

The Relationship Between Self Reliance, Proactive Attitude, and Optimism with Coping Stress

Luh Anggayani^{1*)}, I Gusti Made Dharma Hartawan²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma

*Corresponding author, e-mail: anggayani42@gmail.com

Received 2019-12-15;

Revised Month 2019-12-16;

Accepted Month 2019-12-27;

Published Online 2019-12-30

Conflict of Interest

Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

Abstract: The purpose of this study was to determine the relationship between self-reliance, proactive attitude, and optimism towards coping stress on employees in the Badan Keuangan Daerah Buleleng. This study uses a quantitative approach. Data collection techniques used in this study were in the form of an interval scale questionnaire, where the populations chosen as respondents were all employees in the Badan Keuangan Daerah Buleleng, amounting to 65 people. The data analysis technique used in this study is the SEM (Structural Equation Modeling) structural equation model based on PLSplease (Partial Least Square) variants assisted with SmartPLS 3 software. Proactive attitude has a significant effect on coping stress. Optimism has a significant effect on coping stress. For this reason, in its realization, employees will be able to improve and maintain self-reliance, proactive attitudes, and optimism so that later they will be able to have been well coping stress..

Keywords: Self Reliance, Proaktif, Optimisme, Coping Stress

How to Cite: Anggayani., L, Hartawan., I., G., M., 2019. The Relationship Between Self Reliance, Proactive Attitude, and Optimism with Coping Stress. *BISMA The Journal of Counseling*, V3 (N2): pp. 74-81, DOI: <http://dx.doi.org/10.23887/bisma.v3i2>

Introduction

Salah satu perhatian utama bagi keselamatan dan kesehatan di dunia kerja adalah stress. Stres dapat mempengaruhi karyawan, baik masalah kesejahteraan maupun kesehatan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ferrante (2002) bahwa sekitar setengah dari semua karyawan yang absen dalam bekerja diakibatkan oleh gangguan stres dalam pekerjaan (Losyk, 2007; Marchelia, 2014). Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang individu akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis (Lazarus dan Folkman, 1984). Namun individu tersebut tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan berusaha melakukan suatu tindakan

untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu tersebut dinamakan strategi coping. Strategi coping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya (Lazarus dan Folkman, 1984).

Coping stress merupakan tindakan sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang yang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh transaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai stressor (Hertanto, 2011). Coping ini nantinya akan terdiri dari upaya-upaya yang dilakukan untuk mengurangi keberadaan stressor (Putri dan Rachmatan, 2005). Menurut Sarafino, coping adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi (Maryam, 2017). Dalam pandangan Haber dan Runyon yaitu, coping stress adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres (Suaebi, 2007). Menurut Jerabek (1998), Coping dapat diidentifikasi melalui respon, manifestasi (tanda dan gejala) dan pernyataan klien dalam wawancara (Hashim, 2003). Adapun aspek-aspek coping stress terdiri dari self reliance, sikap proaktif, optimisme.

Self reliance merupakan kepercayaan individu terhadap dirinya untuk dapat menghadapi/menyelesaikan situasi atau masalah yang datang kepadanya. Jerabek (1998), menyatakan bahwa, semakin tinggi kepercayaan diri individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dirinya, maka individu tersebut akan terhindar dari stres. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri individu dalam menghadapi situasi yang mengancam, maka individu tersebut akan mengalami stres (Marbun, 2011).

Jerabek (1998) menyatakan bahwa individu juga harus memiliki sikap proaktif dalam menghadapi masalah yang mengancam dirinya. Jika individu tidak aktif dalam menyelesaikan masalahnya atau terlalu bergantung kepada orang lain, ia akan mengalami stres. Namun sebaliknya, jika seseorang aktif menghadapi masalah yang menancam dirinya, individu tersebut akan terlepas dari stres (Marbun, 2011).

Sumber daya personal yang bisa membantu meningkatkan kemampuan coping stress, berikutnya yaitu optimisme. Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri (Seligman, 2000). Menurut Chang, optimisme memungkinkan seseorang untuk menilai kejadian yang menekan secara lebih positif dan membantu memobilisasi sumber dayanya untuk mengambil langkah guna menghadapi stressor (Chang, 2001).

