukakannya, diantaranya sebagai berikut.²³

a. Sumber Stres Bersumber dari dalam Diri Sendiri

Stres yang bersumber dari dalam diri seseorang muncul salah satunya dari penyakit fisik. Sakit yang dirasakan dapat menimbulkan tuntutan ketegangan fisik dan psikologis sehingga menyebabkan stres. Semakin bertambah usia, intensitas tingkat kerentanan dalam memikirkan sesuatu sangat berpengaruh. Selain itu, stres yang bersumber dalam diri pun muncul dari adanya konflik yang sedang dihadapi seseorang dalam mengambil keputusan yang besar. Kemudian, sumber stres dalam diri sendiri dapat terjadi karena kekhawatiran terhadap pencapaian dan status dalam kebutuhan hidupnya yang menyangkut eksistensi hubungan dengan orang sekitar.²⁴

²² “APA Dictionary of Psychology”, *American Psychological Association*, <https://dictionary.apa.org/stress>, diakses pada 23 Maret 2024.

²³ Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*, Edisi ke-7 (United States of America: Wiley, 2010), hlm. 65.

²⁴ *Ibid*, hlm 66.

b. Sumber Stres Bersumber dari Keluarga

Stres yang bersumber dari keluarga dapat timbul dari adanya ketidakharmonisan dalam pernikahan dapat berpengaruh pada kesehatan fisik, seperti terjadinya peningkatan tekanan darah, hormon stres, dan hormon kortisol. Dengan meningkatnya hormon ini, ketegangan yang dirasakan pun akan semakin kuat sehingga menyebabkan stres yang memberikan efek negatif jangka panjang. Tekanan perceraian dan perubahan dalam ketidakharmonisan keluarga dapat mengakibatkan stres pula pada anak. Selain itu, sumber stres dalam keluarga dapat disebabkan oleh adanya salah anggota keluarga yang mengalami penyakit kronis yang berkepanjangan, kelumpuhan atau kecacatan, dan kematian anggota keluarga.²⁵

c. Sumber Stres Bersumber dari Masyarakat

Sumber stres paling sering timbul dari lingkungan sosial masyarakat. Sebagian besar stres yang dialami oleh orang dewasa berhubungan dengan lingkungan pekerjaan dan lingkungan tempat tinggal. Faktor utama penyebabnya ialah tuntutan beban kerja yang terlalu tinggi dan kejenuhan dalam melakukan aktivitas pekerjaan yang selalu sama setiap hari. Pada lingkungan sosial masyarakat dapat menjadi sumber stres ketika ruang gerak atau interaksi sosial seseorang terbatas. Selain itu, kondisi lingkungan yang lebih dapat menimbulkan stres ialah ketika adanya ancaman kekerasan atau bahaya serius yang mengganggu kenyamanan dan ketenteraman. Sementara itu, tingkatan status kesenjangan ekonomi dalam

²⁵ *Ibid*, hlm. 68.

lingkungan sosial pun cukup mempengaruhi timbulnya stres. Pada lingkungan sosial dengan tingkat kesejahteraan rendah, tekanan yang dialami pun semakin besar.²⁶

3. Strategi Coping Stres

a. Pengertian Coping

Coping merupakan cara atau langkah seseorang ketika menghadapi situasi keadaan yang membuatnya merasakan tertekan atau stress. *Coping* dapat membantu seseorang untuk mengatur perasaan emosi yang timbul akibat stres, seperti rasa marah, sedih, kesal, lelah, kesepian, bahkan depresi. Dengan adanya *coping*, perasaan ketidaknyamanan tersebut dapat segera teratasi, keseimbangan emosional dapat tetap stabil, dan membantu untuk mampu belajar beradaptasi pada perubahan situasi keadaan yang terjadi.²⁷ Sementara itu, Lazarus mendefinisikan bahwa *coping* merupakan upaya kognitif serta perilaku yang terus mengalami perubahan untuk melakukan penyesuaian tuntutan dari internal atau eksternal yang dirasa membebani atau menekan keadaan melebihi kapasitas diri seseorang.²⁸ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan sebuah upaya proses yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi tuntutan situasi tidak nyaman, baik bersumber dari internal maupun eksternal yang mengganggu dan membebani diri seseorang.

