

Stres Kerja dan Dukungan Sosial Terhadap Strategi Koping Dosen Institusi Pendidikan Tinggi Bidang Kesehatan

Roikhatul Jannah¹, Rina Rifayanti²

^{1,2}Department of Psychology, Mulawarman University, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 4 Oktober, 2021
Revised 18 Oktober, 2021
Accepted 1 November, 2021

Keywords:

Coping strategies
Work stress
Social support

ABSTRACT

Coping strategy is an individual's method to manage the job demands. This study aims to determine the effect of work stress and social support to coping strategies of lecturers in health higher education in Samarinda. This study used a quantitative approach. The subjects of this study were 79 lecturers of health higher education in Samarinda using the purposive sampling technique. The data collection method used was the work stress scale with alpha cronbach's value 0.927, social support scale with alpha cronbach's value 0.914, and coping strategy scale with alpha cronbach's value 0.764. The results showed that (1) there was an influence between work stress and social support to copy strategy on lecturers in health higher education (2) there was no influence between work stress variables on coping strategies (3) there is an influence between social support variables on coping strategies.

ABSTRAK

Strategi koping merupakan cara seseorang dalam mengelola tuntutan-tuntutan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja dan dukungan sosial terhadap strategi koping dosen institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan di Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 79 dosen institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan di Samarinda menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala stres kerja dengan nilai *alpha cronbach's*= 0.927, skala dukungan sosial bernilai *alpha cronbach's*= 0.914, dan skala strategi koping bernilai *alpha cronbach's*= 0.764. Hasil penelitian menunjukkan (1) terdapat pengaruh antara stres kerja dan dukungan sosial terhadap strategi koping dosen institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan (2) tidak terdapat pengaruh antara stres kerja terhadap strategi koping (3) terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap strategi koping.

Kata kunci

Strategi koping
Stres kerja
Dukungan sosial

Corresponding Author:

Roikhatul Jannah
Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman
Email: roikhatuljannah1@gmail.com

PENDAHULUAN

Institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan menurut Permenristekdikti 44 tahun 2015 adalah unit pelaksana teknis Kementerian Kesehatan yang berada dibawah dan bertanggungjawab kepada Kepala Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan (BPPSDMK), yang dapat menyelenggarakan program pendidikan Diploma, Sarjana Sains Terapan, Magister Terapan dan Doktor Terapan bidang Kesehatan. Selain itu pendidikan tinggi bidang kesehatan merupakan salah satu perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan tinggi vokasi dengan ciri khas komponen SKS praktik 60% lebih besar dari SKS teori 40% yang berbedadari pendidikan tinggi akademis.

Dosen merupakan salah satu sumber daya dalam institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan yang ahli dalam suatu bidang keilmuan oleh karena itu dosen cenderung dipandang sebagai seseorang yang memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi suatu masalah. Sejalan dengan pendapat Smet (1994) bahwa individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi akan menilai segala sesuatu secara realistis dan lebih aktif dari pada individu yang mempunyai pendidikan lebih rendah. Menurut UU Nomor 14 tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 37 tahun 2009, dosen memiliki tugas utama yaitu melaksanakan tri dharma pendidikan, selain itu dosen juga bertanggungjawab dalam meyelesaikan tugas-tugas fungsional dan tugas managerial.

Kemampuan untuk mengelola tuntutan-tuntutan dalam pekerjaan atau strategi koping tentunya harus dimiliki oleh setiap individu yang bekerja. Seorang dosen dalam menjalankan tugas-tugasnya cenderung mengalami masalah pekerjaan dan mendapat banyak tuntutan baik

tuntutan internal maupun eksternal. Pada situasi yang menekan, individu secara otomatis akan menggunakan strategi koping untuk mengatasi ketegangan yang dialaminya (Lazarus & Folkman, 1986). Hasil wawancara terhadap salah satu subjek menyebutkan bahwa besarnya komposisi praktik pada institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan tidak hanya menjadi beban bagi mahasiswa tetapi juga berpengaruh terhadap dosen dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, seperti ketika mahasiswa melakukan praktik di luar (rumah sakit; klinik; puskesmas), dosen terlibat langsung dalam mengawasi mahasiswa yang sedang member tindakan medis kepada pasien, selain itu dosen kesehatan dari jurusan tertentu juga memiliki jadwal kunjungan pasien yang ditangani oleh mahasiswa. Jadi tidak hanya kompetensi atau skill dalam mengajar yang dibutuhkan tetapi juga mengelola tuntutan-tuntutan tersebut sehingga bias menyelesaikan tanggung jawabnya dengan baik serta dapat menjaga mutu pendidikan di institusi pendidikan tinggi tersebut.

