

Self-efficacy, dukungan sosial dan coping stress pada teknisi pesawat di puspenerbal

Hellena Febiola Tesalonika Bawangun*, Weni Endahing Warni, Tri Budi Marwanto
Universitas Hang Tuah
*hellenafebiola@gmail.com

Received: 4 April 2024

Revised: 4 November 2024

Accepted: 26 November 2024

Abstract. *This study aimed to investigate how self-efficacy and social support correlate independently and simultaneously with aircraft technician stress coping at the naval aviation center, also known as the aviator center. The saturated sampling technique selected 51 aircraft technicians from the aviation center for this study. We gathered data using scales for social support, self-efficacy, and stress coping, comprising a total of 12 valid items. For data analysis, we applied the product-moment correlation using SPSS version 26 for Windows. The results indicated a significant positive relationship between self-efficacy and social support in managing stress. Additionally, there was a significant positive correlation between self-efficacy in stress management and overall stress coping abilities. Furthermore, the findings demonstrated a significant positive relationship between social support and stress coping. These results provide insights that could inform the development of stress management interventions specifically designed for aircraft engine technicians, particularly those in military settings.*

Keywords: coping stress, self-efficacy, social support

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana *self-efficacy* dan dukungan sosial berkorelasi secara mandiri dan bersamaan dengan *coping stress* teknisi pesawat di pusat penerbangan angkatan laut, juga dikenal sebagai pusat penerbal. Penelitian ini melibatkan 51 teknisi pesawat dari puspenerbal yang dipilih dengan teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan menggunakan skala dukungan sosial, skala *self-efficacy*, dan skala *coping stress* (12 item valid). Analisis data dilakukan dengan menggunakan korelasi product moment melalui SPSS versi 26 untuk Windows. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan dukungan sosial dalam mengatasi stres. Selain itu, penelitian menemukan korelasi positif dan signifikan antara *self-efficacy* dalam menangani stres dengan kemampuan coping stres. Temuan lainnya menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan coping stres. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam pengembangan intervensi coping stres bagi teknisi mesin pesawat, terutama di instansi militer.

Kata kunci : *coping stress, self-efficacy, dukungan sosial*

PENDAHULUAN

Setiap pekerjaan menimbulkan tekanan karena tanggung jawab dan kewajiban, termasuk menjadi teknisi pesawat terbang. Segala jenis tekanan di tempat kerja memiliki tingkat risiko yang berbeda. Stres disebabkan oleh tekanan yang terjadi di setiap pekerjaan tersebut.

Teknisi pesawat di penerbangan militer berperan sebagai unit pelaksana pemeliharaan tingkat 1 (ringan), yaitu pemeliharaan harian yang dilakukan sebelum, selama, dan setelah operasi pesawat. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan perhatian khusus pada kesehatan dan keselamatan teknisi pesawat terbang. Dengan tuntutan pekerjaan yang tinggi dan waktu penyelesaian yang singkat, teknisi pesawat terbang sering mengalami stres kerja, menurut *Federal Aviation Administration* (FAA) (2023), salah satu gangguan kesehatan yang paling umum dialami oleh teknisi pesawat terbang. Untuk tetap bersaing dengan rekan kerja lainnya, karyawan harus terus memperbarui kemampuannya karena kemajuan teknologi. Karena faktor pencetus stres kerja sangat berkaitan dengan keselamatan penerbangan, ini merupakan tanggung jawab yang sangat besar.

