

## **HUBUNGAN *RESILIENSI* DENGAN *COPING STRES* PADA KARYAWAN LOTTE Grosir MEDAN**

**Sinarsi Meliala<sup>1)</sup>, Laksana Tobing<sup>2)</sup>, Siska Dwi Ningsih<sup>3)</sup>, Susi Susanti Nababan<sup>4)</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan

Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : [sinarsimeliala@gmail.com](mailto:sinarsimeliala@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Resilience is the ability where employees can survive and rise in coping with stress. Coping is the ability to overcome self-problems from the demands of stressful situations. This study aims to determine the relationship between resilience and coping for employees of Lotte Grosir Medan. The hypothesis proposed is, there is a positive relationship between resilience and coping with employees. The sample method used is saturated samples, which amounted to 93 people or all employees with work at Lotte Grosir Medan. The measuring instrument used in this study is the scale of resilience and coping. The results of this study found resilience in employees in the high category by 71%. Coping with employees is categorized as high by 51% and the majority of employees use problem focused coping techniques by 57%. Based on the results obtained there is a positive relationship between resilience and coping for employees of Lotte Grosir Medan with a value of  $r_{xy} = 0.790$ , meaning that the higher the resilience or ability of employee resilience, the higher the coping of Medan Lotte Wholesale employees in the face of stress.*

**Keywords, resilience and coping, stress**

## PENDAHULUAN

Kemajuan era globalisasi menimbulkan berkembangnya *industrialisasi* di Indonesia. Banyak perusahaan-perusahaan yang berdiri di Indonesia baik perusahaan dalam negeri maupun perusahaan swasta. Semakin banyaknya perusahaan yang berdiri akan memicu persaingan antar perusahaan yang semakin ketat. Perusahaan bersaing untuk menjadi yang terbaik. Karyawan merupakan ujung tombak dari sebuah perusahaan, karena karyawan merupakan aset bagi perusahaan untuk dapat menjalankan aktivitas perusahaan dan untuk mencapai kepentingan bisnis perusahaan. Karyawan dituntut untuk bekerja lebih giat, cepat, dan ulet untuk mencapai target bisnis perusahaan (Utaminingsias, Ishartono, & Hidayat, 2016). Lotte Grosir Medan adalah sebuah perusahaan nomor 5 (lima) terbesar di Korea Selatan, berpengalaman dalam mengoperasikan dunia *retail*, sehingga impian manajemen Lotte Grosir Medan adalah menjadikan Lotte menjadi perusahaan *retail* nomor 1 (satu) di Asia. Dengan visi menjadi perusahaan *retail* nomor satu di Asia dan misi memperkaya

kehidupan masyarakat dengan menyediakan produk-produk unggulan dan pelayanan yang menyenangkan serta kepercayaan. Dalam sebuah perusahaan pasti terdapat target bisnis yang harus dicapai dalam kurun waktu tertentu. Marketing merupakan salah satu bagian yang ditugaskan sebagai pencapaian target perusahaan. Target bisnis dalam perusahaan dapat menjadi stressor untuk karyawan khususnya bagian marketing. Target bisnis yang diberikan berlebihan rentan membuat karyawan akan mengalami stres karena karyawan yang tidak dapat mencapai target. Berdasarkan hasil wawancara diatas, salah satu karyawan yang bekerja di Lotte Grosir Medan, menyatakan bahwa saat tuntutan target/sales tidak tercapai membuat karyawan merasa stres ditunjukkan dengan gejala seperti malas untuk bekerja dan takut melihat manager. Gejala tersebut terjadi karena tuntutan yang dianggap tidak dapat dicapainya. Menurut Lazarus dan Folkman, ( dalam Ditriya, 2012) stress adalah bagian dari hubungan antara individu dan lingkungannya, dimana individu tersebut merasakan sesuatu sebagai

tekanan atau hal yang memberatkan atau diluar batas kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat mengancam *well being* dirinya. Dengan adanya tuntutan pekerjaan yang di anggap diluar batas kemampuankaryawan. Para karyawan tersebut melakukan strategi *resiliensi* seperti dengan meregulasi emosi yang muncul yang diberikan (Utaminingtias, Ishartono, & Hidayat, 2016).

