

Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)
Vol 5 , No.2, 2020 hlm.160-166

ISSN 2541-206X (online)
ISSN 2527-4244 (cetak)

Strategy Coping Stress Ditinjau Dari Self Efficacy Pada Karyawan PT Capella Dinamik Nusantara Yang Sedang Berkuliah

¹Nicolas, ²Diny Atrizka, ³Melissa, ⁴Jordan Yulvian

^{1,2,3,4} Universitas Prima Indonesia, Medan
nicolaslie@gmail.com

Abstract: *By the times onward and the increasing demands of everyday needs that are more complex, it's unavoidable for human to be able to implement their duties and responsibilities towards their role in society. It is common to found some people with different perspectives where they choose to continue their education while pursuing their career. The aim of this research is to indicate the relationship between self efficacy and coping stress strategies using quantitative research methods. The hypothesis proposed is that amongst self efficacy and coping stress strategy have a positive correlation, assuming if self efficacy get higher then coping stress strategy will do so towards PT Capella Dinamik Nusantara employees who are in college and vice versa. This research is using saturated sampling techniques and data was obtained through the scale of self efficacy and coping stress strategies. The normality and linearity test as analysis prequisite (assumption test) is used. Pearson Product Moment is used to analyzes the data helped by SPSS 19 for windows. The analyzes result revealed correlation coefficient of 0.548 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This means a positive correlation amongst coping stress strategy and self efficacy are exist and based on these calculation, the research hypothesis is accepted.*

Keyword: *Self Efficacy, Coping Stress Strategy, Employee*

Abstrak: Seiring dengan berkembangnya zaman dan meningkatnya tuntutan kebutuhan sehari-hari yang kian kompleks, manusia dituntut untuk tetap dapat menjalankan tugas dan tanggung jawabnya terhadap peran di masyarakat. Tidak jarang juga beberapa orang memiliki sudut pandang yang berbeda dimana mereka memilih untuk melanjutkan pendidikannya sekaligus meniti karir. Tujuan riset ini adalah untuk mencari tahu korelasi *self efficacy* dengan *strategy coping stress* dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *strategy coping stress*, dengan asumsi *self efficacy* yang semakin tinggi maka *strategy coping stress* akan semakin tinggi pula pada karyawan PT Capella Dinamik Nusantara yang sedang berkuliah, dan begitu juga sebaliknya. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh dan data penelitian diperoleh dari skala *self efficacy* dan *strategy coping stress*. Uji normalitas dan linieritas yang mana merupakan uji prasyarat analisis (uji asumsi) digunakan dalam penelitian ini. *Pearson Product Moment* dipakai untuk menganalisis data dengan bantuan *SPSS 19 for windows*. Hasil analisis data menyatakan koefisien korelasi sebesar 0.548 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Ini berarti ada korelasi positif antara *strategy coping stress* dengan *self efficacy* dan berdasarkan perhitungan ini maka hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci: *Self Efficacy; Strategy Coping Stress; Karyawan*

PENDAHULUAN

Pada umumnya generasi muda yang telah menyelesaikan pendidikannya di jenjang menengah atas, akan mempersiapkan diri

melanjutkan pendidikannya ke jenjang perguruan tinggi. Namun agar bisa bertahan di era kian modern ini banyak orang yang memilih untuk menjalani beberapa peran yang berbeda

sekaligus untuk memenuhi kebutuhan dari individu itu sendiri. Beberapa individu memilih untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang perkuliahan namun di masa yang bersamaan juga sekaligus mengambil kesempatan untuk dapat bekerja menjadi seorang karyawan di saat waktu senggang. Motte dan Schwartz (2009) mengatakan bahwa mahasiswa yang memilih untuk bekerja memiliki beberapa alasan yaitu: untuk menutupi pengeluaran aktivitas waktu luang, meringankan beban orang tua terhadap biaya kuliah, mencari pengalaman dan sebagai latihan agar hidup mandiri.