²⁶ *Ibid*, hlm 69.

²⁷ “Mengenal Coping Mechanism, Cara untuk Atasi Stres & Cemas”, *Siloam Hospital*, <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-coping-mechanism>, diakses pada 25 Maret 2024.

²⁸ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping*, hlm. 141.

b. Strategi Coping Stress

Strategi *coping stress* pada teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman dibagi menjadi dua cara berdasarkan fokusnya, sebagai berikut.²⁹

1) Strategi Coping yang Berfokus pada Masalah (*Problem-focused of Coping*)

Strategi ini berfokus pada upaya untuk mengubah situasi yang menyebabkan stres. Penanganan dalam strategi ini mirip dengan strategi yang digunakan untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi. Fokus upaya yang dilakukan, yakni menelusuri sumber masalah dengan mencari informasi, mencari solusi, dan mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah dari beberapa solusi alternatif yang telah dipertimbangkan. Berikut fokus utama pada strategi ini:

- a) *Planful problem solving*, yaitu berupa bagaimana seseorang merencanakan langkah-langkah strategi yang sistematis untuk mengubah keadaan sekaligus mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Contoh penerapannya ialah ketika seseorang mampu merencanakan langkah taktis yang dibuatnya dalam menyelesaikan masalah.
- b) *Confrontative coping*, yaitu merespon situasi secara asertif dan agresif terhadap masalah yang sedang dihadapi. Strategi ini dilakukan secara penuh keberanian yang memiliki risiko besar dengan tujuan agar masalah cepat terselesaikan. Contoh penerapannya ialah seseorang berani melakukan berbagai hal untuk menyelesaikan masalah ini walaupun akan berisiko menghadapi sesuatu yang melanggar aturan dan bertentangan.

²⁹ *Ibid*, hlm. 152-153.

- c) *Seeking social support*, yaitu sebuah cara untuk mengatasi situasi masalah dengan mencari bantuan dan dukungan dari orang lain. Bantuan ini berupa dukungan moral dan emosional dari pihak lain, seperti keluarga, kerabat, saudara, teman, bahkan bantuan profesional. Contoh bentuk dukungan yang dibutuhkan, yaitu rasa peduli, empati, perhatian, kasih sayang, semangat, dan lain sebagainya berupa dorongan.

2) Strategi *Coping* yang Berfokus pada Emosi (*Emotional Focused Coping*)

Strategi ini berfokus pada upaya untuk mengatur reaksi emosi terhadap situasi stres. Perilaku *coping* yang berfokus pada emosi terjadi ketika seseorang mempunyai perasaan bahwa dirinya tertekan dan tidak mampu menangani situasi ini. Strategi ini seseorang melakukan penghindaran dari kenyataan yang mungkin akan membuatnya merasa kewalahan jika dihadapkan. Tidak mampu melakukan cara apapun guna menghilangkan stress sehingga seseorang hanya menerima kenyataan situasi yang sedang dialaminya. Maka dari itu, upaya yang dilakukannya ialah melakukan sebuah kontrol emosi guna meminimalisasi keadaan stres yang menekan dirinya.³⁰ Berikut fokus *coping stress* pada emosi.

- a) *Positive Reappraisal*, yaitu upaya untuk mencari makna positif dari situasi stres yang dialami yang bertujuan mengembangkan diri sekaligus melibatkan diri dalam kepercayaan religius yang dianut. Dengan cara selalu berpikir positif, bersyukur, dan mampu mengambil hikmah atas kejadian yang sedang dihadapinya. Contoh dari bentuk penilaian positif, yaitu melihat peluang

³⁰ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping*, hlm. 154.

terhadap masalah yang dihadapi, menghargai hal-hal kecil, mencari makna pengalaman, meningkatkan rasa syukur, dan lain sebagainya.