Menurut Lazarus & Folkman (1986) strategi koping terdiri atas dua macam, yaitu strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*). Penggunaan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* bergantung pada tingkat stres yang dirasakan individu (Lazarus & Folkman, 1986). Taylor (2015) menambahkan bahwasannya keberhasilan seseorang dalam menggunakan strategi koping bergantung pada penggunaan strategi koping yang sesuai dengan peristiwa yang dinilai menimbulkan stress daripada mencoba menggunakan satu strategi koping yang paling berhasil.

Sarafino (2006) mengungkapkan bahwa stress terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan fisik dan

psikologis dengan sumber daya dalam system biologis, psikologis dan social seseorang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hart & Staveland (1988) mengungkapkan bahwa tingkat stres yang tertinggi sesuai jumlah kasus yang berhubungan stress pekerjaan, depresi atau kecemasan adalah tenaga medis dan pekerja sosial, pendidikan dan administrasi public serta pertahanan. Sedangkan pekerjaan yang termasuk memiliki tingkat stres, depresi atau kecemasan yang tinggi yaitu professional kesehatan, pengajar dan professional pendidikan. Sejalan dengan hasil wawancara terhadap salah satu subjek yang mengatakan bahwa dosen memiliki tanggung jawab yang besar dalam menjaga kualitas pendidikan diantaranya mengontrol hasil capaian kompetensi mahasiswa. Apabila terdapat mahasiswa yang tidak mencapai target kompetensi, dosen pembimbing akademik bertanggungjawab dalam memberikan arahan atau bimbingan hingga target kompetensi mahasiswa tercapai. Selain itu dosen juga bertanggungjawab dalam membimbing dan mengawasi mahasiswa yang melakukan dinas/magang di puskesmas atau rumah sakit, mengoreksi hasil laporan mahasiswa dalam bentuk laporan tulis tangan yang sering kali dilakukan hingga larut malam. Tuntutan yang tinggi dalam menjaga mutu pendidikan ini membuat ia merasa kurang konsentrasi karena cemas dan khawatir tidak dapat mencapai target yang diharapkan.

Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi strategi koping adalah dukungan sosial (Smet, 1994). Adanya sumber-sumber dukungan social dapat meningkatkan upaya seseorang dalam menyelesaikan suatu permasalahan, seperti yang diungkapkan Cutrona (1986) bahwa orang yang menerima dukungan social akan lebih mampu menyelesaikan tugas yang berat daripada orang yang tidak menerima dukungan social. Sarafino (2006)

mengungkapkan bahwa dukungan social adalah sebuah pertolongan atau bantuan yang dapat berupa rasa kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan secara langsung yang diterima seseorang. Individu yang menerima dukungan social dapat melakukan penyesuaian atau *coping* yang positif, pengembangan kepribadian serta dapat mencegah dampak psikologis yang sifatnya mengganggu (Sarason, 1998).

Strategi koping merupakan cara dosen dalam menghadapi tekanan, tuntutan atau masalah yang terjadi dengan melakukan interaksi di lingkungan kerja. Penggunaan *problem focused coping* atau *emotion focused coping* tergantung dari situasi stres yang dihadapi dosen, selain itu strategi koping juga dipengaruhi oleh dukungansosial. Adanya dukungan social yang tepat mampu meningkatkan usaha dosen dalam mengatasi tuntutan atau tekanan dalam bekerja. Berkenaan dengan pentingnya strategi koping bagi dosen maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Stres Kerja Dan Dukungan Sosial Terhadap Strategi Koping” pada dosen Institusi Pendidikan Tinggi Bidang Kesehatan di Samarinda.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis pada penelitian ini yaitu:

