

Peran *self-efficacy* dan dukungan sosial teman dalam pembentukan *problem-focused coping* pada Kadepsin KRI di Koarmada II

Denny Darmawan*, Lutfi Arya, Mithra
Universitas Hang Tuah
*sirdennydarmawan54@gmail.com

Received: 4 March 2025

Revised: 20 May 2025

Accepted: 28 May 2025

Abstract. This study examined the role of self-efficacy and peer social support in problem-focused coping among Chief Engineers (Kadepsin) of Navy Warships (KRI) in the Eastern Fleet Command (Koarmada II). The maritime work environment posed various challenges, requiring effective coping strategies. Self-efficacy, defined as an individual's belief in their ability to overcome difficulties, and peer social support, including emotional and instrumental assistance, were assumed to contribute to managing work-related stress. A quantitative approach was employed, using a saturated sampling technique involving 72 Chief Engineers as respondents. Data were collected via Google Forms using validated scales: a 16-item self-efficacy scale ($\alpha = 0.898$), a 21-item peer social support scale ($\alpha = 0.905$), and a problem-focused coping scale ($\alpha = 0.940$). The results showed that self-efficacy and peer social support significantly predicted problem-focused coping ($R^2 = 0.915$), accounting for 91.5% of the variance. Minor hypothesis tests revealed that self-efficacy contributed 84.6% and peer social support contributed 87.2% to problem-focused coping. These findings highlighted the importance of enhancing self-efficacy and social support networks to improve coping strategies in high-pressure maritime work environments.

Keywords: self-efficacy, dukungan sosial teman, problem-focused coping, Kadepsin

Abstrak. Penelitian ini mengkaji peran *self-efficacy* dan dukungan sosial teman terhadap *problem-focused coping* pada Kepala Departemen Mesin (Kadepsin) KRI di Koarmada II. Tantangan lingkungan kerja maritim menuntut strategi *coping* yang efektif. Keyakinan diri (*self-efficacy*) dan dukungan emosional serta instrumental dari rekan kerja diduga berkontribusi dalam mengelola stres kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik sampling jenuh yang melibatkan 72 Kadepsin sebagai responden. Pengambilan data dilakukan melalui Google Form dengan skala *self-efficacy* sebanyak 16 aitem sahih ($\alpha=0,898$), skala dukungan sosial teman sebanyak 21 aitem sahih ($\alpha=0,905$), dan skala *problem-focused coping* ($\alpha=0,940$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial teman secara signifikan berpengaruh terhadap *problem-focused coping* ($R^2=0,915$), dengan kontribusi sebesar 91,5%. Uji hipotesis minor menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi

sebesar 84,6% dan dukungan sosial teman sebesar 87,2% terhadap *problem-focused coping*. Temuan ini menekankan pentingnya memperkuat *self-efficacy* dan jaringan dukungan sosial untuk meningkatkan strategi *coping* dalam lingkungan kerja maritim yang penuh tekanan.

Kata kunci: self-efficacy, dukungan sosial teman, problem-focused coping, Kadepsin

PENDAHULUAN

Lingkungan kerja maritim, khususnya di lingkungan Kapal Perang Republik Indonesia (KRI), tantangan yang dihadapi oleh Kepala Departemen Mesin (Kadepsin) sangat kompleks dan menuntut kesiapan mental serta kemampuan manajerial yang tinggi. Kadepsin bertanggung jawab atas seluruh sistem mekanis dan kelistrikan kapal, yang sangat krusial dalam memastikan kelancaran operasi kapal di tengah laut (TNI AL, 2022). Tantangan tersebut mencakup kondisi kerja yang penuh tekanan, lingkungan terbatas, keterbatasan sumber daya, serta tuntutan penyelesaian masalah yang cepat dan tepat (Suryani et al., 2020). Salah satu strategi yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan kerja adalah *problem-focused coping*, yaitu strategi penanggulangan stres yang berfokus pada upaya mengatasi sumber masalah secara langsung (Lazarus & Folkman, 1984). *Problem-focused coping* menjadi sangat penting dalam konteks kerja Kadepsin karena mereka dituntut untuk memberikan solusi konkrit terhadap permasalahan teknis dan operasional yang kompleks. Dua faktor yang mempengaruhi kecenderungan individu menggunakan strategi ini adalah *self-efficacy* dan dukungan sosial teman. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas (Bandura, 1997), sedangkan dukungan sosial teman memberikan rasa nyaman, rasa memiliki, dan bantuan emosional maupun instrumental dalam mengatasi tekanan kerja (Cohen & Wills, 1985).