- b) *Accepting Responsibility*, yaitu melibatkan pengakuan peran seseorang dalam situasi yang menimbulkan stres dan bertanggung jawab terhadap tindakan yang telah diambilnya. Ini tidak berarti menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, tetapi lebih pada pengakuan bahwa tindakan atau keputusan seseorang mungkin berkontribusi pada situasi stress. Kemudian, seseorang tersebut akan berusaha melakukan sebuah tindakan agar masalah segera dapat diatasi. Contoh bentuk tanggung jawabnya, yaitu mengakui kesalahannya, siap akan konsekuensi, memperbaiki hubungan, dan lain sebagainya.
- c) *Self Controlling*, yaitu sebuah upaya untuk mengendalikan diri dan mengontrol tindakan sebelum dilakukan agar tidak melakukan kesalahan buruk. Dengan cara melakukan refleksi pada perasaan yang dirasakan saat mengalami stres. Contoh pengendalian diri berupa menghindari melakukan sebuah tindakan yang tergesa-gesa.
- d) *Distancing*, yaitu upaya yang dilakukan ketika menghadapi masalah dengan cara memberikan jarak agar tidak terlalu terikat larut dengan permasalahan yang sedang terjadi. Hal ini dilakukan dengan cara seolah tidak terjadi apa-apa. Tujuan cara ini ialah agar seseorang tidak terjebak dengan terbelenggu dari permasalahan yang dihadapi guna mencegah kecemasan dan stres lebih dalam.
- e) *Escape Avoidance*, yaitu cara untuk menghindar dari masalah sumber stres yang sedang dialami dan dihadapi. Penghindaran ini kerap kali dilampiaskan

dengan aktivitas yang negatif, seperti tidur berlebihan, berfantasi, menunda-nunda pekerjaan, alkohol, obat-obatan, dan lain sebagainya.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kualitatif. Pada penelitian kualitatif, temuan data yang diperoleh tidak bisa dicapai dengan prosedur statistik atau cara kuantitatif lainnya. Tujuan penelitian kualitatif ialah untuk memahami kondisi suatu konteks sehingga menghasilkan gambaran secara rinci dan mendalam tentang potret kondisi dalam konteks yang alamiah dengan apa yang sebenarnya terjadi.³¹ Peneliti akan menggali data mengenai sumber stres dan strategi *coping stress* yang digunakan oleh para pengasuh anak di panti asuhan dengan mengacu pada teori yang akan digambarkan sesuai perolehan data lapangan.

2. Sumber Data Penelitian

Dalam penelitian ini sumber data yang diperoleh dibagi menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sekunder sebagai berikut.

a. Sumber Data Primer

Data Primer diperoleh langsung dari observasi dan wawancara. Observasi dilakukan guna mendapatkan data yang sesuai dengan kondisi yang ada di lapangan.

³¹ Farida Nugrahani dan Muhammad Hum, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Solo: Cakra Books, 2014), hlm. 4.

Sementara itu, wawancara dilakukan kepada lima pengasuh, satu asisten perawat, dua orang pekerja sosial, dan satu kepala panti di Yayasan Sayap Ibu Cabang Yogyakarta Panti 1.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder diperoleh melalui dokumentasi, jurnal penelitian, dan buku referensi terkait dengan penelitian ini yang berfungsi sebagai pendukung data primer.

3. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ialah orang yang dijadikan sumber untuk memberi informasi tentang situasi dan kondisi permasalahan yang akan diteliti. Sementara itu, objek penelitian ialah topik permasalahan yang dibahas dalam penelitian.³² Pada penelitian ini, peneliti memilih Yayasan Sayap Ibu Cabang Yogyakarta Panti 1 karena sebagian besar anak asuh di sana ialah bayi dan balita serta sisanya merupakan anak penyandang disabilitas. Dengan situasi tersebut, pembahasan mengenai sumber stres dan strategi *coping stress* yang digunakan oleh pengasuh anak di sana akan menjadi sangat menarik karena tantangan kondisi anak yang dihadapinya bervariasi.

a. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini terdapat enam orang, diantaranya lima orang pengasuh anak dan asisten perawat yang memberikan pelayanan sosial sekaligus asuhan kepada bayi dan balita serta anak penyandang disabilitas. Subjek inti pada penelitian ini merupakan kelima pengasuh dan satu orang asisten perawat, sedangkan

³² *Ibid*, hlm. 62.