1. H₀: Tidak ada pengaruh antara stres kerja dan dukungan sosial terhadap strategi koping.
H₁: Ada pengaruh antara stress kerja dan dukungan social terhadap strategi koping.
2. H₀: Tidak ada pengaruh antara stres kerja terhadap strategi koping.
H₁: Ada pengaruh antara stres kerja terhadap strategi koping.
3. H₀: Tidak ada pengaruh antara dukungan social terhadap strategi koping.
H₁: Ada pengaruh antara dukungan social terhadap strategi koping.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang menekankan analisisnya dalam data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2018). Menurut Sugiyono (2015), metode kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah dosen yang mengajar di institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan yang ada di Samarinda.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dosen yang mengajar di Stikes Wiyata Husada, Akademi Kebidanan Bunga Husada, dan Program Studi Keperawatan Universitas Mulawarman yang berjumlah 79 dosen.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala likert, yang dibagikan kepada dosen institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan. Skala tersebut terdiri atas tiga skala, yaitu skala strategi koping, skala stres kerja, dan skala dukungan sosial. Masing-masing skala dikelompokkan dalam pernyataan favorable dan unfavorable dengan empat alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Skala strategi koping menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh

Lazarus & Folkman (1986) meliputi *problem focused coping* (konfrontasi; pencarian dukungan sosial; perencanaan penyelesaian masalah) dan *emotional focused coping* (kontrol diri; menjaga jarak; penilaian kembali secara positif; menerima tanggung jawab; penghindaran). Skala stres kerja menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2006) meliputi aspek biologis dan aspek psikologis (emosi; kognisi; perilaku). Kemudian untuk skala dukungan sosial menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2006) yang meliputi aspek dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan untuk penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari kedua variabel bebas (stres kerja dan dukungan sosial) terhadap variabel terikat (strategi koping). Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji homoskedastisitas, dan uji autokorelasi.

Pada penelitian ini digunakan beberapa uji analisis hipotesis, diantaranya uji hipotesis model penuh dan bertahap, uji hipotesis multivariat model penuh, uji korelasi parsial. Dalam penelitian ini, peneliti menambahkan uji beda untuk mengetahui perbedaan penggunaan *problem focused coping* dan *emotional focused coping* dosen dengan uji one sample t-test. Keseluruhan teknik analisis data menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0 for windows.

HASIL PENELITIAN**Karakteristik Responden**

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah dosen yang mengajar

di institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan di Samarinda. Adapun karakteristik subyek pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1	18-40	67	84.81
2	41-60	12	15.19
3	>60	0	0
	Total	79	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa jumlah dosen usia 18-40 tahun berjumlah 67 dosen (84.81%), usia 41-60

tahun berjumlah 12 dosen (15.19%) dan tidak terdapat dosen yang berusia >60 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Masa Kerja

No.	Masa Kerja	Jumlah	Persentase
1	<10	42	53.16
2	10-20	31	39.24
3	>20	6	7.59
	Total	79	100%

Selanjutnya, berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa jumlah dosen dengan masa kerja < 10 tahun sebanyak 42

subjek (53.16%), masa kerja 10-20 tahun sebanyak 31 subjek (39.24%) dan masa kerja > 20 tahun sebanyak 6 subjek (7.59%).

Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	33	41.77
2	Perempuan	46	58.23
	Total	79	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa jumlah dosen dengan jenis kelamin

laki-laki berjumlah 33 (41.77%) dan dosen perempuan berjumlah 46 (58.23%).

Hasil Uji Asumsi**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogrov-Smirnov Z	P	Keterangan
Strategi Koping	0.075	0.200	Normal
Stres Kerja	0.095	0.078	Normal
Dukungan Sosial	0.071	0.200	Normal

Pada tabel 4 menunjukkan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel strategi koping menghasilkan nilai $Z = 0.075$ dan $p = 0.200$. Hasil uji berdasarkan kaidah $p > 0.05$ menunjukkan

sebaran butir-butir skala strategi koping adalah normal. Kemudian hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres kerja menghasilkan nilai $Z = 0.095$ dan $p = 0.200$. Hasil uji berdasarkan kaidah $p > 0.05$

menunjukkan sebaran butir-butir skala normal. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel dukungan sosial menghasilkan nilai $Z = 0.071$ dan $p = 0.200$.

Hasil uji berdasarkan kaidah $p > 0.05$ menunjukkan sebaran butir-butir skala dukungan sosial adalah normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Strategi Koping – Stres Kerja	0.994	1.78	0.503	Linier
Strategi Koping – Dukungan Sosial	1.167	1.71	0.318	Linier

Pada tabel 5 menunjukkan hasil uji linieritas. Hasil uji linieritas antara variabel strategi koping dengan stres kerja mempunyai nilai linearity F hitung = $0.994 < F$ tabel = 1.78 dan $p = 0.503 > 0.05$ yang berarti hubungannya dinyatakan linear.