Berikut hasil wawancara peneliti terhadap salah satu karyawan Lotte Grosir Medan. Berikut kutipan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap karyawan A:

*“stres saat seles tidak dapat tercapai kita dituntut untuk dapat mencapainya, dan terkadang tuntutan tersebut membuat malas untuk bekerja dan takut melihat manager”*

(Komunikasi Personal, 26 April 2018) seperti, menunjukkan sikap tenang terhadap stres. Menurut Osofsky & Thompson, (dalam Ditriya, 2012) menyebutkan bahwa resiliensi meningkatkan kondisi yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk *coping*. Penelitian tersebut menunjukkan *resiliensi* berpengaruh pada *coping* individu. Lii, mengatakan bahwa resiliensi merupakan hasil dari

penggunaan *active coping*, seperti: mencari bantuan, menyelesaikan masalah.

*Resiliensi* disebut juga oleh Wolin dan Wolin, keterampilan dihadapkan pada tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap sehat “*wellness*” dan terus memperbaiki diri “*self-repair*”. Oleh karena itu peneliti mengambil kesimpulan bahwa resiliensi pada karyawan Lotte Grosir Medan merupakan sesuatu yang bersumber dalam diri karyawan tersebut, sementara *coping* merupakan suatu usaha ataupun tingkah laku yang di wujudkan untuk mengatasi tuntutan yang dirasa melebihi sumber daya yang dimiliki karyawan.

Berdasarkan hasil penelitian Rizky, (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *resiliensi* dan *coping*. Dimana hasil pengolahan data menunjukkan bahwa semakin tinggi *resiliensi* maka semakin tinggi *coping* seseorang.

## **LANDASAN TEORI**

### **Pengertian *Coping***

Menurut Lazarus dan Folkman, (dalam Pratiwi & Hirmanigsih, 2016) *coping* adalah usaha *kognitif* maupun perilaku untuk mengatasi stres yang dilakukan terus menerus untuk mengatur tekanan dari dalam maupun luar

diri yang dinilai mengancam. Selain itu, Menurut Feldman, mendefinisikan *coping* sebagai usaha yang dilakukan individu untuk mengendalikan, mengurangi atau belajar menoleransi ancaman yang dapat menimbulkan stress. Berdasarkan pengertian tersebut *coping* merupakan usaha *kognitif* dan perilaku yang dilakukan hidupnya. Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani, dan melebihi sumberdaya (*resources*) yang dimiliki.

Menurut Sarafino (dalam Ditriya, 2012) menyatakan bahwa proses yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi perbedaan yang ada antara tuntutan situasi (*eksternal*) dan sumber daya yang dimiliki (*internal*) pada situasi *stressful* biasa disebut sebagai *coping*.

Menurut Taylor, (dalam Yenier, 2013) mengemukakan bahwa *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola perbedaan yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang dimiliki individu tersebut dalam mengatasi situasi stres.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *coping* kemampuan

secara terus-menerus untuk mengatur tekanan dari dalam maupun dari luar diri yang dinilai mengancam. Prilaku *coping* dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (*internal* dan *eksternal*) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan mengatasi stres dengan usaha *kognitif* maupun perilaku yang dilakukan terus-menerus untuk mengatur, mengendalikan, mengurangi, atau belajar menoleransi tekanan dari dalam diri individu maupun luar diri terhadap tuntutan pada situasi *stressful* yang dinilai mengancam dan dapat menimbulkan stres guna untuk memperoleh rasa aman.

### **Aspek-aspek Resiliensi**

Menurut Reivich & Shatte (dalam Yenier, 2013) memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk *resiliensi*, yaitu *regulasi emosi*, pengendalian impuls, *optimism*, *empati*, *causal analysis*, *self-efficacy*, dan *reaching out*, yaitu :

a. *Regulasi Emosi (Emotion regulation)*,

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun

dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor, di antara alasan yang sederhana adalah tidak ada orang yang mau menghabiskan waktu bersama orang yang marah, merengut, cemas, khawatir serta gelisah setiap saat.

Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain. Semakin kita terasosiasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi seorang yang pemaarah. Orang yang *resilien* akan mengembangkan seluruh kemampuannya dengan baik yang dapat membantu mereka untuk mengontrol emosi, *atensi*, dan perilaku mereka.

#### b. Pengendalian *Impuls* (*Impuls control*)

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Tentunya perilaku yang ditampakkan ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan

orang lain

#### c. *Optimisme* (*Optimism*),

*Optimisme* adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang, individu yang *resilien* adalah individu yang *optimis*. *Optimisme*, tentunya, berarti bahwa kita melihat masa depan kita relatif cerah. Implikasi dari *optimisme* adalah kita percaya kita mempunyai kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang mungkin terjadi di masa depan. Orang yang optimis tidak menyangkal bahwa mereka memiliki masalah atau menghindari berita buruk, sebaliknya mereka memandang masalah dan berita buruk sebagai kesulitan yang dapat mereka atasi.

#### d. Analisis penyebab masalah (*Causal analysis*),

*Causal Analysis* merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

Individu yang *resilien* adalah individu yang memiliki *fleksibilitas kognitif*. Individu yang *resilien* tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga harga

diri mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan.

e. *Empati (Empathy)*

Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. Individu-individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain.

Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak *resilien*, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain. Orang yang *resilien*

dapat membaca isyarat nonverbal orang lain untuk membantu membangun hubungan yang lebih dalam dengan orang lain, dan secara emosional lebih cocok (Jackson dan Watkin, 2004).

f. *Efikasi diri (Self-efficacy)*

*Self-efficacy* adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. Telah dihabiskan banyak waktu untuk mendiskusikan tentang *self-efficacy*, karena melihat betapa pentingnya hal tersebut dalam dunia nyata.

Dalam pekerjaan, orang yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk memecahkan masalah, muncul sebagai pemimpin, sementara yang tidak percaya terhadap kemampuan diri mereka menemukan diri mereka tertinggal dari orang lain. Mereka secara tidak sengaja memperlihatkan keraguan mereka, dan teman mereka mendengar, dan belajar untuk mencari nasehat dari yang lainnya.

g. *Pencapaian (Reaching out)*

*Reaching out* adalah kemampuan individu meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat

mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan.

Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir. *Reaching out* menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiono, 2016). Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian *kuantitatif*. Pada bab ini akan diuraikan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan metode penelitian meliputi variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, alat ukur penelitian, uji validitas, uji reliabilitas, prosedur penelitian dan metode analisis data.

### a. *Coping*

*Coping* kemampuan mengatasi stres dengan usaha kognitif maupun perilaku yang dilakukan terus-menerus untuk mengatur, mengendalikan, mengurangi, atau belajar menoleransi tekanan dari dalam diri individu maupun luar diri terhadap tuntutan pada situasi *stressful* yang dinilai mengancam dan dapat menimbulkan stres guna untuk memperoleh rasa aman.

### *Resiliensi*

*Resiliensi* adalah ketahanan atau kemampuan dimana karyawan dapat bertahan atau bangkit yang ada dalam diri individu untuk mengatasi *stres* dan dapat beradaptasi dengan perubahan ditempat kerja yang dianggap berat, sulit dan tidak menyenangkan dan tetap dapat berkembang sehingga dapat mengubah kondisi tersebut menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi dan menemukan makna serta tujuan di dalam pekerjaan.

**Tabel 3.3 Ketentuan Skor Skala Likert**

Pilihan Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

a. Skala *Coping*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *coping* adalah skala *coping* yang disusun berdasarkan aspek-aspek Lazarus dan Folkman (dalam Pratiwi & Hirmaningsih, 2016) mengklasifikasikan dua jenis *coping* yaitu, *Problem focused coping* dengan melibatkan beberapa aspek yakni, 1) *Confrontative coping* (konfrontasi) 2) *Seeking social support* (mencari dukungan social) 3) *Planful problem solving* (mencari pemecahan masalah), dan *Emotion Focused Coping* (EFC) dengan aspek yakni, 1) *Self control* (pengendalian diri), 2) *Distancing* (menjaga jarak), 3) *Positive reappraisal* (penilaian masalah secara positif), 4) *Accepting responsibility* (menerima tanggung jawab), 5) *Escape/avoidance* (lari atau menghindar).