Setiap perguruan tinggi tentunya memiliki kebijakan yang berbeda-beda perihal jadwal perkuliahan yang akan dijalani oleh mahasiswa/i-nya. Namun tidak sedikit perkuliahan yang memiliki jadwal perkuliahan yang lebih renggang sehingga para mahasiswa pun dapat menggunakan waktu luangnya untuk melakukan aktivitas lain, salah satunya ialah bekerja. Mereka pun tidak hanya dituntut agar menyelesaikan tugas dan juga kewajiban di perusahaan tempat bekerja, namun juga dituntut agar dapat menyelesaikan tugas dari perkuliahan yang sedang dijalannya. Yang mana dapat dikatakan dari kedua hal tersebut memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda dalam hal pemecahan dan penyelesaian masalah yang dihadapi.

Para mahasiswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan pendidikan perkuliahan selama 8 (delapan) semester dimana dalam proses perkuliahan akan ada banyak tugas dan tuntutan yang wajib diselesaikan oleh

mahasiswa. Terkhususnya ketika mahasiswa sudah memasuki semester akhir perkuliahan, mahasiswa harus menyelesaikan sebuah karya tulis ilmiah berupa skripsi, yang disusun berdasarkan pelaksanaan, perencanaan dan penelitian ilmiah yang dilakukan oleh mahasiswa itu sendiri dalam jenjang program sarjana (Soemanto, 2009). Beberapa mahasiswa pada semester awal hingga akhir merasa kesulitan dalam proses penyelesaian tugas ataupun penyelesaian skripsi oleh karena keterbatasan waktu yang dimiliki dan juga kurangnya fokus oleh karena terikat dengan dunia pekerjaan yang sedang dijalani. Mahasiswa yang juga adalah seorang karyawan dituntut untuk tetap maksimal dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya terhadap sebuah pekerjaan. Hambatan-hambatan yang dialami oleh individu tersebut mulai dari pekerjaan hingga perkuliahan dapat mempengaruhi kondisi individu itu sendiri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada karyawan PT Capella Dinamik Nusantara di Medan yang juga sedang berkuliah, ditemukan bahwa beberapa karyawan tidak fokus dalam melakukan pekerjaannya dikarenakan adanya tuntutan perkuliahan yang belum tuntas. Beberapa diantaranya sering lalai dalam menjalankan tugasnya sehingga mendapatkan teguran dari pimpinan. Terlebih lagi beberapa karyawan yang sudah memasuki semester akhir dari perkuliahannya sibuk dengan penyelesaian tugas akhir berupa skripsi yang tak kurun selesai dan sering kali mengganggu performa dalam bekerja. Begitu

pula sebaliknya, oleh karena kewajiban pekerjaan yang belum terselesaikan para mahasiswa hingga harus mengorbankan jadwal perkuliahannya untuk lembur menyelesaikan pekerjaan di kantor. Beberapa kondisi yang dialami tersebut membuat individu tersebut cemas ketika harus berhadapan dengan atasan ataupun dosen oleh karena beberapa hal yang belum terselesaikan. Hal ini pun membuat beban pikiran bagi individu tersebut dan bahkan cenderung mengarahkan individu tersebut memikirkan hal-hal yang negatif.

Seperti sebuah contoh kasus yang terjadi di Jepang, yang mana seorang laki-laki bernama Yukinobu Sato yang bekerja dalam sebuah proyek untuk Badan Antariksa Jepang (Jaxa) dinyatakan meninggal dengan cara bunuh diri dikarenakan terlalu banyak bekerja. Pihak berwenang Jepang menyatakan saati itu individu tersebut sedang stres dan melakukan bunuh diri dikarenakan ia diminta untuk mengerjakan target yang tidak mungkin dapat tercapai dan juga oleh karena ia juga telah bekerja lembur selama 70 jam dalam sebulan tanpa dibayar (www.republika.co.id).

Perilaku individu yang telah diuraikan tersebut merupakan sebuah contoh sikap yang mudah putus asa dalam menyelesaikan tugas dengan kurun waktu yang diberikan. Keputusan yang singkat dipilih dengan cara mengakhiri hidupnya sendiri yaitu bunuh diri. Kasus diatas menunjukkan tidak adanya *strategy coping stress* pada individu tersebut. *Strategy coping stress* adalah sebuah tindakan yang diambil untuk mengatasi keadaan stress yang dialami oleh

seseorang dan menimbulkan efek merugikan baik secara fisiologis maupun psikologis yang apabila terjadi secara berkelanjutan dapat mendatangkan efek tidak baik kepada individu tersebut (Lazarus dan Folkman, 1984)

