

**DINAMIKA STRES KERJA PADA KOREOGRAFER TARI  
KONTEMPORER**

**NASKAH PUBLIKASI**

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan

Guna Memperoleh Derajat Sarjana

S-1 Psikologi



Diajukan Oleh:

Almiradiva Giovanni

F 100 090 080

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2014**

**DINAMIKA STRES KERJA PADA KOREOGRAFER TARI  
KONTEMPORER**

**NASKAH PUBLIKASI**

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana  
S-1 Psikologi

Diajukan Oleh:

Almiradiva Giovanni

F 100 090 080

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2014**

**DINAMIKA STRES KERJA PADA KOREOGRAFER TARI  
KONTEMPORER**

Diajukan Oleh:

**Almiradiva Giovanni**  
**F 100 090 080**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing,



**Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si**

Tanggal 02 September 2013

**DINAMIKA STRES KERJA PADA KOREOGRAFER TARI  
KONTEMPORER**

Yang diajukan oleh :  
**Almiradiva Giovanni**

**F 100 090 080**

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji  
Pada tanggal 13 Desember 2014

Dan telah dinyatakan memenuhi syarat

Penguji Utama

**Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si**



**Dra. Zahrotul Uyun, M.Si.**

Penguji Pendamping I



**Permata Ashfi R, S.Psi, MA**

Penguji Pendamping II



Surakarta, 13 Desember 2014  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Fakultas Psikologi  
Dekan,



**(Laufik, M.Si, Ph.D)**

# DINAMIKA STRES KERJA PADA KOREOGRAFER TARI KONTEMPORER

Almiradiva Giovanni  
Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Galmiradiva@yahoo.com

## ABSTRAKSI

Koreografer dituntut untuk lebih kreatif dalam penggarapan sebuah karya dan sedikit waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan karya tersebut. Ketika terdapat masalah dalam pembuatan karya tari tersebut, dapat memicu timbulnya stres. Stres kerja juga dapat dilihat dari munculnya tuntutan, kendala, dan kesulitan dalam menyelesaikan karya, seperti bagaimana koreografer bekerja secara profesional dengan disiplin dalam mengejar *deadline*, lebih peka terhadap lingkungan sekitar, dan beberapa kendala seperti *me-manage* produksi, *me-manage* waktu, kendala teknis, serta kendala penari. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dinamika stres kerja pada koreografer tari kontemporer. Pengambilan subjek dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan pada ciri-ciri subjek sudah ditentukan, yaitu 4 koreografer tari kontemporer di Taman Budaya Surakarta yang terdiri dari 2 koreografer laki-laki dan 2 koreografer perempuan, dengan karakter sudah berpengalaman 5 tahun memiliki karya original sendiri, dan memiliki karya 10 karya berprestasi yang sudah diakui keberadaannya di masyarakat luas. Metode yang digunakan adalah *induktif deskriptif* dengan pendekatan kualitatif, menggunakan wawancara untuk mengumpulkan data dan observasi untuk menambah dan memperkuat data wawancara. Hasil analisis dan pembahasan menunjukkan bahwa koreografer perempuan mengalami stres kerja lebih tinggi dibanding koreografer laki-laki. Koreografer perempuan mengalami stres kerja yang tinggi karena adanya tuntutan pekerjaan dan rumah tangga pada saat membuat sebuah karya tari. Bagi koreografer yang mengalami stres positif "*eustress*" akan mendorong koreografer untuk lebih kreatif, bertanggung jawab, dan disiplin dalam menjalankan dan menyelesaikan masalah-masalah pekerjaan yang dihadapi agar menghasilkan karya yang berkualitas. Sedangkan koreografer yang mengalami stres negatif "*distress*" akan memicu munculnya perasaan cemas, mudah marah, turunnya konsentrasi, gangguan fisik, menurunnya produktivitas kerja, menarik diri dari lingkungan, dan bekerja berlebihan serta merokok berlebihan.

**Kata kunci** : stres kerja, koreografer.

## **PENDAHULUAN**

Koreografer merupakan sebuah pekerjaan yang menuntut ketrampilan dan kekuatan fisik. Untuk mendapatkan sebuah karya tari koreografer dituntut untuk kreatif dan memiliki kondisi fisik yang baik dan sehat sehingga dapat menghasilkan karya yang maksimal. Menurut Fraser (dalam Anoraga, 2009) mengelompokkan dua macam pekerjaan yang sedikit banyak dapat menimbulkan stres, yakni pekerjaan yang terutama menuntut kekuatan fisik (pekerjaan dengan otot) dan pekerjaan yang terutama menuntut ketrampilan atau kemahiran (pekerjaan dengan ketrampilan). Adapun pembagian dalam bekerja yaitu pekerjaan antara laki-laki dengan perempuan.