terdapat satu orang kepala panti dan dua orang pekerja sosial sebagai sumber data untuk triangulasi. Data yang didapat pada penelitian ini merupakan data sensitif, maka untuk menjaga kerahasiaan dan melindungi privasi para informan, identitas para informan akan disamarkan. Langkah-langkah ini diambil untuk memastikan bahwa data yang diperoleh tidak akan disalahgunakan dan privasi para informan tetap terjaga.

b. Objek Penelitian

Objek pada penelitian ini, peneliti mengangkat permasalahan bagaimana strategi *coping stress* yang digunakan oleh para pengasuh anak di Yayasan Sayap Ibu Cabang Yogyakarta Panti 1 yang berlokasi di Jalan Rajawali No. 3 Pringwulung Condongcatur, Depok, Sleman.

4. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini berbagai jenis data yang dibutuhkan dan ketersediaan sumber data yang memungkinkan penggalan informasi di lapangan, peneliti menentukan teknik pengumpulan data yang sesuai dengan kondisi, waktu, dan pertimbangan efektivitas lainnya. Pada umumnya, penelitian kualitatif dapat dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.³³

a. Observasi

Metode observasi digunakan bertujuan untuk memperoleh data yang valid persepsi nyata peneliti untuk mengenali kecukupan pernyataan informan dengan

³³ *Ibid*, hlm. 121.

fakta di lapangan. Observasi penelitian dilakukan dengan meninjau kegiatan keseharian para pengasuh bekerja memberikan pelayanan asuh untuk anak-anak di Yayasan Sayap Ibu Cabang Yogyakarta Panti 1. Observasi dilakukan untuk mengetahui bagaimana para pengasuh berinteraksi sosial dengan anak bahkan rekan kerja, respons emosional pengasuh saat memberikan pelayanan asuhan kepada anak, dan perilaku sehari-hari yang dilakukan.

Pada tanggal 1 Maret 2024 peneliti menghubungi Kepala Panti 1 melalui WhatsApp untuk meminta izin melakukan observasi pra-penelitian. Saat itu peneliti diajak berkeliling oleh salah satu pekerja sosial, yakni Mbak Rif' Atunnisa ke setiap ruangan yang ada di Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang D.I. Yogyakarta. Sambil berkeliling, beliau menjelaskan fungsi ruangan tersebut masing-masing. Kemudian, pada tanggal 01 April 2024 peneliti berkunjung kembali ke panti dengan tujuan memberikan berkas proposal skripsi kepada pihak yayasan sekaligus melakukan observasi berkeliling ke area mading. Pada tanggal 13 Mei 2024 peneliti melakukan observasi kembali setelah wawancara dengan pekerja sosial dan kepala panti. Observasi seluruh ruangan secara lebih detail, mulai dari kantor panti, ruangan kamar panti, kantor pengurus, sampai kantor sekretariat dilakukan pada tanggal 04 Juni 2024. Selanjutnya, observasi yang dilakukan oleh peneliti, yaitu pada tanggal 06, 11, 12, 13, 14, dan 22 Juni 2024. Hasil observasi yang didapat ialah peneliti berhasil mengamati situasi dan kondisi keseharian karyawan khususnya pengasuh dalam menjalankan pekerjaannya di Yayasan Sayap Ibu Panti 1 D.I. Yogyakarta.