Penelitian mengenai *problem-focused coping* dalam konteks pekerjaan maritim telah banyak dilakukan, terutama yang berfokus pada pengaruh faktor psikologis terhadap efektivitas kerja pelaut. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana individu menghadapi tekanan kerja. Misalnya, penelitian oleh Carotenuto et al. (2013) menemukan bahwa perwira

mesin di kapal memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan awak kapal lainnya, sehingga mereka memerlukan strategi *coping* yang lebih efektif. Selain itu, penelitian Kim & Jang (2018) mengungkapkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap kualitas hidup pelaut dan berperan dalam mengurangi kelelahan kerja. Dukungan sosial juga telah banyak dikaji dalam konteks ketahanan kerja, khususnya dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan. Studi yang dilakukan oleh Pauksztat (2017) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman berperan dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan pekerja maritim. Dukungan sosial dari rekan kerja terbukti memberikan efek positif dalam meningkatkan *problem-focused coping* serta mengurangi risiko kelelahan akibat beban kerja yang tinggi.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas peran *self-efficacy* dan dukungan sosial dalam lingkungan kerja maritim, masih terdapat beberapa celah penelitian yang belum terjawab. Sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada pelaut kapal niaga atau pekerja maritim sipil (Slišković, 2017; Pauksztat, 2017), sementara kajian khusus terhadap Kepala Departemen Mesin (Kadepsin) di KRI masih sangat terbatas. Selain itu, penelitian yang secara kuantitatif mengukur kontribusi *self-efficacy* dan dukungan sosial teman terhadap *problem-focused coping* dalam konteks kerja militer di kapal perang belum banyak dilakukan (Jeong & Lee, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji secara khusus Kadepsin KRI di Koarmada II, guna memperluas pemahaman tentang faktor psikologis yang berperan dalam efektivitas kerja di lingkungan maritim bertekanan tinggi.

Penelitian ini memiliki urgensi tinggi karena berkaitan langsung dengan efektivitas dan keselamatan kerja di lingkungan Kapal Perang Republik Indonesia (KRI). Kepala Departemen Mesin (Kadepsin) memegang peran krusial dalam memastikan kelancaran operasional kapal, sehingga kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan kerja dengan strategi *coping* yang tepat menjadi sangat penting. Jika strategi *coping* yang digunakan tidak efektif, risiko kesalahan kerja yang dapat mengganggu operasional kapal akan meningkat. Studi oleh Laberg dan Rundmo (2023) menunjukkan bahwa

strategi *coping* yang adaptif berkontribusi signifikan terhadap kinerja militer dalam situasi perang modern. Selain itu, penelitian oleh Jeong dan Lee (2019) menyoroti bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial memiliki peran penting dalam mengurangi stres kerja di kalangan personel angkatan laut. Hasil-hasil ini menekankan pentingnya pengembangan program pelatihan atau intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* dan memperkuat dukungan sosial di lingkungan kerja militer, guna mempersiapkan personel Kadepsin dalam menghadapi tekanan kerja secara efektif.

Dengan meningkatkan *self-efficacy* dan memperkuat dukungan sosial di antara rekan kerja, diharapkan Kadepsin dapat lebih efektif dalam menangani tantangan di lapangan. Penelitian ini menawarkan beberapa kebaruan yang membedakannya dari studi sebelumnya. Berbeda dari penelitian terdahulu yang umumnya meneliti pelaut secara umum, penelitian ini secara khusus meneliti Kadepsin KRI, yang memiliki peran strategis dalam operasional kapal perang. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengukuran statistik yang lebih spesifik, sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih objektif. Temuan penelitian ini juga dapat digunakan untuk menyusun kebijakan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan efektivitas kerja personel militer di lingkungan maritim.

Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh positif terhadap *problem-focused coping* pada Kadepsin KRI di Koarmada II. Selain itu, dukungan sosial teman juga berpengaruh positif terhadap *problem-focused coping* pada Kadepsin KRI di Koarmada II. Secara simultan, *self-efficacy* dan dukungan sosial teman diduga memiliki pengaruh bersama terhadap *problem-focused coping*, yang pada akhirnya dapat meningkatkan efektivitas kerja dan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan kerja di lingkungan maritim.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur kekuatan hubungan antar variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut. Desain korelasional cocok digunakan ketika peneliti ingin memahami pola hubungan alami antar konstruk psikologis, dalam hal ini antara *self-efficacy*, dukungan sosial teman, dan *problem-focused coping* pada responden yang berada dalam konteks kerja spesifik (Privitera, 2020). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengevaluasi derajat asosiasi linear antar variabel menggunakan teknik statistik seperti regresi atau koefisien korelasi Pearson, untuk kemudian menarik kesimpulan mengenai kecenderungan hubungan antar variabel (Gravetter & Forzano, 2018).

Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan 72 Kadepsin KRI di Koarmada II yang dipilih dengan teknik sampling jenuh. Seluruh partisipan adalah perwira korps teknik yang memiliki tanggung jawab dalam pengelolaan sistem mekanis dan kelistrikan kapal. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah individu yang aktif bertugas di kapal perang dan memiliki pengalaman minimal satu tahun dalam jabatan tersebut.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen utama, yaitu skala *self-efficacy* dengan 16 aitem ($\alpha=0,898$), skala dukungan sosial teman dengan 21 aitem ($\alpha=0,905$), dan skala *problem-focused coping* dengan 18 aitem ($\alpha=0,940$). Seluruh instrumen diadaptasi dari penelitian sebelumnya yang telah divalidasi dan disesuaikan dengan konteks kerja di lingkungan KRI.

Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas menggunakan analisis regresi, uji multikolinearitas dengan nilai Tolerance dan

Variance Inflation Factor (VIF), uji autokorelasi dengan *Durbin-Watson*, serta uji heteroskedastisitas melalui *scatterplot*.

Pada uji normalitas nilai signifikansi untuk *problem-focused coping*, *self-efficacy*, dan dukungan sosial teman adalah 0,847 ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk menilai apakah distribusi data mendekati distribusi normal, dengan nilai $p > 0,05$ mengindikasikan normalitas (Laerd Statistics, 2018).

Uji multikolinearitas mendapatkan nilai tolerance sebesar 0,229 ($> 0,10$) dan *VIF* sebesar 4,374 ($< 10,00$) menunjukkan tidak adanya masalah multikolinearitas. Nilai *VIF* di bawah 10 dan Tolerance di atas 0,10 dianggap aman dari multikolinearitas (Field, 2018).

Uji Autokorelasi mendapatkan nilai *Durbin-Watson* sebesar 2,187 berada dalam rentang $dU = 1,6751$ hingga $4 - dU = 2,325$, menunjukkan tidak adanya autokorelasi. Nilai *Durbin-Watson* mendekati 2 mengindikasikan tidak adanya autokorelasi dalam residual (Statology, 2023).

Uji Heteroskedastisitas dengan melihat *scatterplot* menunjukkan bahwa titik-titik menyebar secara acak di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, mengindikasikan tidak adanya masalah heteroskedastisitas. Pola penyebaran residual yang acak menunjukkan homoskedastisitas, yang merupakan asumsi penting dalam regresi linear (Statistics Solutions, 2023). Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.

HASIL

Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang mencakup statistik deskriptif, uji hipotesis, serta interpretasi data yang diperoleh dari responden. Distribusi skor *problem-focused coping*, *self-efficacy*, dan dukungan sosial teman dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut adalah hasil distribusi skor untuk masing-masing variabel:

Tabel 1. Kategorisasi Skor

Kategori Skor	Frekuensi <i>Problem Focused Coping</i>	Persentase <i>Problem Focused Coping</i>	Frekuensi <i>Self-efficacy</i>	Persentase <i>self-efficacy</i>	Frekuensi dukungan sosial	Persentase dukungan sosial
Rendah	5	7	13	18	14	19
Sedang	54	75	50	69	44	61
Tinggi	13	18	9	13	14	19
Total	72	100	72	100	72	100

Distribusi kategori skor menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk ketiga variabel yang diteliti. Mayoritas responden ($n = 54$; 75%) memiliki tingkat *coping* berbasis masalah dalam kategori sedang. Hanya 5 responden (7%) yang berada pada kategori rendah, sedangkan 13 responden (18%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar Kepala Departemen Mesin (Kadepsin) KRI cenderung menggunakan strategi *coping* berbasis masalah pada tingkat sedang.