Adapun faktor yang berperan dalam mempengaruhi *strategi coping stress* yaitu efikasi diri (*self efficacy*) yang dibuktikan melalui hasil riset yang dilaksanakan oleh Devi, dkk. (2014), yang meneliti tentang kaitan Efikasi Diri dengan *Coping Stress* yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2012 Universitas Riau. Hasil dari riset memaparkan adanya korelasi positif antara efikasi diri dengan *coping stress*, yang berarti efikasi diri yang semakin tinggi berdampak pada semakin tinggi pula *coping stress*. Ketika mahasiswa tersebut yakin bahwa mereka mampu menyelesaikan masalahnya, mahasiswa tersebut akan menggunakan *coping stress* untuk menghadapi secara langsung masalah yang mereka miliki.

Selanjutnya, berdasarkan Baron dan Bryne (2004), efikasi diri merupakan keyakinan dalam diri atas kompetensi ataupun kemampuan terhadap tugas yang diberikan untuk mengatasi hambatan atau masalah serta untuk tercapainya tujuan. Individu dengan keyakinan kuat terhadap kemampuannya akan menunjukkan dan mampu mengatur situasi-situasi sulit dengan tetap tenang. Disisi lain, individu yang yakin pada kemampuannya akan berusaha untuk mengurangi kemungkinan buruk dari situasi secara efektif. Begitu juga pada pribadi seseorang dengan nilai efikasi diri yang rendah

akan merespon kesulitan-kesulitan dengan rasa cemas yang tinggi hingga pada akhirnya selalu memperburuk kinerja individu tersebut, sehingga membuat individu menjadi semakin rendah efikasi dirinya (Snyder & Lopez, 2002).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, dengan melihat berbagai kondisi yang dialami para karyawan yang berkuliah yang berkaitan dengan proses penyelesaian pekerjaan ataupun tugas perkuliahan, baik dalam laporan pekerjaan, masa tenggang pekerjaan, tugas perkuliahan, skripsi, dll. sehingga banyak pekerja yang mencoba menghindari pekerjaan dan tugas perkuliahan, karena merasa tidak yakin pada kemampuan dirinya. Maka dari itu tim peneliti tertarik untuk meneliti “Strategy Coping Stress Ditinjau Dari Self Efficacy Pada Karyawan PT Capella Dinamik Nusantara Yang Sedang Berkuliah” .

Lebih lanjut mengenai tujuan daripada riset ini adalah untuk mencari tahu korelasi antara *Self Efficacy* dengan *Strategy Coping Stress* pada Karyawan PT Capella Dinamik Nusantara yang Sedang Berkuliah. Sementara manfaat praktis riset ini bagi perusahaan dan karyawan, agar dapat menambah wawasan terkait *strategy coping stress* dan *self efficacy* serta meningkatkan kemampuan diri tiap karyawan agar mampu menghadapi setiap hambatan yang ditemui dalam berjalanya proses pekerjaan yang sedang dijalani.

Hipotesis dari penelitian ialah *self efficacy* dan *strategy coping stress* memiliki hubungan yang positif, dengan asumsi bahwa semakin tinggi nilai *self efficacy* pada seseorang, maka

semakin tinggi juga kemampuan *strategy coping stress* individu tersebut. Sebagaimana sebaliknya, apabila *self efficacy* semakin rendah, maka *strategy coping stress* individu semakin rendah pula.

METODE

Adapun pada penelitian ini *strategy coping stress* merupakan variabel tergantung (*dependent variable*) dan *self efficacy* merupakan variabel bebas (*independent variable*). Metode yang diterapkan dalam penelitian ini berupa metode kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling jenuh dengan semua anggota dari satu populasi berpartisipasi sebagai sampel sejumlah 87 karyawan di PT Capella Dinamik Nusantara yang sedang berkuliah.

Data penelitian ini dikumpulkan dengan instrumen pengambilan data berupa skala pengukuran untuk mengukur *strategy coping stress* dibuat berdasarkan aspek-aspek *strategy coping stress* yang disampaikan oleh Taylor (dalam Smet, 1994) yang terdiri atas 45 aitem nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.935 dan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) dipakai dalam penyusunan skala aitem *self efficacy* terdiri atas 37 aitem dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.961. Korelasi *Pearson Product Moment* digunakan sebagai teknik penganalisaan data.