b. Wawancara

Proses wawancara dilakukan dengan interaksi dua arah antara informan dan peneliti yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam dan kontekstual dari informan. Teknik wawancara yang akan digunakan oleh peneliti ialah semi terstruktur untuk lebih mudah mendapatkan target data. Dengan wawancara semi terstruktur ini pertanyaan yang disiapkan peneliti hanya akan menjadi acuan yang nantinya dapat dieksplorasi lebih dalam secara terbuka oleh informan. Wawancara pertama dilakukan pada tanggal 01 Maret 2024 dengan pekerja sosial untuk mencari tahu mengenai kondisi lingkungan pekerjaan dan juga pelayanan yang diberikan oleh Panti 1. Kemudian, wawancara kedua dilakukan pada tanggal 13 Mei 2024 dengan kepala panti dan dua orang pekerja sosial untuk mencari tahu informasi mengenai tugas dan tanggung jawab mereka sekaligus apa bagaimana cara mereka bekerja sama dengan para pengasuh dalam memberikan pelayanan untuk anak-anak. Selain itu, peneliti pun melakukan wawancara kedua dengan pekerja sosial pada tanggal 04 Juni 2024 mencari informasi bagaimana pandangan pekerja sosial terhadap pengasuh yang mengalami stres. Sementara itu, wawancara dengan pengasuh dimulai pada tanggal 06 Juni 2024 dan 11 – 14 Juni 2024. Dengan demikian, peneliti berhasil mendapatkan informasi mengenai profil lembaga, peran dan pandangan kepala panti 1 terhadap stres para pengasuh, peran dan pandangan para pekerja sosial terhadap stres para pengasuh, serta strategi *coping stress* dari para pengasuh.

c. Dokumentasi

Berbagai dokumen atau arsip yang ada dapat dijadikan sebagai sumber data sekunder untuk melengkapi data yang diperoleh melalui wawancara informan dan observasi terhadap lokasi dan jalannya peristiwa serta kegiatan yang berkaitan dengan topik penelitian.³⁴ Data dokumentasi diperoleh melalui sumber tertulis berupa artikel penelitian, artikel website, dan buku referensi yang terkait dengan pembahasan penelitian. Selain itu, dokumentasi yang akan digunakan juga berupa pengambilan foto lapangan selama proses penggalan informasi. Dokumentasi pada penelitian ini berguna untuk melengkapi dan mendukung data-data penelitian yang sebelumnya telah didapatkan melalui metode yang lain.

Pada saat setelah melakukan wawancara dengan pekerja sosial yang kedua kalinya di tanggal 04 Juni 2024, peneliti melakukan observasi sekaligus dokumentasi gambar di setiap ruangan. Kemudian, pada tanggal 13 Mei 2024 peneliti mendapatkan dokumentasi berkas yang berisi standard pelayanan pekerjaan para karyawan setiap posisi di Panti 1 yang diberikan oleh Kepala Panti 1. Selanjutnya, pada tanggal 20 Juni 2024 peneliti mendapat dokumentasi berupa jadwal keseharian anak yang diberikan oleh salah satu pekerja sosial.

5. Teknik Analisis Data

Pada penelitian kualitatif, peneliti menginterpretasikan kompleksitas permasalahan yang diteliti dari berbagai sudut pandang pihak yang terlibat. Hal ini bertujuan agar pemahaman peneliti dalam menganalisis data dapat saling melengkapi

³⁴ *Ibid*, hlm. 63.

serta menyelaraskan penjelasan dari kompleksitas permasalahan yang diteliti.³⁵ Proses dalam analisis data terdiri ini terdiri tiga tahapan, yakni reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

a. Reduksi Data

Pada tahap ini data mentah yang diperoleh akan diproses dengan pemilihan fokus secara abstraksi dalam catatan.³⁶ Data yang didapatkan dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi difokuskan sesuai dengan kebutuhan informasi dalam variabel topik permasalahan. Pada penelitian ini hasil reduksi data diidentifikasi dan dideskripsikan dengan mendalam.

b. Penyajian Data

Pada tahap ini data yang sudah didapatkan diproses dengan menyajikannya secara jelas dan rapih guna memudahkan proses indentifikasi. Dalam penelitian ini data temuan lapangan yang diperoleh akan diorganisir dan dikelompokkan secara jelas dengan bentuk tabel dan narasi.

c. Penarikan Kesimpulan

Pada tahap terakhir ini ialah penarikan kesimpulan yang dilakukan dengan cara data yang sudah diidentifikasi dan diorganisir dengan sistematis dianalisis

³⁵ Samiaji Sarosa, *Analisis Data Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021), hlm. 10.

³⁶ Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*, ed. 1, cet. 5 (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), hlm. 129.

berdasarkan teori. Selain itu, kesimpulan diperoleh pun telah disinkronisasikan dengan bukti pendukung yang valid.