Hasil uji linearitas pada variabel strategi koping dengan dukungan sosial diperoleh nilai linearity F hitung = $1.167 < F$ tabel = 1.71 dan $p = 0.318 > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut linear.

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Strategi Koping – StresKerja	0.809	1.236	Unmultikol
Strategi Koping – DukunganSosial	0.809	1.236	Unmultikol

Berdasarkan tabel 6, hasil uji asumsi multikolinieritas antara variabel strategi koping dengan stres kerja mempunyai nilai koefisien tolerance = $0.809 < 1$ dan nilai koefisien VIF = $1.236 < 10$ yang berarti hubungannya dinyatakan tidak

multikolinier. Hasil uji multikolinieritas pada variabel strategi koping dengan dukungan sosial mempunyai nilai koefisien tolerance = $0.809 < 1$ dan nilai koefisien VIF = $1.236 < 10$ yang berarti hubungannya dinyatakan tidak multikolinier.

Tabel 7. Hasil Uji Homoskedastisitas

Variabel	T Hitung	T Tabel	Sig	Keterangan
StresKerja	0.000	1.991	1.000	Homoskedastik
DukunganSosial	0.000	1.991	1.000	Homoskedastik

Berdasarkan tabel 7, hasil uji homoskedastisitas didapatkan hasil bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas model regresi dalam penelitian ini karena seluruh nilai signifikansi yang diperoleh dari pengujian dengan metode Glejser diperoleh

nilai $p > 0.05$ terhadap absolute residual (Abs_Res) secara parsial dan nilai t hitung $< t$ tabel, sehingga variabel independen layak digunakan untuk memprediksi variabel dependen yang ada.

Tabel 8. Hasil Uji Autokorelasi

Variabel	D	dL	dU	Keterangan
Strategi Koping – StresKerja	2.097	1.5830	1.6867	Tidak terdapat autokorelasi
Strategi Koping – Dukungan Sosial				

Pada tabel 8 didapatkan hasil Durbin Watson yaitu $\alpha = 5\%$; $n = 79$; $k-2$ adalah $dL = 1.5830$ dan $dU = 1.6867$. Hasil pengolahan data menunjukkan nilai Durbin Watson sebesar 2.097 dan nilai tersebut berada diantara dU dan $(4-Du)$ yakni $dU < d < 4-dU$

($1.6867 < 2.097 < 2.3133$). Maka dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi linear tersebut tidak terdapat autokorelasi atau tidak terjadi kolerasi diantara kesalahan pengganggu.

Uji Hipotesis

Tabel 9. Hasil Uji Regresi Model Penuh

Variabel	F Hitung	F Tabel	R ²	P
Strategi Koping (Y)				
Stres Kerja (X ₁)	5.005	3.12	0.116	0.009
Dukungan Sosial (X ₂)				

Berdasarkan tabel 9, maka didapatkan hasil uji hipotesis regresi model penuh dengan nilai F hitung $5.005 > F$ tabel 3.12, R²

$= 0.116$, dan $p = 0.009 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh antara stres kerja dan dukungan sosial dengan strategi koping.

Tabel 10. Hasil Uji Analisis Regresi Bertahap

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Stres Kerja (X ₁)				
Strategi Koping (Y)	-0.113	-0.939	1.991	0.351
Dukungan Sosial (X ₂)				
Strategi Koping (Y)	0.277	2.308	1.991	0.024

Hasil analisis regresi secara bertahap pada tabel 10 menunjukkan hasil stres kerja tidak berpengaruh dengan strategi koping dengan nilai beta = -0.113, $t = -0.939$ dan $p = 0.351$ yang artinya tidak ada pengaruh antara stres kerja dengan strategi koping.

Kemudian didapatkan hasil dukungan sosial berpengaruh dengan strategi koping dengan nilai beta = 0.277, $t = 2.308$, dan $p = 0.024$ yang artinya bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan strategi koping.