HASIL

Untuk proses analisis data yang dilakukan oleh tim peneliti adalah dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 19 for windows*. Peneliti melakukan uji asumsi yang berupa uji normalitas data serta uji linieritas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	SD	KS-Z	Sig.	P	Ket.
<i>Strategy Coping Stress</i>	8.823	0.601	0.863	$p > 0.05$	Sebaran normal
<i>Self efficacy</i>	15.376	0.939	0.342	$p > 0.05$	Sebaran normal

Setelah seluruh data yang disebar kemudian dikumpulkan, peneliti kemudian melakukan uji normalitas yang tujuannya agar dapat melihat apakah variabel memiliki nilai penyebaran yang normal. Uji normalitas sebaran yang menggunakan uji Kolmogorov Smirnov memperlihatkan data terdistribusi normal jikalau nilai signifikan lebih besar dari nilai 0.05, begitu pula sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih rendah dari nilai 0.05 maka data dikatakan tidak terdistribusi normal (Priyatno, 2011).

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan sebagaimana terdapat pada Tabel 1 terhadap variabel *strategy coping stress* diperoleh hasil signifikansi uji satu arah dari variabel tersebut adalah senilai 0.431 ($p > 0.05$), dimana dari hasil tersebut menandakan variabel *strategy coping stress* telah terdistribusi secara normal. Untuk variabel *self efficacy* juga dilakukan uji normalitas sebaran dan diperoleh hasil signifikansi uji satu arah dari variabel

tersebut adalah senilai 0.171 ($p > 0.05$), dimana dari hasilnya menunjukkan variabel *self efficacy* juga telah terdistribusi secara normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas Hubungan

Variabel	F	Sig	Keterangan
<i>Strategy Coping Stress</i>	31.885	0.000	Linear

Selanjutnya peneliti menjalankan tahapan uji linearitas agar dapat melihat apakah dua variabel mempunyai hubungan yang searah atau tidak. Dari hasil pengolahan, nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0.000 yang mana nilai tersebut masih dibawah dari dari taraf 0.05 sehingga kedua variabel dalam penelitian ini dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear (Tabel 2).

Selanjutnya peneliti melanjutkan uji hipotesis dengan uji *Pearson Correlation*. Hasil dari uji statistik dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Korelasi Antara *Strategy coping stress* dengan *Self efficacy*

Analisis	<i>Pearson Correlation</i>	Signifikansi (p)
Korelasi	0.548	0.000

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara *self efficacy* dengan *strategy coping stress*, diperoleh koefisien korelasi *Pearson Product Moment* senilai 0.548 dengan nilai sig sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Temuan ini membuktikan adanya korelasi positif diantara *strategy coping stress* dengan *self efficacy* sehingga dikategorikan hubungan dalam kategori sedang (Priyatno, 2011). Dari hasil tercatat, maka

hipotesis yang diusulkan dalam riset ini menunjukkan ada hubungan positif antara *strategy coping stress* dengan *self efficacy* pada mahasiswi yang bekerja di PT Capella Dinamik Nusantara diterima, dan disimpulkan adanya hubungan positif antara *strategy coping stress* dengan *self efficacy*.

Tabel 4. Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.548	.300	.292	7.425

Selanjutnya peneliti menguji besarnya hasil sumbangan efektif dalam penelitian ini, berdasarkan Tabel 4, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat sumbangan efektif sebesar 30 persen *self efficacy* terhadap *strategy coping stress*, dan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini sebesar 70 persen.

Strategy Coping Stress

Adapun kategorisasi data *strategy coping stress* dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi Data Strategy Coping Stress

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Strategy Coping Stress	$x < 90$	Rendah	0	0%
	$90 < x \leq 135$	Sedang	36	41.37%
	$x \geq 135$	Tinggi	51	58.63%
Jumlah			87	100%

Berdasarkan kategori pada Tabel 5 maka dapat dilihat bahwa tidak terdapat subjek dengan tingkat *strategy coping stress* yang rendah, sedangkan terdapat 36 subjek (41.37 persen) yang memiliki tingkat *strategy coping stress* sedang, dan terdapat 51 subjek (58.63%

persen) memiliki tingkat *strategy coping stress* tinggi. Berdasarkan penjelasan yang tertulis maka dapat disimpulkan bahwa pada umumnya subjek penelitian memiliki tingkat *strategy coping stress* yang tinggi.

