

ABSTRAK

PENGARUH STRATEGI *COPING* STRES TERHADAP STRES KERJA PADA KARYAWAN DI KABUPATEN KARAWANG

Fatwa Aji Wiguna

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Ps18.fatwawiguna@mhs.ubpkarawang.ac.id

Stres kerja merupakan perasaan tertekan yang ada dalam diri individu yang diakibatkan adanya tuntutan pekerjaan serta ketidaknyamanan dalam bekerja. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kewajiban maupun keinginan. Strategi *coping* stres merupakan suatu cara atau metode untuk menanggulangi atau mengatasi atau berurusan dengan cara yang sebaik-baiknya menurut kemampuan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh strategi *coping* stres terhadap stres kerja pada karyawan di Kabupaten Karawang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif asosiatif kausalitas. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan berusia 18-58 tahun di Kabupaten Karawang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *non-probability sampling* dengan metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 124 karyawan di Kabupaten Karawang. Instrumen yang digunakan untuk pengujian pada penelitian ini adalah skala psikologi, yang terdiri dari skala strategi *coping* stres dan skala stres kerja. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana, analisis regresi berganda secara parsial dan simultan. Secara parsial hasil analisis menunjukkan bahwa *problem focused coping* tidak berpengaruh terhadap stres kerja dengan nilai signifikansi $0,493 > 0,05$. Akan tetapi *emotion focused coping* berpengaruh terhadap stres kerja dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Secara simultan strategi *coping* stres berpengaruh terhadap stres kerja pada karyawan di Kabupaten Karawang. Koefisien determinasi diperoleh dengan nilai *R square* sebesar 0,258 maka besaran pengaruh yang diberikan strategi *coping* stres terhadap stres kerja adalah sebanyak 25,8% dan 74,2% dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Stres Kerja, Strategi *Coping* Stres

ABSTRACT

THE EFFECTS OF THE STRESS-COPING STRATEGY ON EMPLOYEES' WORKING STRESS IN THE KARAWANG DISTRICT

Fatwa Aji Wiguna

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Ps18.fatwawiguna@mhs.ubpkarawang.ac.id

Working stress could also be interpreted as the feelings of pressure in an individual caused by working demands and working discomforts. The stress was induced by the individual's failure in fulfilling their responsibilities and their wants. Stress coping strategy is one of the ways or methods to overcome, adapt or deal with the best way according to individuals' ability. This research was intended to identify the effects of stress coping strategy on employees' working stress in the Karawang district. The research method applied was associative quantitative casualties. The research's population was employees aged between 18 to 58 years old in the Karawang district. The sampling technique applied by the researcher was non-probability sampling with the sampling method of quota sampling. The research's subjects consist a total of 124 employees in the Karawang district. The testing instruments used in this research are the psychology scales that consist of a stress coping strategy scale and a working stress scale. The analysis of hypothesis testing used in this study is simple regression analysis, partial and simultaneous multiple regression analysis. Partially the results of the analysis shown that problem focused coping has no effect on work stress with a significance value of $0.493 > 0.05$. However, emotion focused coping has an effect on work stress with a significance value of $0.000 < 0.05$. Hence, simultaneously showing a stress coping strategy has an effect on employees' working stress in the Karawang district. The coefficient of determination was obtained with a large value of R square of 0,258 resulting in a huge effect caused by the stress coping strategy on employees' working stress with a substantial amount of 25,8% and 74,2% influenced by other variables not studied in this research.

Keywords: Working stress, Stress-coping strategy