Berdasarkan hasil rekapitulasi daftar absensi Badan Keuangan Daerah, terlihat bahwa peningkatan dan penurunan tingkat ketidakhadiran pegawai dari bulan Januari 2018 s/d Desember 2018 cukup bervariasi. Tingkat ketidakhadiran tertinggi dapat diketahui terjadi pada bulan April yakni sebesar 7,60%, selanjutnya tingkat ketidakhadiran terendah terjadi pada bulan Februari yakni sebesar 3,10%. Sementara selama tahun 2018 rata-rata kehadiran adalah 4667,08 kali, sementara rata-rata ketidakhadiran pegawai adalah sebesar 239,755. Dengan kata lain selama tahun 2018 persentase rata-rata ketidakhadiran pegawai adalah sebesar 5,17%. Dari data ketidakhadiran pegawai tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat sebagian pegawai yang belum memiliki coping stress.

Selanjutnya peneliti tertarik untuk mengetahui, sejauh mana hubungan antara self reliance, sikap proaktif dan optimisme kerja yang sudah dilakukan oleh pegawai Badan Keuangan Daerah Kab. Buleleng dalam upaya pencapaian coping stress yang diharapkan mampu meminimalisir stressor dalam bekerja yang nantinya akan berdampak dalam pelayanan maksimal kepada masyarakat.

Method

Penelitian ini dilakukan di Badan Keuangan Daerah yang beralamat kantor pusat di Jln. Ngurah Rai No : 2 Kab. Buleleng Singaraja-Bali. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pegawai di Badan Keuangan Daerah Kabupaten Buleleng. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 65 responden. Dalam penelitian ini jumlah indikator adalah 13 indikator, sehingga dengan menggunakan perhitungan lima kali indikator maka jumlah sampel yang dibutuhkan yakni sebanyak 65 responden. Menurut Hair et al, (2006) menyatakan bahwa untuk mendapatkan pengukuran yang dianggap baik maka jumlah partisipan adalah 30 sampai dengan 200 orang.

Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer merupakan data yang diperoleh langsung oleh peneliti dari sumbernya, seperti: jawaban kuisioner yang diberikan kepada

responden sesuai dengan variabel yang diteliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik kuesioner/angket merupakan teknik pengumpulan data secara tidak langsung dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada responden. Dalam penelitian ini kuesioner disebarkan kepada para pegawai di Badan Keuangan Daerah Buleleng. Teknik kuesioner yang digunakan adalah teknik kuesioner pilihan yaitu setiap pertanyaan telah tersedia pilihan jawaban yang paling tepat menurut responden dengan menggunakan skala interval. Untuk menghasilkan instrument penelitian yang baik, maka dalam penelitian ini dilakukan pengujian instrument dengan menggunakan uji validitas dan uji realibilitas.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model persamaan struktural (Structural Equation Modeling-SEM) berbasis variance atau Component based SEM, yang terkenal disebut Partial Least Square (PLS) Visual version 2.0. Evaluasi model PLS berdasarkan pada pengukuran prediksi yang mempunyai sifat non parametrik. Oleh karena itu, model evaluasi PLS dilakukan dengan menilai outer model dan inner model.

Results and Discussion

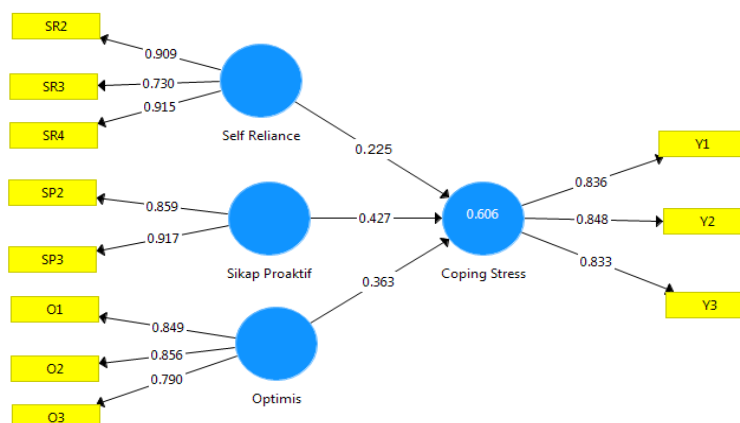
Setelah dilakukan penyebaran kuisisioner pada 65 responden di Badan Keuangan Daerah Kabupaten Buleleng dengan variabel Self reliance, Sikap Proaktif, Optimisme, dan Coping stress, secara keseluruhan kuesioner diberikan dan diisi oleh 65 orang responden yang kemudian kuesioner tersebut dilakukan analisis data. Evaluasi dari model ini terdapat tiga kriteria dalam penggunaan analisis data dengan SmartPLS yaitu: Convergent Validity, Discriminant Validity, dan Composite Relability. Convergent Validity dari model pengukuran dengan refleksif indikator dinilai berdasarkan korelasi antara Item Score/Component Score yang diestimasi dengan software PLS.