Teknisi pesawat udara bekerja untuk militer dan bisnis. Dipengaruhi oleh perintah atasan atau komandan, teknisi pesawat militer seringkali menghadapi tekanan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Teknisi khawatir tentang tenggat waktu yang singkat untuk menyelesaikan tugas. Keadaan darurat pesawat, tenggat waktu yang sempit, dan tugas yang belum pernah dilakukan sebelumnya dapat meningkatkan stres. Teknisi pesawat di penerbangan militer bertugas sebagai satuan pelaksana pemeliharaan tingkat 1 (ringan), yang berarti pemeliharaan yang dilakukan setiap hari sebelum, selama, dan sesudah operasi pesawat. Tujuannya adalah untuk menghindari penurunan kemampuan pesawat yang disebabkan oleh penyimpangan atau penurunan pada bagian atau komponen tertentu, yang masih dapat dikembalikan ke nilai awal sehingga keseluruhan sistem dapat berfungsi secara optimal (Sari, 2005).

Sebuah penelitian sebelumnya menemukan bahwa sebagian besar karyawan perawatan

pesawat bekerja di PT. X mengalami stres pekerjaan sedang. Selain itu, ada korelasi antara stres kerja dan beban kerja mental pada pegawai perawatan pesawat di PT. X dengan koefisien korelasi sebesar 0,306 (Saputri & Sugiharto, 2020).

Teknisi pesawat membutuhkan strategi penyelesaian masalah yang dikenal sebagai *coping stress*. *Coping stress* merupakan usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan secara dinamis untuk menghadapi tuntutan yang dianggap memberatkan, baik dari sumber eksternal maupun internal (Folkman & Lazarus, 1985, 2013). Seorang teknisi membutuhkan kemampuan untuk mengelola jarak antara tuntutan lingkungan dan tuntutan diri sendiri.

Menurut Lazarus (2006), *coping stress* dapat melakukan dua fungsi umum yaitu fokus pada masalah (*problem-focused coping*) atau mengontrol emosi saat menanggapi masalah (*emotional-focused coping*). Fokus penelitian ini adalah masalah penyelesaian (*problem-focused coping*).

Nevid et al. (2003) menyebutkan beberapa hal yang mempengaruhi keberhasilan *coping stress* termasuk optimisme, ketahanan psikologis, harapan terhadap *self efficacy*, dan dukungan sosial. *Self-efficacy* adalah evaluasi individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, dan menghadapi tantangan (Bandura, 1997). Bagaimana seseorang menanggulangi stres adalah salah satu contoh bagaimana *self-efficacy* sangat penting untuk berbagai aspek perilaku manusia. Apakah seseorang akan terikat, berapa lama *coping* dapat bertahan, dan seberapa banyak seseorang berusaha memecahkan masalah *coping* dipengaruhi oleh perasaan kemandirian individu. Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi berpotensi untuk menyelesaikan tugas-tugas yang menantang dan memiliki kecenderungan untuk bersikap tenang daripada terburu-buru (Pervin et al., 2005). Seseorang yang memiliki efektivitas tinggi memiliki kemampuan untuk menangani stres yang baik.

Menurut Stuart dan Sundeen (1991) dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress*. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi biasanya tidak mepedulikan stres karena menyadari akan dapat membantu orang lain

(Sarafino, 2006). Dukungan sosial didefinisikan sebagai kesenangan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan oleh individu atau kelompok (Sarafino, 1994). Selain itu, dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai dukungan yang terdiri dari bantuan nyata, informasi atau nasehat yang dikomunikasikan secara verbal atau non-verbal, atau tindakan yang dilakukan saat orang yang mendukung berada di dekatnya atau yang memiliki dampak emosional atau perilaku pada orang yang mendukung.

Ketika individu menghadapi situasi yang menimbulkan stres, individu akan terdorong untuk melakukan perilaku *coping* (Greenberg, 2002). Lazarus (2006) menggambarkan *coping stress* sebagai upaya seseorang untuk mengatur situasi yang penuh stres dengan tujuan mengurangi distress. Menurut Cheng et al. (2014), *coping stress* adalah proses yang terus-menerus di mana seseorang mengubah pikiran dan perilaku sebagai tanggapan terhadap perubahan dalam persepsi terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam keadaan tertentu.

Berdasarkan uraian di atas penelitian dengan judul "Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial Dengan *Coping Stress* Pada Teknisi Pesawat Puspenerbal" adalah subjek yang menarik bagi peneliti.