Pembagian kerja laki-laki dan perempuan dapat dilihat pada aktivitas fisik yang dilakukan, dimana perempuan bertanggung jawab atas pekerjaan rumah tangga, sedangkan laki-laki bertanggung jawab atas pekerjaan nafkah (Wibowo, 2011).

Sumber stres yang menyebabkan seseorang tidak

berfungsi optimal atau yang menyebabkan koreografer stres datang dari berbagai pemicu. Kahn & Quin (dalam Dhania, 2010) mengatakan bahwa stres kerja merupakan faktor-faktor lingkungan kerja yang negatif, salah satunya yaitu beban kerja yang berlebihan dalam pekerjaan. Apabila stres kerja yang dialami para koreografer tersebut menjadi berkepanjangan maka dapat dipastikan hal ini akan menimbulkan gangguan pada kesehatan fisik seseorang seperti naiknya tekanan darah, sakit kepala, serangan jantung, peningkatan detak jantung dan pernafasan dan sebagainya. Serta timbulnya gangguan psikologis, seperti mudah marah, mudah cemas, bosan, depresi, merasa tidak aman, gugup dan sebagainya yang kemudian muncul dalam bentuk psikosomatis (Robbins, dalam Siska, 2011). Tentunya kondisi ini lama kelamaan juga mampu mempengaruhi hasil yang kurang optimal dalam karya koreografer.

Stres kerja koreografer dapat diukur melalui gejala stres kerja.

Tanda-tanda *burnout* misalnya sakit kepala, gangguan perut, gejala depresi, dan infeksi. Gejala emosional yang muncul misalnya sedih, bosan, dan malas berbicara, sinis, apatis, cemas, ekspresi, frustrasi, dan tanpa harapan. Sedangkan gejala perilakunya meliputi meliputi menurunnya produktivitas kerja sering membolos kerja, menarik diri dari lingkungan pergaulan, bekerja berlebihan (gila kerja yang tidak sehat), merokok berlebihan, dan sampai pada ketergantungan obat (Diahsari, 2001).

Dalam menghadapi kondisi stres, Handoko (dalam Lestarianita & Fakhurrozi, 2007) mengatakan bahwa tiap orang mempunyai toleransi yang berbeda terhadap berbagai situasi stres. Di samping itu, orang juga mempunyai perbedaan dalam mengatasi atau meng-*coping* kondisi yang cenderung menyebabkan stres. Ada koreografer yang dengan mudah dan cepat melakukan *coping* terhadap stres mereka, namun ada pula yang sulit melupakan dan melepaskan diri dari situasi yang membuat mereka menjadi stres. *Coping* itu sendiri diartikan

sebagai proses seseorang untuk mengelola atau mengatur ketidakcocokan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber penilaian mereka dalam situasi yang penuh stres.

Reaksi terhadap stres koreografer mengacu pada *coping behavior* yang menampilkan bagaimana seorang koreografer mengatasi tuntutan yang menekan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (dalam Pramadi & Lasmono, 2003) menemukan bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk *coping* yaitu *emotion-focused coping* dan *problem focused coping*. Namun menurut pendapat Billings & Moos (dalam Pramadi & Lasmono, 2003), perempuan cenderung berorientasi pada emosi sedangkan laki-laki lebih berorientasi pada tugas dalam mengatasi masalah, sehingga perempuan diprediksi akan lebih sering menggunakan *emotion-focused coping*. Moss (dalam Adi, 2010) menambahkan bahwa orang yang menggunakan *coping* ini biasanya

mencegah emosi negatif yang menguasai dirinya.

Koreografer laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan untuk menghadapi stres. Stres ini dapat timbul ketika kondisi dan suatu pekerjaan menekan. Koreografer akan mengalami hal tersebut ketika mereka dituntut untuk membuat karya seni yang maksimal dan berkualitas dengan menampilkan karya yang terbaik kepada penonton. Tentunya hal ini tidak mudah bagi koreografer.

Berdasarkan dari teori-teori diatas maka dalam penelitian ini penulis merumuskan pertanyaan penelitian “Bagaimana dinamika stres kerja pada koreografer tari kontemporer?”