Sebanyak 50 responden (69%) memiliki tingkat *self-efficacy* dalam kategori sedang. Sementara itu, 13 responden (18%) berada pada kategori rendah, dan hanya 9 responden (13%) yang memiliki *self-efficacy* tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri cenderung sedang pada mayoritas partisipan.

Sebanyak 44 responden (61%) melaporkan tingkat dukungan sosial teman dalam kategori sedang. Responden dengan dukungan sosial rendah dan tinggi masing-masing berjumlah 14 orang (19%). Distribusi ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial dari teman sejawat cenderung moderat.

Secara keseluruhan, pola distribusi pada ketiga variabel memperlihatkan kecenderungan dominan pada kategori sedang, yang mengimplikasikan adanya ruang intervensi untuk peningkatan *coping*, *self-efficacy*, maupun dukungan sosial dalam konteks kerja maritim yang penuh tekanan.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Mayor

Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	p-value
H1	0,957	0,915	0,913	371,251	< ,001

Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa model yang memprediksi *problem-focused coping* berdasarkan variabel *self-efficacy* dan dukungan sosial teman adalah signifikan secara statistik, $F(2,69) = 371,25$, $p < 0,001$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,915 menunjukkan bahwa 91,5% variabilitas dalam *problem-focused coping* dapat dijelaskan oleh kedua variabel prediktor tersebut secara simultan. Nilai adjusted R^2 sebesar 0.913 mengindikasikan bahwa model tetap kuat meskipun telah disesuaikan terhadap jumlah prediktor dalam model. Nilai korelasi ganda (R) sebesar 0,957 menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara gabungan prediktor dan variabel terikat.

Untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* secara parsial terhadap *problem-focused coping*, dilakukan uji regresi sederhana dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Minor Pertama

Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	p-value
H ₁	0,920	0,846	0,843	383,139	< ,001

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *self-efficacy* secara signifikan memprediksi *problem-focused coping*, $F(1, 70) = 383,14$, $p < 0,001$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar .846 menunjukkan bahwa 84,6% variansi dalam *problem-focused coping* dapat dijelaskan oleh *self-efficacy* secara tunggal. Nilai adjusted R^2 sebesar 0,843 menunjukkan kekonsistenan model meskipun telah disesuaikan terhadap jumlah prediktor. Korelasi antara *self-efficacy* dan *problem-focused coping* ditunjukkan oleh nilai $R = 0,920$, yang mencerminkan hubungan yang sangat kuat.

Uji Hipotesis Minor Kedua

Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman terhadap *problem-focused coping*, dilakukan analisis regresi sederhana dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Minor Kedua

Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	p-value
H ₁	0,934	0,872	0,870	475,281	< ,001

Analisis regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial teman secara signifikan memprediksi *problem-focused coping*, $F(1,70) = 475,28$, $p < 0,001$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,872 mengindikasikan bahwa 87,2% variansi dalam *problem-focused coping* dapat dijelaskan oleh dukungan sosial teman. Nilai adjusted R^2 sebesar 0,870 memperkuat stabilitas model tersebut. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,934 menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara dukungan sosial teman dan *problem-focused coping*.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial teman berperan signifikan dalam meningkatkan *problem-focused coping* pada Kadepsin di Koarmada II. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menyelesaikan masalah dan lebih proaktif dalam mencari solusi ketika menghadapi tantangan. Temuan ini sejalan dengan teori Bandura (1997), yang menyatakan bahwa *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana individu mengatasi kesulitan, dengan mereka yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi lebih cenderung menggunakan strategi *coping* berbasis masalah dibandingkan dengan strategi yang bersifat emosional.

Penelitian Lin dan Huang (2020) memberikan dukungan tambahan terhadap temuan ini dengan menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan strategi *coping* memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja kerja dalam lingkungan bertekanan tinggi. Dalam studi mereka, individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih mampu memilih strategi *coping* yang adaptif dan efektif, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap

performa kerja. Konteks ini relevan dengan situasi kerja Kadepsin di KRI, di mana tekanan operasional yang tinggi menuntut ketangguhan psikologis serta kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara cepat dan tepat. Dengan demikian, penguatan *self-efficacy* tidak hanya penting untuk mendukung strategi *coping*, tetapi juga menjadi faktor penentu dalam menjaga stabilitas kinerja dalam lingkungan kerja militer maritim yang menantang.