Hasil Uji T-test

Tabel 11. Hasil Uji One Sample T-Test Strategi Koping

Variabel	Mean Difference	T Hitung	T Tabel	Sig
<i>Problem Focused Coping</i>	46.785	119.069	1.991	0.000
<i>Emotional Focused Coping</i>	84.519	106.958	1.991	0.000

Pada tabel 11 menunjukkan bahwa pada *problem focused coping* didapatkan hasil nilai $p = 0.000$ dan mean difference = 46.785 sedangkan pada *emotional focused coping* nilai $p = 0.000$ dan mean difference = 84.519 sehingga dapat disimpulkan dosen institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan cenderung menggunakan *emotional*

focused coping daripada *problem focused coping*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara stress kerja dan dukungan social terhadap strategi koping dosen institusi pendidikan tinggi bidang

kesehatan di Samarinda, yang dibuktikan dari hasil uji analisis regresi model penuh dengan nilai F hitung = 5.005 > F tabel = 3.12, R^2 = 0.116 dan P = 0.009 < 0.050. Kontribusi pengaruh (R^2) stres kerja dan dukungan social terhadap strategi koping adalah sebesar 0.116, yang artinya 11.6% dari variasi strategi koping dapat dijelaskan oleh stress kerja dan dukungan sosial. Sedangkan sisanya 88.4% dijelaskan oleh variabel lain atau sebab-sebab lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa dosen institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan memiliki tingkat strategi koping yang tinggi yaitu sebanyak 62 subjek (78.50%). Strategi koping yang dominan digunakan oleh dosen institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan berdasarkan hasil uji *one sample t-test* adalah *emotional focused coping*, dilihat dari nilai *mean difference* pada *emotional focused coping* 84.519 lebih tinggi dari *problem focused coping* 46.785. Hal ini menunjukkan bahwa dosen cenderung menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi untuk mencegah individu larut dalam emosi negative serta membantu individu dalam mengambil tindakan yang proaktif untuk mengatasi emosi negatif yang muncul (Carver dalam Bastian, 2012).

Pada hasil analisis regresi secara bertahap pada variable stres kerja didapatkan hasil bahwa tidak terdapat pengaruh antara stres kerja terhadap strategi koping dengan nilai β = - 0.124, t = -1.054, dan p = 0.295. Tidak adanya pengaruh stres kerja terhadap strategi koping tersebut sesuai dengan pendapat Smet (1994) bahwa tidak ada satu pun metode koping yang dapat digunakan untuk semua situasi stres. Taylor (2015) juga menyebutkan bahwa keberhasilan penggunaan koping seseorang lebih bergantung pada penggunaannya yang sesuai dengan kejadian yang dialami daripada menggunakan satu metode

koping yang paling berhasil. Selain itu hasil deskriptif pada variable stres kerja sebanyak 38 (48.10%), persentase tersebut tidak menunjukkan adanya permasalahan yang berarti bagi subjek dalam penelitian ini. Hasil wawancara kepada salah satu subjek penelitian mengatakan bahwa tekanan atau tuntutan dalam pekerjaan sebagai dosen tidak terjadi setiap saat tetapi diwaktu-waktu tertentu seperti saat *deadline* pekerjaan yang bersamaan.

Selanjutnya hasil uji analisis regresi model bertahap pada penelitian ini diketahui bahwa dukungan social berpengaruh terhadap strategi koping dengan nilai β = 0.282, t = 2.391, dan p = 0.019. Sejalan dengan pendapat Niven (2002) yang menyebutkan bahwa dukungan social dapat meningkatkan strategi koping individu yaitu dengan memberikan saran-saran strategi yang alternatif yang didasarkan pada pengalaman sebelumnya dan dengan mengajak individu lainnya untuk berfokus aspek-aspek yang lebih positif dari situasi tersebut. Dengan adanya dukungan sosial yang tinggi seseorang menjadi lebih yakin dengan kemampuannya dalam menghadapi permasalahannya. Dukungan social sangat membantu individu untuk melakukan penyesuaian atau perilaku koping yang positif sehingga dapat berfungsi sebagai pencegah dampak psikologis yang bersifat mengganggu (Sarason, 1998).

Hasil wawancara dengan ketiga subjek dalam penelitian ini menyebutkan bahwa dukungan dari orang-orang yang berarti seperti teman atau sahabat serta keluarga dapat membantu penyesuaian diri mereka dalam menghadapi situasi-situasi yang menekan. Saat dihadapkan dengan masalah terkait pekerjaan, mereka bias *sharing* serta meminta saran atau bantuan langsung kepada teman atau sahabat. Disamping itu, perhatian dan semangat dari keluarga menjadi sumber utama bagi subjek

untuk tetap berusaha mengatasi masalah-masalah yang dihadapi.