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Dalam pengambilan subjek, penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena pengambilan sample berdasarkan tujuan penelitian, dengan ciri-ciri subjek sudah ditentukan, yaitu 4 koreografer tari kontemporer di Taman Budaya Surakarta yang terdiri

dari 2 koreografer laki-laki dan 2 koreografer perempuan, dengan karakter sudah berpengalaman 5 tahun memiliki karya original sendiri, dan memiliki karya 10 karya berprestasi yang sudah diakui keberadaannya di masyarakat luas.

Wawancara adalah salah satu alat yang paling banyak digunakan untuk mengumpulkan data penelitian kualitatif. Wawancara yang dipakai peneliti adalah wawancara semi terstruktur. Selain itu peneliti juga menggunakan observasi non partisipan. Observasi digunakan karena perhatian peneliti terfokus pada intensitas subjek dalam membuat koreo karya tari, sehingga observasi dapat menambahi dan memperkuat data wawancara. Observasi dilakukan lebih dari satu kali untuk mengetahui konsistensi koreografer dalam membuat suatu karya tari.

Dalam proses pengambilan data tersebut, data harus valid dan reliabel. Karena dalam suatu penelitian, sangat diperlukannya suatu alat ukur untuk menguji data. Validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini



dapat ditemukan antara lain dengan melakukan *crosscheck* antara data subjek utama dengan data subjek pendukung.

Langkah penting dalam analisis data adalah dengan membubuhkan kode-kode pada materi yang diperoleh (*coding*).

### **HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

Stressor kerja merupakan segala kondisi pekerjaan yang dipersepsikan seseorang sebagai suatu tuntutan dan dapat menimbulkan stres kerja (Selye, dalam Wirawan, 2012). Berdasarkan pada hasil wawancara dapat diketahui bahwa koreografer dituntut untuk disiplin waktu dalam mengejar *deadline* dimana waktu sudah dekat karya belum jadi, dana belum turun, ada penari yang sakit, dan penari susah menghafal, mengetahui apa saja yang dibutuhkan oleh masyarakat, mampu membaca alam sekitar, lebih peka dan merespon terhadap permasalahan yang ada di lingkungan sekitar, serta dalam menyelesaikan masalah harus bersikap profesional dengan tidak menjadikan masalah menjadi bukan masalah, *manage* produksi juga menjadi

kendala, seperti mengumpulkan dan mematangkan konsep, pemilihan penari, serta pemilihan kostum, kesulitan *manage* waktu karena jadwal yang terlalu padat dan selalu berpikir untuk menyusun koreografi, mengurai ide konsep, menyatukan pola pikir banyak orang, memikirkan dana, dan mengurus anak, serta kekhawatiran posisinya didunia seni dengan datangnya pendatang baru.

Koreografer dapat diketahui sedang stres melalui gejala-gejala stres yang muncul dari segi fisik, psikologis, dan perilaku. Menurut Beehr & Newman (dalam Diahsari, 2001) yang termasuk dalam gejala-gejala fisik ialah detak jantung dan tekanan darah meningkat, sekresi adrenalin dan noradrenalin meningkat, timbulnya gangguan perut, kelelahan fisik, kematian, timbulnya penyakit kardiovaskuler, timbulnya masalah respirasi, keringat berlebihan, gangguan kulit, sakit kepala, kanker, dan gangguan tidur. Berdasarkan wawancara dua subjek koreografer merasa lelah ketika semua proses produksi selesai dan kecelakaan kerja

dapat muncul ketika sedang bekerja seperti luka, kesleo, memar, mengelupas, dan ngapal.

Berdasarkan hasil observasi, ketika sedang menghindari pekerjaan yang dilakukan subjek W adalah berhenti latihan lalu merokok dengan didampingi kopi sebagai pelengkap. Selain itu ketika RSR merasa gelisah, RSR bicara lebih cepat karena banyak ide yang harus disampaikan dan juga panik karena harus mengejar *deadline*. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Robbins (dalam Nawawi, 2003) bahwa gejala stres perilaku antara lain terlihat pada penurunan produktivitas, absensi, berhenti, bicara cepat, bagi perokok terlihat semakain tinggi frekuensi mengisap rokoknya, gelisah dan mengalami gangguan tidur (sulit tidur).