Untuk penelitian tahap awal dari pengembangan skala pengukuran nilai loading 0,5 – 0,60 dianggap cukup. Dalam penelitian ini hasil Output SmartPLS dari loading faktor adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Outer loading

<i>Indikator</i>	<i>Coping stress</i>	<i>Optimis</i>	<i>Self reliance</i>	<i>Sikap Proaktif</i>
O1		0.849		
O2		0.856		
O3		0.790		
SP2				0.859
SP3				0.917
SR2			0.909	
SR3			0.730	
SR4			0.915	
CS Y1	0.836			
CS Y2	0.848			
CS Y3	0.833			

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai loading factor dari semua indikator telah memberikan nilai loading yang disarankan yaitu lebih besar dari 0,60. Dalam penelitian ini nilai yang paling kecil terdapat pada indikator SR3 yaitu sebesar 0,730. Nilai loading factor dari indikator rata-rata berkorelasi lebih besar dari 0,60 jadi dapat disimpulkan bahwa indikator penelitian ini valid atau telah memenuhi convergent validity. Berikut adalah gambar loading factor dalam model penelitian ini:



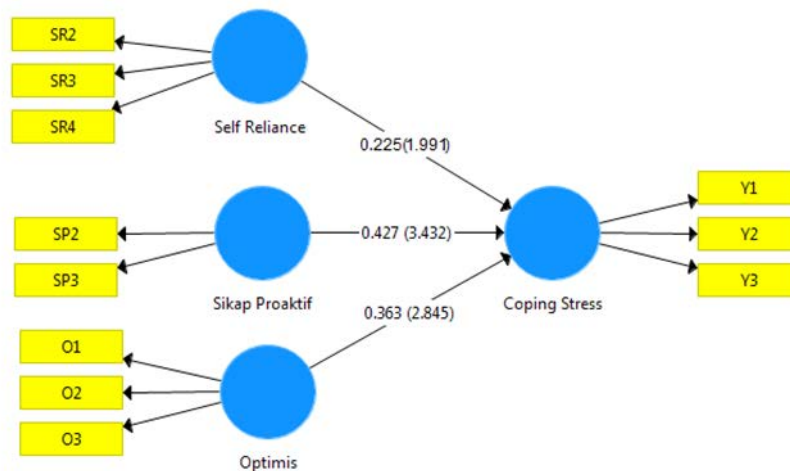
Gambar 1. Nilai loading factor

Discriminant Validity dilakukan untuk memastikan bahwa setiap konsep dari masing-masing variabel laten berbeda dengan variabel lainnya. Model yang memiliki discriminant validity baik, jika nilai loading setiap indikator dari sebuah variabel laten memiliki nilai loading yang paling besar dengan nilai loading lain terhadap variabel laten lainnya. Hasil pengujian discriminant validity dalam penelitian diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2. Discriminant validity (Cross loading)

<i>Indikator</i>	<i>Coping stress</i>	<i>Optimis</i>	<i>Self reliance</i>	<i>Sikap Proaktif</i>
O1	0.535	0.849	0.565	0.455
O2	0.668	0.856	0.594	0.415
O3	0.450	0.790	0.517	0.543
SP2	0.529	0.356	0.368	0.859
SP3	0.679	0.601	0.542	0.917
SR2	0.490	0.538	0.909	0.436
SR3	0.468	0.614	0.730	0.437
SR4	0.531	0.580	0.915	0.464
CS Y1	0.836	0.600	0.506	0.641
CS Y2	0.848	0.640	0.571	0.528
CS Y3	0.833	0.442	0.369	0.556

Pengujian inner model atau model structural dilakukan untuk melihat hubungan antara konstruk nilai signifikan dan R-square dari model penelitian. Model structural dievaluasi dengan menggunakan R-square untuk konstruk dependen, T-Values serta signifikansi dari koefisien parameter jalur struktural.



Gambar 2. Inner model

Dalam menilai inner model dengan PLS dimulai dengan melihat R-square untuk setiap variabel laten endogen. Tabel 3 merupakan hasil nilai R-square dengan menggunakan smartPLS 3.0.

Tabel 3. Nilai R-square

<i>Variabel</i>	<i>R Square</i>	<i>R Square Adjusted</i>
<i>Coping stress</i>	0.606	0.587

Evaluasi model struktural dilihat dari nilai R-Square, tampak bahwa nilai R-Square Coping stress 0,606 adalah sebesar 60,6 % dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar model penelitian ini. Ini berarti variabel self reliance, sikap proaktif dan optimis secara simultan mempengaruhi coping stress sebesar 60,6%.