Pada saat menghadapi situasi yang menekan, dosen institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan cenderung menggunakan *emotional focused coping* meskipun kondisi stres yang dialami dosen rendah karena strategi koping berfokus emosi sifatnya hanya menghindari bukan menyelesaikan masalah (Suls & Fletcher dalam Bishop, 1994). Berdasarkan hasil uji parsial yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan aspek dukungan emosi (X5) terhadap aspek membuat jarak (Y5) dengan nilai koefisien (β) sebesar -0.489, t hitung sebesar -2.197 lebih besar daripada t tabel 1.991 dan nilai p sebesar 0.031 lebih kecil daripada 0.05, yang artinya semakin banyak dukungan emosi yang diterima individu maka semakin sedikit usaha individu untuk terlibat dalam suatu permasalahan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosi yang diterima oleh dosen kesehatan cenderung digunakan untuk melepas ketegangan-ketegangan atau kecemasan yang dirasakan. Sejalan dengan pendapat Smet (1994) bahwa dukungan sosial berhubungan dengan berkurangnya kecemasan. Sarason (dalam Baron dan Byrne, 2000) menambahkan bahwa adanya dukungan emosi dari orang-orang terdekat dapat memberikan kenyamanan baik fisik maupun psikologis dan adanya pertukaran bantuan antara dua individu atau lebih sebagai penerima dan pemberi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara stres kerja dan dukungan sosial terhadap strategi koping dosen institusi pendidikan bidang kesehatan di Samarinda. Tidak ada pengaruh antara stres kerja terhadap strategi koping dosen institusi pendidikan bidang kesehatan di Samarinda. Ada

pengaruh antara dukungan sosial terhadap strategi koping dosen institusi pendidikan bidang kesehatan di Samarinda. Dosen institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan cenderung menggunakan *emotional focused coping* daripada *problem focused coping*

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan penelitian terhadap strategi koping dosen institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan di Samarinda, yaitu bagi dosen disarankan agar dapat mengungkapkan masalah yang dihadapi secara terbuka terhadap pasangan, sharing kepada orang-orang yang dipercaya seperti kepada sahabat, keluarga atau pasangan dengan harapan mendapatkan saran atau solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi dan dapat melaksanakan tugas serta tanggungjawabnya dengan baik.

Bagi institusi disarankan agar memberikan tanggungjawab kepada dosen sesuai dengan kompetensinya, memonitoring atau memastikan target-target pekerjaan terselesaikan dengan baik, selain itu pihak institusi dapat membuat konseling grup sesama dosen untuk membantu meningkatkan upaya penyelesaian masalah yang berkaitan tugas-tugas dosen sebagai bentuk perhatian atau kepedulian institusi terhadap dosen-dosen institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, disarankan agar menambahkan karakteristik responden seperti status pernikahan, pendidikan terakhir subjek atau status kepegawaian sehingga gambaran stres subjek lebih terlihat. Selain itu peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih banyak jurnal yang berkaitan dengan strategi

koping, stres kerja, dan dukungan sosial serta dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda seperti metode kualitatif untuk mendapatkan data lebih dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2015. *Penyusunan skala psikologi*. Jakarta: Pustaka Pelajar
- Bastian, D.S. 2012. Hubungan antara resiliensi dan coping pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Skripsi. Universitas Indonesia, Depok.
- Cutrona, C.E. 1986. Objective determinant of perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 50, No. 2. Doi: 10.1037/0022-3514.50.2.349.
- Hart, S.G., & Staveland, L.E., 1988. Development of nasatlx (task load index): result of empirical and theoretical research. *Human Mental Workload*. Elsevier.
- [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)62386-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)62386-9).
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. F. 1986. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 50, No.5. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>.
- Niven, N. 2002. *Psikologi kesehatan: pengantar untuk perawat & profesional kesehatan lain edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Sarafino, E.P. 2006. *Health psychology biopsychological interaction*. New York: John Willey & Sons.
- Sarason. 1999. *Abnormal psychology*. New-Jersey: Prentical Hall.
- Sugiyono. 2015. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif)*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. 2015. *Health Psychology (9th ed)*. New York: McGraw-Hill Education.