Penelitian ini juga diperkuat oleh Wang dan Huang (2022), yang menemukan bahwa strategi *coping* memainkan peran mediasi antara stres kerja dan kesehatan mental di kalangan personel militer. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan *self-efficacy* sebagai fondasi dalam mengembangkan *coping* yang adaptif.

Dukungan sosial teman juga memiliki kontribusi besar terhadap *problem-focused coping*. Individu yang mendapatkan dukungan dari rekan kerja lebih mampu menghadapi tekanan kerja dengan lebih baik, baik melalui bantuan praktis maupun emosional. Hal ini didukung oleh penelitian Kim & Jang (2018) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif stres kerja, terutama dalam lingkungan yang penuh tekanan seperti militer atau maritim. Penelitian Pauksztat (2017) juga menegaskan bahwa hubungan sosial yang kuat dalam lingkungan kerja maritim dapat meningkatkan ketahanan psikologis individu. Dalam konteks Kadepsin, lingkungan kerja yang menuntut ketahanan mental tinggi menjadikan dukungan sosial sebagai faktor penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu.

Hal serupa juga ditemukan oleh Nguyen dan Park (2021) dalam studi terhadap teknisi angkatan laut, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari rekan kerja secara signifikan mengurangi dampak stres kerja di lingkungan kerja kapal. Ini menegaskan pentingnya relasi interpersonal di ruang kerja sempit dan penuh tekanan seperti KRI.

Selain itu, penelitian ini juga mengonfirmasi temuan dari Lazarus & Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa individu dengan *problem-focused coping* yang baik cenderung memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi. Dengan kata lain, individu yang percaya pada kemampuannya akan lebih fokus mencari solusi terhadap masalah daripada hanya

berusaha mengurangi stres secara emosional. Hal ini terlihat dalam penelitian ini, di mana tingkat *self-efficacy* yang tinggi berkorelasi dengan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan kerja secara lebih efektif.

Faktor lain yang memperkuat temuan ini adalah bahwa lingkungan kerja KRI yang penuh tekanan membutuhkan strategi *coping* yang efektif agar para perwira dapat tetap produktif dan sehat secara psikologis. Dalam situasi kerja dengan tekanan tinggi, individu yang memiliki jaringan sosial yang baik akan lebih mudah mencari bantuan atau berbagi strategi penyelesaian masalah. Hal ini senada dengan penelitian Cohen & Wills (1985), yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki efek protektif dalam mengurangi dampak negatif stres.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah sampel yang terbatas pada Kadepsin di Koarmada II, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Studi lanjutan dengan cakupan yang lebih besar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran *self-efficacy* dan dukungan sosial dalam berbagai unit kerja maritim. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada faktor psikologis individu tanpa mempertimbangkan aspek organisasi yang mungkin juga berperan dalam menentukan efektivitas *coping*, seperti kebijakan dukungan kesejahteraan personel atau budaya kerja di dalam lingkungan militer.

Studi di masa depan dapat memperluas penelitian ini dengan mengkaji faktor-faktor tambahan yang mempengaruhi *problem-focused coping*, seperti faktor organisasi, budaya kerja, atau program pelatihan psikologis yang diberikan kepada personel KRI. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menggunakan metode longitudinal untuk melihat bagaimana perubahan dalam *self-efficacy* dan dukungan sosial mempengaruhi kemampuan *coping* individu dalam jangka waktu yang lebih lama.

Dengan mempertimbangkan temuan ini, implikasi praktis yang dapat diambil adalah bahwa peningkatan *self-efficacy* dan penguatan jaringan sosial di lingkungan kerja harus menjadi bagian dari strategi pengelolaan stres dalam institusi militer maritim. Program

pelatihan yang berfokus pada peningkatan kepercayaan diri dan keterampilan penyelesaian masalah dapat membantu individu dalam mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif. Selain itu, memperkuat hubungan sosial antar anggota tim, misalnya melalui kegiatan tim building atau mentoring, dapat menjadi langkah efektif dalam meningkatkan ketahanan psikologis personel KRI.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi bagi pemahaman mengenai faktor psikologis yang berperan dalam menghadapi tekanan kerja di lingkungan maritim. Dengan memperkuat *self-efficacy* dan dukungan sosial teman, individu dapat lebih efektif dalam mengatasi tantangan dan mempertahankan kinerja optimal dalam kondisi kerja yang penuh tekanan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial teman berperan signifikan dalam meningkatkan *problem-focused coping* pada Kepala Departemen Mesin (Kadepsin) di Koarmada II, dengan kontribusi yang sangat besar ($R^2 = 0,915$). Individu dengan keyakinan diri yang tinggi dan lingkungan sosial yang suportif lebih mampu mengelola tekanan kerja secara adaptif dan produktif.