Beehr & Newman (dalam Diahsari, 2001) yang termasuk dalam gejala psikis, yaitu kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung, perasaan frustrasi, marah, dan kesal, emosi menjadi sensitif dan hiperaktif, perasaan tertekan,

kemampuan berkomunikasi efektif menjadi kurang, menarik diri dan depresi, perasaan terisolir dan tersaingi, kebosanan dan ketidakpuasan dalam bekerja, kelelahan mental dan menurunnya fungsi intelektual, kehilangan konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas, dan menurunnya harga diri. Berdasarkan hasil wawancara seluruh subjek dapat diketahui bahwa subjek mengalami stres yang dapat dilihat melalui gejala psikisnya dimana kurangnya konsentrasi pada subjek seperti pada subjek DP lupa membawa kaset, lupa perlengkapan menari, dan lupa gerakan. Subjek B yang mudah marah. Subjek W lupa membawa kaset, lupa perlengkapan menari, lupa gerakan, lupa waktu latihan, dan mudah marah. Subjek RSR lupa membawa kaset, lupa gerakan, dan lupa menyampaikan ide.

Adapun perubahan yang muncul selama menjadi koreografer yaitu menjadi lebih mengerti akan kondisi diri sendiri dan lingkungan sekitar serta fokus dalam menghadapi masalah. Hal ini sesuai dengan teori

yang dikemukakan oleh Selye (dalam Hidayati, 2008) bahwa stres yang bersifat positif disebut “*eustress*” yakni mendorong manusia untuk lebih dapat berprestasi, lebih tertantang untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, meningkatkan kinerja dan lain-lain.

Sedangkan stres yang berlebihan dan bersifat merugikan disebut “*distress*” dimana stres ini dapat menimbulkan berbagai macam gejala yang umumnya merugikan kinerja seseorang (Selye, dalam Hidayati, 2008). *Distress* dapat dilihat pada perubahan yang dialami oleh koreografer seperti munculnya perasaan cemas, mudah marah, turunnya konsentrasi, dan gangguan fisik. Hasil dari respon terhadap stres yang dialami koreografer adalah berkurangnya waktu untuk bertemu dengan keluarga.

Cara untuk mengatasi kondisi tersebut adalah dengan dukungan dari keluarga. Hal ini membuat koreografer semangat untuk lebih kreatif lagi dalam berkarya. French & Tellenback, Breuner, Sten-Olof, Lofgren (dalam

Almasitoh, 2011) menemukan bahwa dukungan sosial dapat mencegah terjadinya *psychological distress* di lingkungan kerja.

Uraian diatas dapat diringkas menjadi tabel sebagai berikut :

**Tabel 1.**  
**Dinamika Stres Kerja**  
**pada Koreografer**  
**Tari Kontemporer**

<b>Stressor</b>	<b>Gejala Stres</b>	<b>Coping Stress</b>
Tuntutan Kerja (disiplin dalam mengejar <i>deadline</i> , <i>manage</i> produksi, <i>manage</i> waktu)	Kurang konsentrasi, bermalas-malasan, berhenti berlatih, minum kopi, panik, bicara lebih cepat, lembur, merenung, menyendiri, pola makan menjadi tidak teratur, jadwal padat, intensitas merokok lebih tinggi, dan pola tidur	Meningkatkan disiplin waktu dengan baik, menempatkan diri dengan baik, fokus saat bekerja, mengatur jadwal, dan <i>manage</i> waktu sebaik mungkin, berbagi tugas dengan asisten, dukungan keluarga, serta belajar yoga.

	yang terganggu	
Kendala teknis dan penari	Munculnya kondisi marah, kecelakaan kerja, jenuh, memulangkan penari, bergerak sendiri, main HP, merokok, merenung, berdiam diri, dan lembur	menyendiri, diam, menarik diri dari lingkungan, <i>refreshing</i> , makan, minum, <i>massage</i> , merokok, <i>sharing</i> dengan penari, mengistirahatkan badan, dan menghentikan latihan.
Munculnya koreografer muda	Khawatir	Lebih peka terhadap lingkungan dan konsisten terhadap kemampuannya.

Hamilton & Fagot (dalam Lestarianita & Fakhurrozi, 2007) menambahkan bahwa strategi untuk mengurangi stres bagi laki-laki cenderung menggunakan *problem focused coping*. Hal ini dapat diketahui dalam wawancara subjek bahwa koreografer menggunakan asisten sebagai alternatif untuk meringankan

tugasnya dan mengatur jadwal dengan penari agar proses berkarya berjalan dengan baik. Sedangkan perempuan lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping*. seperti yang telah dilakukan oleh subjek RSR pada saat sedang mengalami kendala dimana terdapat penari yang kesusahan dalam mengaplikasikan ide yang sudah diberikan oleh koreografer maka RSR mengatasinya dengan lebih menahan kondisi marahnya dengan menoleransi penari karena setiap penari memiliki tubuh yang berbeda-beda. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Handoko (dalam Lestarianita & Fakhurrozi, 2007) bahwa tiap orang mempunyai toleransi yang berbeda terhadap berbagai situasi stres.