6. Keabsahan Data

Dalam proses menganalisis, keabsahan data pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data. Teknik ini dilakukan untuk mengecek validitas data melalui berbagai teknik pengumpulan data yang nantinya telah dilakukan dari berbagai sumber. Data yang terkumpul dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi selanjutnya harus disusun secara sistematis guna mudah dipahami untuk selanjutnya dibuat kesimpulan.³⁷ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi teknik serta triangulasi sumber.

Pada triangulasi teknik, peneliti melakukan analisis data dengan menguji kredibilitas dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Ketiga hasil dari metode tersebut dibandingkan satu sama lain untuk memperoleh kredibilitas. Sementara itu, pada triangulasi sumber dilakukan dengan cara membandingkan data informasi dari para informan untuk mengetahui bahwa terdapat konsistensi jawaban, baik kesamaan maupun alasan dari perbedaannya.

G. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini akan terdiri dari empat bab dalam menyajikan pembahasan, diantaranya sebagai berikut.

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta CV, 2013), hlm. 243-244.

BAB I: Pendahuluan, memuat penegasan judul, latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan. Pembahasan bab ini akan menjelaskan bagaimana rancangan dan rencana penelitian mengenai topik yang akan diteliti.

BAB II: Gambaran Umum, bab ini memuat gambaran dan profil lembaga yang menjadi tempat penelitian, yakni di Yayasan Sayap Ibu Cabang Yogyakarta Panti 1.

BAB III: Hasil dan Pembahasan, memuat penjelasan hasil analisis data dan keselarasannya dengan teori yang menjadi rujukan. Pada penelitian ini teori yang digunakan ialah teori Lazarus dan Folkman tentang *coping stress*.

BAB IV: Penutup, bab ini menutup pembahasan dengan disajikannya kesimpulan serta saran untuk berbagai pihak terkait dan peneliti selanjutnya. Selain itu, peneliti akan mencantumkan lampiran guna sebagai kevalidan orisinal data yang diperoleh peneliti.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian tentang strategi *coping stress* pengasuh anak di Yayasan Sayap Ibu Panti 1 Cabang D.I. Yogyakarta, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Penyebab sumber stres yang dialami para pengasuh anak di Panti 1 yang berasal dari tiga aspek, yakni bersumber dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan masyarakat. Dari aspek diri sendiri, pengasuh mengalami tekanan sosial terhadap kekhawatirannya sendiri dalam pencapaian karir sebagai pengasuh. Dari aspek keluarga, pengasuh menghadapi tantangan ketidakharmonisan dalam keluarga, pengalaman trauma yang negatif dari keluarga, dan anggota keluarga yang mengalami penyakit kronis berkepanjangan. Sementara itu, aspek stres yang bersumber dari masyarakat dibagi lagi menjadi dua sumber, yaitu bersumber di lingkungan tempat tinggal dan di lingkungan tempat kerja. Pada penyebab stres di lingkungan tempat tinggal, pengasuh merasa adanya tekanan terhadap pandangan masyarakat mengenai karirnya sebagai pengasuh, tekanan penilaian dan ekspektasi masyarakat karena sudah lama belum juga dikaruniai keturunan. Pada penyebab stres di lingkungan tempat kerja yang paling banyak dialami pengasuh ialah disebabkan oleh tuntutan emosional dalam menghadapi berbagai tantangan, seperti beban jam kerja yang panjang, jumlah tenaga kerja pengasuh yang sedikit, dan kehadiran tamu yang meningkatkan kelelahan pengasuh karena kewalahan mengatur anak-anak.

Penggunaan strategi *coping stress* menurut teori Lazarus terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu strategi koping berfokus pada masalah dan strategi koping berfokus pada emosi. Pengasuh yang menggunakan strategi koping berfokus pada masalah cenderung lebih efektif dalam mengelola stres karena mereka berupaya mengatasi penyebab stres secara langsung melalui tindakan, seperti perencanaan, mencari solusi dan dukungan sosial, serta pengambilan keputusan dalam mengelola stres pada jangka panjang. Pada strategi yang paling banyak digunakan pengasuh ialah *seeking social support*. Sementara itu, pada strategi koping berfokus pada emosi lebih melibatkan usaha untuk mengurangi dampak emosional dari stres melalui teknik, seperti penenangan diri, dan reinterpretasi positif sehingga hanya dapat memberikan bantuan pada jangka pendek. Pada strategi ini yang paling banyak digunakan pengasuh ialah *positive reappraisal*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jika melakukan kombinasi kedua strategi tersebut maka dapat meningkatkan kemampuan pengasuh untuk beradaptasi dengan berbagai situasi stres dan mengurangi dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikis dan fisik mereka.