*Coping* terdiri dari 8 indikator dan masing-masing indikator terdiri dari aitem yang mendukung (*favorebel*) dan aitem yang tidak mendukung (*unfavorebel*). Jumlah keseluruhan aitem dalam skala

*coping* adalah 42 aitem yang terdiri dari 22 aitem *favorebel* dan 20 aitem *unfavorebel*.

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert, skala ini terdiri dari 4 alternatif jawaban, yakni Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS) dan Sangat tidak setuju (STS), adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4,3,2,1 untuk jawaban yang *favorable* (*mendukung*) dan 1,2,3,4 untuk jawaban *unfavourable* (*tidak mendukung*). Berikut tabel Blue Print *Coping* sebelum uji coba :



**Tabel 3.4**  
**Blue Print Skala Coping Sebelum Uji Coba**

Jenis Coping	Indikator	Keterangan		Jumlah
		Fa	Unfa	
<i>Problem-Focused Coping</i>	<i>Confrontative Coping</i> (Konfrontasi)	1*, 25* 36	14, 31* 39*	6
	<i>Seeking social support</i> (Mencari dukungan sosial)	2*, 26*	15*, 32	4
	<i>Planful problem solving</i> (Merencanakan pemecahan masalah)	3, 27 4, 28	16*, 33 17, 34	8
<i>Emotion-Focused Coping</i>	<i>Self Control</i> (Pengendalian diri)	5*, 29 6*	18* 10	5
	<i>Distancing</i> (Menjaga jarak)	19, 40*	7*, 37	4
	<i>Positive reappraisal</i> (Menilai masalah secara positif)	8 9, 21*	20* 38	5
	<i>Accepting responsibility</i> (Menerima tanggung jawab)	11 12*, 30	22 23, 35	6
	<i>Escape/Avoidance</i> (Lari atau menghindar)	13*, 42	24, 41	4
<b>Total aitem</b>		<b>22</b>	<b>20</b>	<b>42</b>
Keterangan * : aitem yang tidak valid atau gugur.				

Berdasarkan hasil sebelum uji coba skala *coping* menunjukkan bahwa dari 42 aitem terdapat 26 aitem yang memiliki nilai lebih dari  $r_{ix}=0,30$ . Dan Kefisien korelasi aitem bergerak dari 0, 379 – 0,774.

Dengan hasil reliabilitasi dengan menggunakan *Alpha Crombach* 0,916 yang berarti tingkat reliabilitas tinggi. Berikut tabel Blue Print Skala *Coping* Setelah Uji Coba :

**Tabel 3.5**Blue Print Skala *Coping* Setelah Uji Coba

Bentuk Coping	Indikator	Keterangan		Jumlah
		Fa	Unfa	
<i>Problem- Focused Coping</i>	<i>Confrontative Coping</i> (Konfrontasi)	13,	7	3
	<i>Seeking social support</i> (Mencari dukungan sosial)	-	18	1
	<i>Planful problem solving</i> (Merencanakan pemecahan masalah)	1, 14 2, 15	19 8, 20	7
<i>Emotion- Focused Coping</i>	<i>Self Control</i> (Pengendalian diri)	16	5	2
	<i>Distancing</i> (Menjaga jarak)	9,	23	2
	<i>Positive reappraisal</i> (Menilai masalah secara positif)	3, 4	24	3
	<i>Accepting responsibility</i> (Menerima tanggung jawab)	6 17	10 11, 21	5
	<i>Escape/Avoidance</i> (Lari atau menghindar)	26	12, 25	3
<b>Total aitem</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	<b>26</b>

**a. Skala Resiliensi**

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *resiliensi* adalah skala *resiliensi* yang disusun berdasarkan

aspek aspek menurut Reivich dan Shatte, (dalam Yenier, 2013), yaitu Regulasi Emosi (*Emosional regulation*), Kontrol Impuls (*Impulse Control*),

Optimisme (*Optimism*), Kemampuan menganalisis masalah (*Causal analysis*), Empati (*Empathy*), Efikasi diri (*Self efficacy*), Pencapaian (*Reaching Out*).