Uraian diatas dapat diringkas menjadi tabel sebagai berikut :

**Tabel 2.**  
**Perbedaan Stres Kerja**  
**Koreografer berdasarkan**  
**Gender**

<b>Tema</b>	<b>Koreografer Laki-Laki</b>	<b>Koreografer Perempuan</b>
<b>Stressor</b>	memenuhi tuntutan kerja seperti mengejar	bertanggung jawab atas tugasnya membuat karya tetapi

	<i>deadline, me-manage waktu dan produksi, tanggung jawab atas hasil, serta konflik peran.</i>	juga tidak lepas dari kodratnya sebagai seorang perempuan dan seorang ibu dimana pada saat proses karya berlangsung koreografer perempuan susah berkonsentrasi untuk membagi waktu antara pekerjaan dengan keluarga
<b>Gejala Stres</b>	Menghentikan latihan, kurangnya konsentrasi, mudah marah, jenuh, cemas, suka menunda pekerjaan, kecelakaan kerja, dehidrasi, lembur, memulangkan penari, lembur, dehidrasi, dan berdiam diri.	Menghentikan latihan, gelisah, bicara cepat, kurang konsentrasi, mudah marah, main HP, pola makan tidak teratur, jadwal padat, intensitas merokok lebih tinggi, dan pola tidur yang terganggu.
<b>Coping Stress</b>	Menggunakan asisten, mengatur jadwal,	Menggunakan asisten, tidak membawa

	<i>refreshing, warming up, makan, minum vitamin, massage, disiplin waktu, dan minum yang banyak, serta belajar yoga.</i>	anak pada saat bekerja, menempatkan diri dengan baik, merokok, minum kopi, bermain HP, berdiam diri, melamun, toleransi terhadap sesama, fokus saat bekerja, <i>me-manage waktu</i> dengan baik, <i>refreshing</i> , jalan-jalan, makan, nonton film, dan juga bermain dengan anak.
--	--	---

Suatu penelitian tentunya memiliki kelemahan-kelemahan yang menyebabkan hasil tidak sempurna. Adapun kelemahan dalam penelitian ini adalah kurangnya variasi subjek dalam segi usia serta status dari subjek penelitian. Dimana variasi usia dan status dapat mempengaruhi pengelolaan stres yang dialami individu.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, maka dapat

diambil kesimpulan bahwa kondisi stres kerja pada koreografer tari kontemporer mengalami perbedaan peran gender, yang muncul melalui proses menghasilkan sebuah karya. Koreografer perempuan mengalami stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan koreografer laki-laki. Hal ini disebabkan oleh tuntutan pekerjaan, diantaranya mengejar *deadline*, *me-manage* waktu, tanggung jawab atas hasil serta kodrat wanita sebagai ibu, dan mengurus rumah tangga. Koreografer perempuan dituntut untuk membagi waktu dan konsentrasi antara pekerjaan dan rumah tangga, yang menyebabkan konsentrasi kerja menjadi terganggu. Disisi lain koreografer laki-laki lebih bisa fokus pada tugas dan tanggung jawabnya dalam menyelesaikan sebuah karya.

Koreografer dapat diketahui sedang mengalami stres melalui gejala-gejala stres yang dialaminya yaitu dari segi fisik, psikologis, dan perilaku. Pada gejala fisik dapat dilihat pada saat koreografer mengalami kecelakaan kerja, kelelahan fisik,

dehidrasi, gangguan kulit, dan gangguan perut. Gejala psikologis seperti menurunnya konsentrasi dalam bekerja, bosan, mudah marah, hilangnya spontanitas, dan kreativitas kerja. Sedangkan pada gejala perilaku seperti bicara lebih cepat, menghentikan waktu latihan, merokok berlebihan, banyak minum kopi, panik, lembur, pola tidur dan makan yang tidak teratur, serta menarik diri dari lingkungan.