METODE

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu jenis penelitian yang menguji teori secara objektif dengan menganalisis hubungan antar variabel. Penelitian kuantitatif menghasilkan data yang dapat diukur, sehingga data numerik yang diperoleh dapat dianalisis secara statistik (Supratiknya, 2015). Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif survei korelasional. Survei korelasional menyelidiki bagaimana dua atau lebih variabel berinteraksi satu sama lain, atau bagaimana perubahan satu variabel berdampak pada perubahan variabel lainnya (Noor, 2014).

Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan 51 teknisi pesawat puspenerbal yang dipilih melalui teknik

sampling jenuh. Saat menggunakan sampel untuk setiap individu dalam populasi, metode sampling jenuh digunakan. Menurut Sugiyono (2018), hal ini sering terjadi dalam situasi di mana populasi relatif kecil. Alasan menggunakan metode sampling adalah bahwa puspenerbal memiliki jumlah teknisi yang relatif sedikit.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga skala. Pertama skala *coping stress* dengan jumlah aitem sebanyak 12 aitem dan skor alpha cronbach 0,788. Kedua skala *self-efficacy* dengan jumlah aitem sebanyak 13 aitem dan skor alpha cronbach 0,860. Ketiga skala dukungan sosial dengan jumlah aitem sebanyak 19 aitem dan skor alpha cronbach 0,886.

Analisis Data

Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan metode perhitungan indeks diskriminasi aitem dari *Karl Pearson*. Aitem valid didasarkan pada korelasi aitem total dengan batasan r_{xy} lebih dari 0,3. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *alpha cronbach*, skala dianggap reliabel jika skor di atas 0,6 (Noor, 2014).

Penelitian ini juga melakukan uji normalitas, yang menunjukkan bahwa nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) menunjukkan bahwa distribusi data normal. Selain itu, uji linieritas ditunjukkan sebagai linier apabila taraf signifikansi (p) linieritas kurang dari 0,05 atau taraf signifikansi (p) *deviation from linierity* lebih dari 0,05. Selain itu, hipotesis mengatakan bahwa jika taraf signifikansi kurang dari 0,05, maka hubungan antara dua variabel signifikan.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap *coping stress (problem focus coping)* pada teknisi pesawat di Puspenerbal menerima skor F change 5,120, yang lebih besar dari F tabel (5,120 lebih besar dari 3,191). Teknisi pesawat di Puspenerbal menunjukkan hubungan positif antara *self-efficacy* dan *coping stress (problem focus coping)* (tabel 1). Memiliki koefisien 0,375, yang menunjukkan keeratan yang cukup kuat. Pada teknisi pesawat di Puspenerbal kota Surabaya, juga

ditemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan masalah *coping stress* (*problem focus coping*). Keeratannya cukup kuat, menurut koefisien 0,406.

Tabel 1. Hasil koefisien korelasi product moment

	Self-efficacy	Dukungan sosial
Coping stress	0,375	0,406

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pada teknisi pesawat di Puspenerbal, terdapat hubungan antara dukungan sosial terhadap masalah *coping stress* (*problem focus coping*). Penelitian sebelumnya pada petani hortikultura di Saribudolok menemukan hubungan positif antara dukungan sosial terhadap masalah fokus coping, atau *coping stress*, dan *self efficacy*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,477 (Saragih et al., 2020). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa teknisi pesawat di Puspenerbal terdapat hubungan antara *self efficacy* dan masalah coping stress, yang dikenal sebagai fokus coping. Menurut Bandura (1997), *magnitude*, *generality* dan *strenght* adalah tiga komponen *self efficacy*. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa ada hubungan antara strategi coping dan *self-efficacy* pada penyalahgunaan narkoba pada masa pemulihan (Fauziannisa & Tairas, 2013). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa ketika mahasiswa menyusun skripsi, terdapat korelasi positif antara *self-efficacy* dan *problem focus coping*. Hubungan yang kuat ditunjukkan dengan koefisien korelasi 0,650 (Sujono, 2014). Dalam penelitian lain, terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *problem focus coping* pada santri dengan skor koefisien korelasi sebesar 0,749 (Wulansari & Desiningrum, 2013). Dalam uji hipotesis dengan teknik korelasi *product moment* yang digunakan pada hipotesis minor kedua, koefisien korelasi sebesar 0,406 ditemukan. Ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang cukup kuat antara dukungan sosial dan *coping stress*, atau *problem focus coping*, pada teknisi pesawat di Puspenerbal. Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Angkatan 2017 di Universitas Mulawarman Samarinda, dengan koefisiensi korelasi *product moment* sebesar 0,345, menemukan hubungan antara