Namun, cakupan penelitian terbatas pada satu satuan kerja, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan unit kerja maritim lain dan mempertimbangkan faktor tambahan seperti budaya organisasi atau pengalaman kerja.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya merancang program pelatihan peningkatan *self-efficacy* dan membangun sistem dukungan sosial di lingkungan kerja maritim. Intervensi ini dapat meningkatkan efektivitas *coping* personel dan secara langsung berdampak pada kinerja serta kesejahteraan psikologis di lingkungan Kapal Perang Republik Indonesia.

REFERENSI

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Carotenuto, A., Fasanaro, A. M., Molino, I., Sibilio, F., Saturnino, C., & Traini, E. (2013). Stress and mental health among seafarers: A review. *Occupational Medicine*, 63(7), 529-536.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Field, A. P. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5th ed.)*. SAGE Publications.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences (6th ed.)*. Cengage Learning.
- Jeong, Y., & Lee, K. (2019). Effects of social support and *self-efficacy* on the occupational stress of navy personnel. *Military Nursing Research*, 37(2), 45-53.
- Kim, H., & Jang, Y. (2018). Social support and work stress: The mediating role of self-efficacy. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 78-89.
- Kim, J.-H., & Jang, S.-N. (2018). Seafarers' quality of life: Organizational culture, self-efficacy, and perceived fatigue. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2150. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102150>
- Laberg, J. C., & Rundmo, T. (2023). Stressors, social support and military performance in a modern war scenario. *Military Psychology*, 35(1), 12-24.
- Laerd Statistics. (2018). *Testing for normality using SPSS Statistics*. <https://statistics.laerd.com/spss-tutorials/testing-for-normality-using-spss-statistics.php>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lin, W., & Huang, M. (2020). The effects of self-efficacy and coping strategies on job performance in high-stress occupations. *Journal of Occupational Health*, 62(2), 54-65.
- Nguyen, T. M., & Park, S. Y. (2021). The buffering effect of peer social support on occupational stress among navy engineers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 27(4), 1012-1020. <https://doi.org/10.1080/10803548.2020.1779732>
- Pauksztat, B. (2017). Social relationships and stress at sea: Implications for maritime safety and well-being. *Marine Policy*, 78, 131-143.
- Pauksztat, B. (2017). Support at sea: The role of social support for wellbeing and performance of seafarers. *Maritime Policy & Management*, 44(7), 877-891. <https://doi.org/10.1080/03088839.2017.1376929>
- Privitera, G. J. (2020). *Research methods for the behavioral sciences (3rd ed.)*. SAGE Publications.
- Slišković, A. (2017). Occupational health of seafarers. *Archives of Industrial Hygiene and Toxicology*, 68(4), 249-261. <https://doi.org/10.1515/aiht-2017-68-2994>
- Statistics Solutions. (2023). *Testing assumptions of linear regression in SPSS*. <https://www.statisticssolutions.com/testing-assumptions-of-linear-regression-in-spss/>
- Statology. (2023). *How to perform a Durbin-Watson test in SPSS*. <https://www.statology.org/durbin-watson-test-spss/>
- Suryani, E., Prasetyo, B., & Nugroho, D. (2020). Manajemen stres kerja dalam lingkungan terbatas: Studi pada kru kapal perang. *Jurnal Psikologi Militer Indonesia*, 4(1), 25-37.

- TNI Angkatan Laut. (2022). *Pedoman teknis tugas dan tanggung jawab kepala departemen di KRI*. Jakarta: Dinas Pembinaan Personel TNI AL.
- Wang, Y., & Huang, C. (2022). The mediating role of coping strategies between occupational stress and mental health among military personnel. *Journal of Military Psychology*, 34(1), 22–35. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.2002357>