Reaksi stres akan mempengaruhi "*coping stress*". Koreografer dapat menggunakan bantuan asisten untuk mengurangi tingkat stres dan meringankan beban pikiran serta pekerjaan koreografer. *Refreshing* akan membuat pikiran menjadi lebih rileks dan siap untuk kembali mengurai ide-ide baru yang lebih kreatif. Selain itu, koreografer dapat menerapkan hidup sehat dengan memperhatikan pola tidur dan makan yang teratur.

Stres ada dua jenis yaitu stres positif "*eustress*" dan stres negatif "*distress*". Koreografer yang mengalami stres positif "*eustress*"

akan mendorong koreografer untuk lebih kreatif, bertanggung jawab, dan disiplin dalam menjalankan dan menyelesaikan masalah-masalah pekerjaan yang dihadapi agar menghasilkan karya yang berkualitas. Sedangkan koreografer yang mengalami stres negatif “*distress*” akan memicu munculnya perasaan cemas, mudah marah, turunnya konsentrasi, gangguan fisik, menurunnya produktivitas kerja, menarik diri dari lingkungan, dan bekerja berlebihan serta merokok berlebihan.

#### **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka saran penelitian ini adalah :

1. Bagi ilmuwan psikologi, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan pelengkap dan dapat menambah referensi tentang Dinamika Stres Kerja Pada Koreografer Tari Kontemporer, dimana dalam praktiknya permasalahan mengenai stres kerja pada koreografer tari kontemporer

tidak lepas dari praktik ilmu dan teori-teori psikologis.

2. Bagi koreografer kontemporer, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran dalam mengelola stres kerja pada koreografer dengan memperhatikan kondisi tubuh, *me-manage* waktu, fokus dan lebih mengontrol emosi sehingga koreografer dapat menghasilkan karya yang berkualitas serta dapat menyelesaikan sesuai dengan waktu yang ditentukan.
3. Bagi peneliti dengan tema sejenis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan menjadi salah satu referensi untuk penelitian lebih lanjut dan diharapkan agar penelitian selanjutnya dapat menambah variasi subjek dalam segi usia serta status dari subjek, agar hasil yang didapat dalam penelitian lebih mendalam. Sehingga dapat memberikan gambaran pengelolaan stres melihat semakin besar potensi stres yang dialami koreografer tari kontemporer dalam bekerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, T. N. (2010). Perilaku Coping Mahasiswa dalam Mengatasi Stres Mengikuti Mata Kuliah MPK Kuantitatif. *Acta diurna*. Vol 6, No 2, 1-11.
- Almasitoh, U. H. (2011). Stres Kerja Ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial pada Perawat. *Psikoislamika. Jurnal Psikologi Islam (JPI)*. Vol. 8, No. 1, 63-82.
- Anoraga, P. (2009). *Psikologi Kerja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dhania, D. R. (2010). Pengaruh Stres, Beban Kerja terhadap Kepuasan Kerja. *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*. Vol. 1, No. 1, 15-23.
- Diahsari, E. Y. (2001). Kontribusi Stres Pada Produktivitas Kerja. *Anima, Indonesia Psychological Journal*. Vol. 16, No. 4, 360-371.
- Hidayati, dkk. (2008). Kecerdasan Emosi, Stres Kerja, dan Kinerja Karyawan. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2, No. 1. 91-96.
- Kartika, F. T. (2010). *Sejarah Tari Menguyak Pucuk Ciptaan Bapak Fauzi di Kota Tanjung Bali*. Prodi Seni Tari Jurusan Sendratasik.  
<http://digilib.unimed.ac.id/UNIM-ED-Undergraduate-15011/15011>  
diunduh 21 September 2012.
- Lestarianita, P & M. Fakhurrozi. (2007). Pengatasan Stres Pada Perawat Pria Dan Wanita. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1, No. 1, Pg.47-51.
- Nawawi, H. (2003). *Kepemimpinan Mengefektifkan Organisasi*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Pramadi, A. & Lasmono, H. K. (2003). Koping Stres Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Anima, Indonesia Psychological Journal*. Vol. 18, No. 4, 326-340.
- Siska, A. P. P. (2011). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan Balai Besar Wilayah Sungai Pemali Juana Semarang. *Majalah Ilmiah Informatika*. Vol. 2, No. 1, 104-114.
- Wibowo, D. E. (2011). Peran Ganda Perempuan dan Kesetaraan Gender. *Muwazah*. Vol. 3, No. 1, Pg. 356-364.
- Wijono, S. (2010). *Psikologi Industri & Organisasi : Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Kencana.
- Wirawan. (2012). *Menghadapi Stres dan Depresi, Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*. Jakarta : Platinum.