dukungan sosial dan *coping stress* (Sapardo, 2019). Ada korelasi positif dan signifikan antara dukungan sosial dan strategi coping siswa SMK, menurut penelitian lain (Astuti, 2016).

Uji deskripsi variabel penelitian *coping stress* menunjukkan bahwa dua teknisi pesawat memiliki *coping stress (problem focus coping)* sangat tinggi, 18 teknisi pesawat memiliki *coping stress (problem focus coping)* sedang, 17 teknisi pesawat memiliki *coping stress (problem focus coping)* rendah, dan 4 teknisi pesawat memiliki *coping stress (masalah fokus coping)* sangat rendah. Teknisi pesawat memiliki kategori *coping stress (problem focus coping)* tertinggi pada kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa teknisi pesawat menggunakan jenis *coping stress (problem focus coping)* ini dengan baik untuk mengelola stres dan mengembangkan dan menerapkan ide-ide baru untuk mengurangi dampak tekanan yang diterima.

Menurut uji deskripsi variabel penelitian *self efficacy*, ditemukan bahwa 6 teknisi pesawat memiliki *self efficacy* yang sangat tinggi, 7 memiliki *self efficacy* yang tinggi, 24 teknisi pesawat memiliki *self efficacy* yang sedang, 14 teknisi pesawat memiliki *self efficacy* yang rendah, dan tidak ada teknisi pesawat yang memiliki *self efficacy* yang sangat rendah. Teknisi pesawat memiliki kategori *self efficacy* dengan nilai tertinggi di kategori sedang; ini menunjukkan bahwa teknisi pesawat cukup memiliki *self efficacy* untuk menyelesaikan tugas.

Uji deskripsi variabel penelitian dukungan sosial menunjukkan bahwa 7 teknisi pesawat memiliki dukungan sosial sangat tinggi, 8 teknisi pesawat memiliki dukungan sosial tinggi, 20 teknisi pesawat memiliki dukungan sosial sedang, 15 teknisi pesawat memiliki dukungan sosial rendah, dan 1 teknisi pesawat memiliki dukungan sosial sangat rendah. Teknisi pesawat yang memiliki kategori kategori sedang menunjukkan bahwa mendapatkan cukup dukungan sosial dari rekan kerja dan lingkungan, dan dapat membangun hubungan yang baik dengan rekan kerja untuk membantu mengatasi stres.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan masalah *coping stress* juga dikenal sebagai *problem focus coping* pada teknisi pesawat di Puspenerbal. Semakin banyak dukungan sosial yang diterima dan *self-efficacy* yang lebih besar, semakin efektif *coping stress*, juga dikenal sebagai *problem focus coping*. Sebaliknya, semakin sedikit dukungan sosial dan kurangnya *self-efficacy*, semakin tidak efektif *coping stress*, atau *problem focus coping*. Keeratan hubungan antar variabel *self efficacy* dan dukungan sosial dengan *coping stress (problem focus coping)* adalah 0,419. Pada hipotesis ini, dukungan sosial dan variabel *self efficacy* berkontribusi sebesar 17,6 persen terhadap tingkat *coping stress (problem focus coping)*.