*Resiliensi* terdiri dari 7 aspek dan masing-masing aspek terdiri dari aitem yang mendukung (*favorebel*) dan aitem yang tidak mendukung (*unfavorebel*). Jumlah keseluruhan aitem dalam skala *resiliensi* adalah 40 aitem yang terdiri dari 20 aitem *favorebel* dan 20 aitem *unfavorebel*.

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert, skala ini terdiri dari 4 alternatif jawaban, yakni Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS) dan Sangat tidak setuju (STS), adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4,3,2,1 untuk jawaban yang *favorable* (*mendukung*) dan 1,2,3,4 untuk jawaban *unfavourable* (*tidak mendukung*). Berikut tabel *Blue Print Resiliensi* sebelum uji coba :

**Tabel 3.6 Blue Print Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba**

Aspek	Indikator	Keterangan		Jumlah
		Fa	Unfa	
Regulasi Emosi ( <i>Emosional regulation</i> )	Kemampuan untuk tetap tenang meskipun dalam keadaan yang tidak menyenangkan atau tertekan	14*	8	
	Kemampuan Individu dalam mengatur pengalaman emosi, perhatian, dan perilakunya	4, 25*	27*	
Kontrol Impuls ( <i>Impulse Control</i> )	Kemampuan untuk dapat menahan atau mengendalikan keinginan, dan dorongan yang bersumber dari dalam diri.	21,	5*, 36*	
Optimisme ( <i>Optimism</i> )	Memiliki harapan akan masa Depan	20*,	*, 35*	
	Percaya memiliki kemampuan untuk mengatasi masalahnya.	12,	*, 22*	
Kemampuan menganalisis masalah ( <i>Causal Analysis</i> )	Kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari suatu masalah	17,	3*, 38*	
Empati ( <i>Empathy</i> )	Kemampuan orang lain	2, 39	8*, 37*	
Efikasi diri ( <i>Self efficacy</i> )	Keyakinan diri seseorang terhadap kemampuan Kesuksesan	3*,	*, 34	

Pencapaian ( <i>Reaching Out</i> )	Kemampuan Kehidupan	11, 9*	30	
	Keberanian seseorang untuk mengatasi masalah ataupun melakukan hal-hal yang berada di luar batas kemampuan (berani mengambil resiko)	16*	6, 40	
<b>Total aitem</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

Dengan hasil reliabilitasi dengan menggunakan *Alpha Crombach* 0,887 yang berarti tingkat reliabilitas tinggi. Berikut tabel Blue Print skala *resiliensi* setelah uji coba :

Keterangan\*: aitem yang tidak valid gugur.

Berdasarkan hasil sebelum uji coba skala *resiliensi* menunjukkan bahwa dari 40 aitem terdapat 20 aitem yang memiliki nilai lebih dari  $r_{ix}=0,30$ . Dan Kefisien korelasi aitem bergerak dari 0,348 – 0,711.

**Tabel 3.7** *Blue print* Skala *Resiliensi* Setelah Uji Coba

Aspek	Keterangan		Jumlah
	Fa	Unfa	
Regulasi Emosi ( <i>Emosional regulation</i> )	2, 11	3, 4	4
Kontrol Impuls ( <i>Impulse Control</i> )	9	-	1
Optimisme ( <i>Optimism</i> )	10, 7, 5	-	3
Kemampuan menganalisis masalah ( <i>Causal Analysis</i> )	8, 16	-	2
Empati ( <i>Empathy</i> )	1, 19	-	2
Efikasi diri ( <i>Self efficacy</i> )	17	18	2
Pencapaian ( <i>Reaching Out</i> )	6, 14, 13	15, 120	6
<b>Total aitem</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>20</b>

### 3.6. Uji Validitas, Uji Relibilitas dan Uji Daya Beda Aitem

#### a. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat

ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Instrumen *valid* berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiono, 2016).