Dalam PLS pengujian secara statistik setiap hubungan dilakukan dengan simulasi. Dalam hal ini dilakukan metode bootstrap juga dimaksudkan untuk meminimalkan masalah ketidaknormalan data penelitian. Berikut adalah hasil pengujian dengan metode bootstrapping dengan menggunakan smartPLS:

Tabel 4. Path Coefficients

<i>Hubungan Antar Variabel</i>	<i>Original Sample (O)</i>	<i>Sample Mean (M)</i>	<i>Standard Deviation (STDEV)</i>	<i>T Statistics (O/STDEV)</i>	<i>P Values</i>
Optimis -> Coping stress	0.363	0.342	0.128	2.845	0.005
Self reliance -> Coping stress	0.225	0.120	0.113	1.991	0.050
Sikap Proaktif -> Coping stress	0.427	0.445	0.124	3.432	0.001

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa pengaruh Self reliance terhadap coping stress karyawan dengan nilai Original Sample sebesar 0,225 dengan nilai t statistik sebesar 1,991 oleh karena nilai t statistik $\geq 1,99$ dan P Values $0,050 \leq 0,05$ yang berarti signifikan. Ini berarti Self reliance berpengaruh terhadap coping stress.

Pengaruh Sikap Proaktif terhadap coping stress karyawan dengan nilai Original Sample sebesar 0,427 dengan nilai t statistik sebesar 3,432 oleh karena nilai t statistik $> 1,96$ dan P Values $0,001 < 0,05$ yang berarti signifikan. Hal ini berarti terdapat pengaruh positif antara Sikap Proaktif terhadap coping stress. Semakin tinggi sikap proaktif maka semakin baik coping stress yang dimiliki karyawan.

Pengaruh optimisme terhadap coping stress dengan nilai Original Sample sebesar 0,363 dengan nilai T statistik sebesar 2,845 berarti signifikan oleh karena t statistik > 1,99 (t tabel signifikan 5% = 1,99) dan P Values 0,005 < 0,05 yang berarti signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara optimisme terhadap coping stress. Maka semakin tinggi perilaku optimis maka semakin baik coping stress yang dimiliki karyawan.

Conclusion

Berdasarkan data yang telah dianalisis, maka hasil penelitian tentang Hubungan Antara Self reliance, Sikap Proaktif, dan Optimisme Dengan Coping stress Pada Pegawai Badan Keuangan Daerah Kabupaten Buleleng dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Self reliance memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap Coping stress, dimana t statistic sebesar 1,991 lebih besar atau sama dengan dari t-tabel 1,99 dan dengan probabilitas sebesar 0,050 lebih kecil atau sama dengan dari taraf signifikan 0,05. 2) Sikap Proaktif memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap Coping stress, dimana t statistic sebesar 3,432 lebih besar dari t-tabel 1,99 dan dengan probabilitas sebesar 0,001 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05. 3) Optimisme memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap Coping stress, dimana t statistic sebesar 2,845 lebih besar dari t-tabel 1,99 dan dengan probabilitas sebesar 0,005 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut: 1) Mengingat Self reliance juga memiliki pengaruh terhadap Coping stress maka hendaknya setiap karyawan di Badan Keuangan Daerah Buleleng perlu meningkatkan self reliance agar bisa menyelesaikan masalah dengan sendiri. Hal ini bisa dilakukan dengan cara bertanggung jawab dalam menyelesaikan masalahnya, percaya diri dalam menyelesaikan masalahnya, dan mampu mengendalikan dirinya sendiri. 2) Mengingat Sikap Proaktif memiliki pengaruh yang positif terhadap Coping stress maka karyawan tetap mempertahankan sikap proaktif yang tinggi agar coping stress tetap baik dan terjaga. 3) Mengingat Optimisme juga berpengaruh terhadap Coping stress dan memiliki hubungan yang kuat maka hendaknya para karyawan memiliki optimisme yang tinggi agar karyawan tidak merasa stres dalam bekerja melainkan memiliki kepuasan ketika ia bekerja. 4) Penelitian ini belum komperhensif karena hanya melihat beberapa faktor yang mempengaruhi coping stress yaitu (self reliance, sikap proaktif dan optimisme) maka untuk kebutuhan penelitian berikutnya bagi yang berminat ingin meneliti coping stress dapat menggunakan faktor/teori yang lain yang berkaitan dengan coping stress, yaitu seperti dukungan sosial, komunikasi dan lingkungan kerja.

Acknowledgment

Ucapan terimakasih saya ucapkan kepada staff Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Satya Dharma, Bapak Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd. yang telah banyak membantu penulis dalam mengembangkan dan memperbaiki tulisan ini.