Teknisi pesawat di Puspenerbal menemukan hubungan antara *self efficacy* dan masalah *coping stress*, yang juga dikenal sebagai *problem focus coping*. Jika Anda memiliki *self efficacy* yang lebih besar dalam diri sendiri, Anda dapat melakukan *coping stress (problem focus coping)* dengan lebih efektif. Begitu juga sebaliknya, melakukan *coping stress (problem focus coping)* menjadi lebih tidak efektif karena tingkat *self efficacy* yang lebih rendah. Keeratan hubungan antar variabel *self efficacy* dan *problem focus coping* adalah 0,375. Pada hipotesis ini, variabel *self efficacy* berkontribusi sebesar 14,1% terhadap *coping stress (problem focus coping)*.

Teknisi pesawat di Puspenerbal menemukan hubungan antara dukungan sosial dan masalah *coping stress*, yang juga dikenal sebagai *problem focus coping*. Jika dukungan sosial yang diberikan lebih baik, *coping stress (problem focus coping)* akan berhasil. Sebaliknya, semakin sedikit dukungan sosial yang diterima, semakin tidak efektif *coping stress (problem focus coping)*. Keeratan hubungan antara variabel dukungan sosial dengan *coping stress (problem focus coping)* adalah 0,406. Dalam teori ini, Faktor dukungan sosial bertanggung jawab sebesar 16,5% terhadap tingkat stres yang dikenal sebagai *coping stress (problem focus coping)*.

REFERENSI

- Astuti, Y. (2016). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan strategi coping berfokus masalah siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 1–12.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H Freeman and Company.
- Cheng, C., Lau, H.-P. B., & Chan, M.-P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582–1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>
- Fauziannisa, M., & Tairas, M. M. (2013). Hubungan antara Strategi Coping dengan Self-efficacy pada Penyalahguna Narkoba pada Masa Pemulihan. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 136–140.
- Federal Aviation Administration (FAA). (2023). *Aviation Maintenance Technician Handbook-General*. U.S. Department of Transportation.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (2013). Stress and Coping Theory Applied to the Investigation of Mass Industrial Psychogenic Illness. In M. J. Colligan, J. W. Pennebaker, & L. R. Murphy (Eds.), *Mass Psychogenic Illness: A Social Psychological Analysis* (p. 19). Routledge.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154–189. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.12.2.154>
- Lazarus, Ricahard. S. (2006). *Stress and Emotion : A New Synthesis*. Springer Publishing Company.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi abnormal Jilid 1*. Erlangga.
- Noor, J. (2014). *Metode Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Kencana.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2005). *Personality: Theory and Research* (9th ed.). John Wiley & Sons.
- Sapardo, F. J. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dengan Koping Stres pada Mahasiswa Merantau yang Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4776>
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. Y. P. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 4(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6010>
- Sarafino, E. P. (1994). *Healthy Psychology* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P. (2006). *Healthy Psychology: Biopsychosocial Interactions* (5th ed.). John Wiley & Sons.
- Saragih, S. A., Menanti, A., & Budiman, Z. (2020). Hubungan antara Self-Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Coping Stress pada Petani Hortikultura dalam Mengelola Usaha Tani di Saribudolok. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 56–62. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.288>
- Sari, L. A. (2005). *Studi deskriptif tentang stres kerja teknisi pesawat udara Lanud Adisutjipto Yogyakarta [Skripsi]*. Universitas Sanata Dharma.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1991). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (Ed.4, Ed.6, Ed. 8). Mosby Year Book.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sujono, S. (2014). Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan Problem Focused Coping

Dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FMipa Unmul. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i2.3639>

Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Dalam Psikologi*. Universitas Sanata Dharma.

Wulansari, E., & Desiningrum, D. R. (2013). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Problem focused Coping pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Burhan Hidayatullah. *Jurnal EMPATI*, 2(3), 94–101. <https://doi.org/10.14710/empati.2013.5255>