Dalam penelitian ini yang digunakan adalah validitas isi oleh *professional judgement* yaitu dosen pembimbing, untuk menelaah aitem-aitem dalam instrumen agar sesuai dengan konsep variabel apa yang hendak diukur dengan melakukan try out sebelum melakukan penelitian. Validitas isi merupakan sejauh mana suatu tes yang merupakan seperangkat soal atau pernyataan, dilihat dari isinya benar-benar mengukur apa yang yang dimaksudkan untuk diukur (Hadi,

2000). Untuk menguji validitas skala yang dibuat, menggunakan analisa statistik melalui bantuan program statistik *SPSS-20*.

#### b. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan alat ukur yang menunjukkan derajat keajegan atau konsistensi alat ukur yang yang bersangkutan bila diterapkan beberapa kali pada kesempatan yang berbeda (Hadi, 2000). Untuk mencari nilai reliabilitas dari instrument yang digunakan, peneliti menggunakan tehnik *Alpha Crombach* dan menggunakan bantuan program statistik *SPSS-20*. Tolak ukur interpretasi kalsifikasi koefisien reliabilitas pada instrumen dapat digunakan tabel kalsifikasi analisis reliabilitas tes (Arikunto, 2006), yaitu sebagai berikut :

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Gambaran Umum Subjek Penelitian

Analisis hasil penelitian didasarkan pada angka yang diolah dan diperoleh

melalui metode statistik. Metode statistik digunakan untuk mencari tahu besarnya mean teoritis dan standar deviasi yang didasari oleh jumlah aitem,

skor maksimal dan skor minimal pada masing-masing alternatif jawaban.

### Distribusi frekuensi karakteristik responden

Analisa distribusi frekuensi karakteristik responden yang digunakan untuk mengetahui karakteristik berdasarkan usia, pendidikan, jenis kelamin dan status.

Berdasarkan tabel *problem focused coping* diatas, dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* responden berada pada kategori

“tinggi” dengan jumlah responden 53orang, dan persentase 57% pada karyawan Lotte Grosir Medan.

### Distribusi Frekuensi Variabel Coping (*Emotion Focused Coping*)

Untuk mencari distribusi frekuensi variabel *emotion focused coping* maka peneliti membaginya menjadi 3 kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert, dengan jawaban nilai tertinggi 4 =SS dan terendah, 1 =STS, dan Mean 37,5, SD= 7,5 maka dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.9**  
**Pengkategorian Variabel Coping (*Emotion Focused Coping*)**

Nilai	Frekuensi	Kategori
$X \geq 50$	26	Tinggi
$X \geq 50$ $X \geq 30$	67	Sedang
$X \leq 30$	0	Rendah

Berdasarkan tabel *emotion focused coping* diatas, dapat disimpulkan bahwa *emotion focused coping* responden, mayoritas berada pada kategori “sedang” dengan jumlah

responden 67 orang, dan persentase 72% pada karyawan Lotte Grosir Medan

**Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas**

		<i>Resiliensi</i>	<i>Coping</i>
al Parameters <sup>a,b</sup>		93	93
		64,55	81,97
	Deviation	5,746	7,459
	Lute	,097	,100
	Ive	,097	,100
Extreme Differences	Tive	-,071	-,083
ogorov-Smirnov Z		,937	,964
p. Sig. (2-tailed)		,344	,310

Hasil Uji Normalitas data pada penelitian ini menggunakan analisis *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, dengan bantuan komputerisasi program *SPSS-20*. Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa variabel *resiliensi* memenuhi syarat *Kolmogorov-Smirnov*

dengan nilai  $p = 0,344$  ( $p > 0,05$ ) yang artinya telah terdistribusi normal. Sedangkan variabel *coping* nilai *Kolmogorov-Smirnov*  $p = 0,310$  ( $p > 0,05$ ) yang artinya telah terdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

**Tabel 4.11 Uji Linieritas**

		Df	Mean Square	F	ig.
g * <i>Resiliensi</i>	ined)	21	177,023	8,969	,000
	en Groups	1	3198,345	162,038	,000
	ity	20	25,957	1,315	,199
	ion from Linearity	71	19,738		
	Groups	92			

Berdasarkan uji Linieritas , didapatkan nilai signifikansi = 0,199> dari 0,05 yang artinya data variabel