B. Saran

1. Untuk Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode *mixed-methods* yang menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif. Dengan begitu, penelitian ini akan lebih mendalam jika melibatkan penggunaan kuesioner untuk mengukur tingkat stres dan dampak stres. Penelitian ini hanya fokus pada deskripsi penyebab stres dan strategi *coping* yang digunakan. Penelitian selanjutnya

dapat mengeksplorasi dampak dari stres yang dialami oleh para pengasuh yang berimplikasi pada kualitas pelayanan yang diberikan kepada anak.

2. Untuk Praktik Pekerja Sosial

Saran kepada pekerja sosial diharapkan mampu memberikan perhatian khusus pada pengembangan dan pelatihan strategi *coping* yang adaptif bagi para pengasuh anak. Pelatihan ini dapat mencakup teknik-teknik coping berfokus pada masalah, seperti keterampilan manajemen waktu, perencanaan, dan pemecahan masalah untuk membantu pengasuh mengatasi stres dari tanggung jawab pekerjaannya sehari-hari. Selanjutnya, pelatihan coping berfokus pada emosi, seperti latihan relaksasi dan pengaturan cara mengelola reaksi emosional terhadap situasi stres. Pekerja sosial juga harus memastikan adanya dukungan berkelanjutan untuk para pengasuh melalui program konseling guna meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan dan memastikan kualitas pelayanan yang diberikan kepada anak-anak di panti tetap optimal.

3. Untuk Lembaga

Kepada lembaga diharapkan untuk mengadakan kembali program pelatihan parenting. Selain itu, disarankan juga mengadakan pelatihan tentang strategi *coping stress* yang efektif. Disamping itu, lembaga harus menyediakan layanan konseling dan dukungan psikis untuk membantu pengasuh mengelola stres mereka. Melalui penciptaan lingkungan kerja yang lebih suportif dan komunikatif, langkah-langkah ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional pengasuh sehingga mereka dapat memberikan pelayanan yang lebih baik dengan penuh kasih kepada anak-anak di panti.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Lanawati, dkk., "Pengalaman Emosional Menjadi Caregiver Anak Berkebutuhan Khusus di Panti Asuhan Bhakti Luhur Banjarmasin", *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, vol. 7:2, 2022.
- American Psychological Association, "APA Dictionary of Psychology", <https://dictionary.apa.org/stress>, diakses pada 23 Maret 2024.
- Bellaputri, Fredrick Dermawan Purba, dkk., "Kualitas Hidup Orang Tua Dari Anak Dengan Disabilitas Intelektual: Studi Kualitatif", *Journal of Psychological Science and Profession*, vol. 6:1, 2022.
- Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta, "Rekap Panti Asuhan DIY Berdasarkan Jenis Pelayanan Tahun 2018", dipublikasikan pada November 2019, <https://dinsos.jogjaprov.go.id/wp-content/uploads/2019/11/Rekap-PantiAsuhan-DIY-Berdasarkan-Jenis-Pelayanan-2018.pdf>, diakses pada tanggal 13 Maret 2024.
- Dinas Sosial Kabupaten Buleleng, "Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA)", dipublikasikan pada 23 April 2018, <https://dinsos.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/lembagakesejahteraan-sosial-anak-lksa-93>, diakses pada 13 Maret 2024.
- Febriyanti, Listiara, dkk., "Penyesuaian Diri Dalam Bekerja Pada Pengasuh di Panti Asuhan Cacat Ganda: Studi Fenomenologis", *Jurnal Psikologi Undip*, vol. 14:1, 2015.
- Glover Vivette, "Prenatal Mental Health and the Effects of Stress on the Foetus and the Child. Should Psychiatrists Look Beyond Mental Disorders?", *World Psychiatry*, vol. 19:3, 2020.
- Losyk, Bob, *Kendalikan Stres Anda! Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*, Jakarta: Gramedia Pustaka, 2007.
- Maryam, S, "Strategi coping: Teori dan Sumber Dayanya", *Jurnal Konseling*, vol. 1:2, 2017.
- Nugrahani, Farida, dan Muhammad Hum, *Metode Penelitian Kualitatif*, Solo: Cakra Books, 2014.
- Nurwindayani, Efi, dan Eva Nurwiyati, "Konseling Stres Bagi Pengasuh Anak Balita", *Jurnal Gamaliel: Teologi Praktika*, vol. 1:1, 2019.

- Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta, "DIY Jadi Pertama dan Satu-Satunya Peraih Penghargaan DRPLA Di Indonesia", dipublikasikan pada 22 Desember 2022, <https://jogjaprovo.go.id/berita/diy-jadi-pertama-dan-satu-satunya-peraih-penghargaan-drpla-di-indonesia>, diakses pada tanggal 13 Maret 2024.
- Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia tentang Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 44 Tahun 2017 tentang Pelaksanaan Pengasuhan Anak, pasal 1 ayat (1).
- Putri, Ainul Hayati, "Pola Asuh Panti Asuhan Dalam Membina Moral Anak Asuh (Studi Deskriptif Di Panti Asuhan Nirmala)", *Skripsi UIN Ar-raniry Banda Aceh*, 2019.
- Pradina, Ari, Ekawati Ekawati, dan Ida Wahyuni, "Analisis Beban Kerja Mental, Beban Kerja Fisik dan Stres Kerja pada Pekerja di Taman Penitipan Anak Mentari", *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 6:5, 2018.
- Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi*, Jakarta: CV Sagung Seto, 2004.
- Rakhmaningrum, Mega, dan Muhamad Idris, "Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Pada Caregiver di Panti Sosial Tresnawerdha Budi Mulia 03 Ciracas Jakarta Timur", *Jurnal Afiat: Kesehatan dan Anak*, vol. 5:02, 2019.
- Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping*, New York: Springer Publishing Company, Inc., 1984.
- Rusmil, K., dan Efendi, "Risiko Masalah Perkembangan dan Mental Emosional Anak yang Diasuh di Panti Asuhan Dibandingkan dengan Diasuh Orang tua Kandung", *Jurnal Kedokteran Bandung*, vol. 6:42, 2014.
- Rohimi dan Octri Amelia Suryani, "Dinamika Pelyanan Lembaga Sosial: Resistensi Pekerja Sosial di Yayasan Sayap Ibu Cabang Yogyakarta", *Jurnal Dakwah dan Sosial*, vol. 3:1, 2020.
- Sarafino, E. P., dan Smith, T. W, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions ed. 7*, USA: John Wiley & Sons, Inc, 2011.
- Sarosa, Samiaji, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: PT Kanisius, 2021.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta CV, 2013.
- Siloam Hospital, "Mengenal Coping Mechanism, Cara untuk Atasi Stres & Cemas", dipublikasikan pada 23 Oktober 2023, <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-copingmechanism>, diakses pada 25 Maret 2024.
- Widiastuti, Rita Hadi, "Beban Dan Koping Caregiver Lansia Demensia di Panti Wredha", *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, vol. 2:1, 2019.
- Winta, Mulya Virgonita Iswindari, and Putri Marleny Puspitawati, "Pengaruh Psikoedukasi Manajemen Burnout Terhadap Strategi Koping pada Ibu Asuh Sebagai Cargiver di SOS Childrens Village Semarang", *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, vol. 17:2, 2017.

Yayasan Sayap Ibu, “Unit-unit YSI Cabang D.I Yogyakarta”,
<https://yogya.yayasansayapibu.or.id/program/unit-layanan/>, diakses pada 19
Maret 2024.

Yayasan Sayap Ibu, “Sejarah Yayasan Sayap Ibu”,
<https://yayasansayapibu.or.id/tentang-kami/sejarah/>, diakses pada 10 Juni
2024.