Self-Efficacy

Adapun kategorisasi data *self efficacy* dapat diperhatikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Kategorisasi Data Self efficacy

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Self efficacy	$x < 110$	Rendah	35	40.22%
	$110 < x \leq 154$	Sedang	52	59.78%
	$x \geq 154$	Tinggi	0	0%
Jumlah			87	100%

Berdasarkan kategori pada Tabel 6 maka dapat dilihat bahwa terdapat 35 subjek (40.22 persen) dengan tingkat *self efficacy* rendah, terdapat 52 subjek (59.78 persen) dengan tingkat *self efficacy* sedang, dan tidak terdapat subjek yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi. Dengan hasil perhitungan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata subjek penelitian memiliki tingkat *self efficacy* yang sedang.

PEMBAHASAN

Merujuk pada hasil penelitian yang telah dilakukan, hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziannisa dan Tairas (2013) kepada para penyalahguna narkoba yang sedang dalam masa pemulihan di kota Surabaya menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan diantara variabel strategi *coping* dan *self efficacy* dengan $r = 0.587$ dimana tingkatan

signifikansi $p=0.000$, yang dapat dikatakan semakin besar nilai *self efficacy* pada individu tersebut maka semakin tinggi pula *strategy coping stress* yang dimiliki.

SIMPULAN

Sejalan dengan perolehan hasil penelitian, maka disimpulkan ada korelasi yang positif dari *self efficacy* dengan *strategy coping stress* pada karyawan di PT. Capella Dinamik Nusantara yang sedang berkuliah dengan nilai korelasi *Pearson Product Moment* senilai (r) 0,548 dan dengan p senilai 0,000, $p < 0,05$, artinya jika *self efficacy* pada karyawan semakin tinggi maka *strategy coping stress* akan semakin tinggi pula, akan tetapi bila karyawan memiliki *self efficacy* yang rendah maka *strategy coping stress* semakin rendah pula yang dimiliki. Dapat disimpulkan bahwa diantara variabel yang diteliti yaitu *self efficacy* dan *strategy coping stress* memiliki hubungan yang signifikan. Terdapat sumbangan sebesar 30 persen dari *self efficacy* terhadap *strategy coping stress* dan variabel lain yang tidak dianalisa dalam riset ini mempengaruhi senilai 70 persen.

Adapun saran yang dapat peneliti berikan kepada karyawan ialah agar para karyawan dapat lebih memperkaya diri dengan ilmu-ilmu yang ada baik melalui *sharing* dengan pimpinan ataupun rekan kerja agar dapat lebih mudah dalam memecahkan masalah yang dialami dalam pekerjaan. Bagi perusahaan agar dapat memberikan pelatihan maupun *mentoring* terhadap para karyawan dengan tujuan untuk

meningkatkan kemampuan dan kompetensi agar dapat memecahkan masalah dan menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai hambatan yang dialami. Anjuran untuk peneliti selanjutnya agar mencari faktor lain yang bisa mempengaruhi *strategy coping stress* seseorang seperti *positive reappraisal*, *religious coping*, *avoidance coping*, *negative auto-focused coping*, *overt emotional expression*, dan *social support seeking*.

DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jilid I Edisi Kesepuluh. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Fauziannisa, M. & Tairas, M. M. W. (2013). Hubungan antara Strategi Coping dengan Self-Efficacy pada Penyalahguna Narkoba pada Masa Pemulihan. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* Vol.02 No. 03.
- Lazarus, Folkman. (1984). *Stres, Appraisal and Coping*. New York: Spinger Punlising Company, Inc.
- Motte, A. Schwartz, S. (2009). Are Student Employment and Academic Success Linked?. *Millenium Research Note* 9. Diakses pada 17 Juni 2019 pada https://qspace.library.queensu.ca/bitstream/handle/1974/5817/090415_student_employment_rn9.pdf;jsessionid=69B6E2DC8787596E0F0D95616666AFAE?sequence=1
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Soemanto, W. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.