*resiliensi* dan *coping* telah memenuhi linieritas.

a. Uji Korelasi

**Tabel 4.12 Uji Korelasi**

		<i>Resiliensi</i>	<i>Coping</i>
<i>Nsi</i>	n Correlation	1	,790**
	-tailed)		,000
<i>G</i>	n Correlation	,790**	1
	-tailed)	,000	
		93	93

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *Pearson Correlation*, didapatkan hasil uji menunjukkan hubungan atau korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0.790,. Hubungan yang positif ini membuat hipotesis diterima sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *resiliensi* dan *coping*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis  $H_a$  diterima atau terdapat hubungan *resiliensi* dan *coping*. Artinya semakin tinggi kemampuan *resiliensi* maka semakin tinggi *coping*, pada karyawan Lotte Grosir Medan.

### **Pembahasan**

Pada penelitian ini, hasil uji korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,790, dimana uji hipotesis ini berhubungan positif dengan memiliki pengertian semakin tinggi kemampuan *resiliensi*, maka semakin tinggi kemampuan *coping* pada karyawan Lotte Grosir Medan. Sebaliknya semakin rendah *resiliensi* maka semakin rendah pula *coping*. Dan hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Rizky, (2012). menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *resiliensi* dan *coping*. Dengan kata lain, semakin tinggi *resiliensi* maka akan semakin tinggi pemilihan *coping positif*. Dimana hasil pengolahan data menunjukkan bahwa semakin tinggi *resiliensi* maka semakin

tinggi *coping* seseorang. Dan Strauss, Brix, Fizcher, Leppert, et al. (dalam Rizky, 2012) menemukan bahwa *resiliensi* merupakan salah satu prediktor psikologis terhadap kualitas hidup, manajemen stres dan *coping* pada individu.

### **KESIMPULAN**

Ada hubungan yang positif antara *resiliensi* dan *coping* pada karyawan Lotte Grosir Medan, dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0.790$ , yang berarti semakin tinggi *resiliensi* karyawan maka semakin tinggi kemampuan *coping* karyawan dalam mengatasi stres. *Resiliensi* pada karyawan Lotte Grosir Medan memberi sumbangan terhadap *coping*, dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.

1. Gambaran *resiliensi* karyawan Lotte Grosir Medan berada pada kategori “tinggi” yaitu sebesar 71%.
2. Karyawan Lotte Grosir Medan 57% menggunakan strategi *coping, problem focused coping* yang artinya karyawan lebih memilih untuk menghadapi masalah secara langsung dengan berusaha mencari jalan keluar untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres.



## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan *resiliensi* dan *coping* pada karyawan Lotte Grosir Medan. Peneliti ingin memberi beberapa saran dalam penelitian ini. Diharapkan saran dalam penelitian ini dapat menjadi masukan yang berguna bagi kebaikan kita bersama.

## DAFTAR PUSTAKA

- APA. (2014). *Grand Canyon American Psychologic al Association, Style Guide for Writing*. USA: APA.
- Azwar, S. (2005). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chaplin, J.P. (2015). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Diah, R & Pradna, P. (2012). *Resiliensi Guru di Sekolah terpencil*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Universitas Airlangga Surabaya, 1, 2.
- Ditriya, S.B (2012). *Hubungan antara resiliensi dan Coping pada Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga*. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia
- Grafton, E. Gillespie, B. Henderson, S. (2010). *Recilience: The Power Within*. Vol, 37. No, 6. Oncology Nursing Forum. U S.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hasibuan, S.P. (2005). *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Edisi Revisi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. <https://kbbi.web.id/>
- Rizky, C, R. (2012). *Hubungan antara Resiliensi dan Coping pada Pasien Kanker Dewasa*. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Manulang, M. (2005). *Dasar-Dasar Manajemen*. Yogyakarta: Gajah Mada Univ. Press.
- Pratiwi, A, C. Hirmaningsih. (2016). *Hubungan Coping dan Resiliensi pada Perempuan Kepala Rumah Tangga Miskin*. Jurnal Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Vol, 12. No, 2, 68-72.