References

- Amelia, R. 2013. "Pengaruh Budaya Organisasi dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening". Studi Pada Bank Mandiri Cabang Padang. Manajemen S-1, 1(1).
- Chang, E. C. 2001. "Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice". American Psychological Association.
- Dewi, D. A. K. 2016. "Hubungan Kemandirian Dengan Strategi Coping". Pada Siswa Smk 05 Samarinda, 4, 8.
- Effendi, D. S. 2018. "Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres Untuk Menurunkan Tingkat Stres". Pada Orang Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. 2012. "Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja". SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(2), 55–66.

-
- Fauzi, F. 2013. "Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan". Studi pada CV. Gunung Jati Probolinggo Jawa Timur.
- Haimes, Y. Y., & Schneider, C. 1996. Covey's seven habits and the systems approach: a comparative analysis. *IEEE Transactions on Systems, Man, and Cybernetics-Part A: Systems and Humans*, 26(4), 483–487.
- Hashim, I. H. 2003. "Cultural and gender differences in perceptions of stressors and coping skills". A study of Western and African college students in China. *School Psychology International*, 24(2), 182–203.
- Hertanto, E. 2011. "Pengaruh Stressor, Kepuasan Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan" Pt. Putera Dharma Industri Pulogadung Jakarta Timur.
- Japar, M., & Parida, D. 2018. "Pembentukan Karakter Kemandirian Melalui Kegiatan Osis Di Sekolah Menengah Atas". *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 28(1), 86–103.
- Jatmika, Y. A. 2018. "Pengaruh Dukungan Organisasi Untuk Pengembangan Karir Dan Kepribadian Proaktif Karyawan Terhadap Kepuasan Karir Karyawan Dengan Perilaku Manajemen".
- Jevia, V. 2013. "Peran Coping Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah". Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. 2015. "Hubungan konsep diri dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi" pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(4 Mar).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Losyk, B. (2007). *Kendalikan stres anda*. Gramedia Pustaka Utama.
- Marbun, G. (2011). *Perbedaan Coping Stress Pada Pria Dan Wanita Dalam Pernikahan*.
- Marchelia, V. (2014). Stres kerja ditinjau dari shift kerja pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 130–143.
- Maryam, S. (2017). *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*. JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa, 1(2), 101–107.
- Masrun, M. (1986). *Studi mengenai kemandirian pada penduduk di tiga suku bangsa (jawa, batak, bugis)*. Laporan Penelitian.
- Noviana, R. A. (2018). *Perbedaan Kemandirian Anak Antara Pengasuhan Orangtua Dan Pengasuhan Caregiver*.
- Pangkalan Ide. (2010). *Strategic Thinking To Fight Frustration*. Elex Media Komputindo.
- Parker, S. K., Bindl, U. K., & Strauss, K. (2010). Making things happen: A model of proactive motivation. *Journal of Management*, 36(4), 827–856.
- Pasudewi, C. Y. (2013). *Resiliensi Pada Remaja Binaan Bapas Ditinjau Dari Coping Stress*.
- Putri, D. E., & Rachmatan, R. (2005). *Metode-metode dalam mengatasi stres akibat tsunami pada keluarga korban tsunami Aceh*. Presented at the Proceeding, Seminar Nasional PESAT 2005, Universitas Gunadarma.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813.
- Seligman, M. E. (2000). Optimism, pessimism, and mortality (Vol. 75, pp. 133–134). Presented at the Mayo Clinic Proceedings, Elsevier.
- Sembiring, R. A. (2017). *Gambaran Dukungan Sosial dan Proactive Coping sebagai Prediktor Tingkat Depresi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir*.
- Setiawan, D. Y. (2018). *Pengaruh Perilaku Proaktif, Lingkungan Keluarga Dan Pendidikan Kewirausahaan Terhadap Minat Berwirausaha Mahasiswa Stie Putra Bangsa Kebumen*.
- Susilawati, H. (2018). *Hubungan Antara Persepsi Gaya Kepemimpinan Transformasional Dengan Perilaku Proaktif Karyawan Di PT. Jembatan Citra Nusantara*.
- Susilawati, S., & Syafiq, M. (2015). *Gambaran Tekanan (Stressors) Yang Dihadapi Pasien Skizofrenia Rawat Jalan Dan Strategi Coping*. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 5(2), 119–134.
-

Wisudawati Harrisma, O. (2013). Pengaruh stres kerja terhadap produktivitas kerja melalui kepuasan kerja. *Jurnal Ilmu Manajemen (JIM)*, 1(2).

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: < Anggayani > <2019>

First Publication Right: BISMA The Journal of Counseling

<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count: 2877

