

KONGRUENSI KARIR REMAJA-ORANG TUA DENGAN KOPING STRES PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DAN KEDUA DI PROGRAM D3 KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES SEMARANG

Talitha Amanda Ulimaz, Dian Ratna Sawitri

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

talithaau@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tahun pertama dan kedua berada pada masa mereka harus berusaha mencapai kemandirian emosi dan mempersiapkan karir ekonomi. Adanya tuntutan dan tanggung jawab mahasiswa di Program D3 membuat mereka harus pandai dalam melakukan koping stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kongruensi karir remaja-orang tua dengan koping stres pada mahasiswa tahun pertama dan kedua di program D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di program D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang yang berjumlah 186. Sampel penelitian sebanyak 92 mahasiswa (91.3% subjek perempuan, M usia = 19.05 tahun, SD usia = .63) diperoleh dengan *cluster random sampling*. Pengambilan data menggunakan Skala Koping Stres (30 item, $\alpha = .91$) dan Skala Kongruensi Karir Remaja-Orang Tua (12 item, $\alpha = .90$) yang telah diujicobakan pada 44 mahasiswa. Analisis regresi sederhana menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara kongruensi karir remaja-orang tua dengan koping stres (yang ditunjukkan oleh nilai $r_{xy} = .39$ ($p < .001$)). Artinya semakin tinggi kongruensi karir remaja-orang tua maka semakin baik koping stres yang dimiliki. Kongruensi karir remaja-orang tua memberikan sumbangan efektif sebesar 15.5% pada koping stres.

Kata Kunci: kongruensi karir remaja-orang tua; koping stres; mahasiswa; tahun pertama dan kedua; keperawatan

Abstract

The first and second year students are in the moment where they have to strive to achieve the emotional independence and preparing their economic career. The existence of the demands and responsibilities of students in D3 Program make them to be clever enough to do coping stress. This study aims to determine the relationship between adolescent-parent career congruence with coping stress in the first and second year students on D3 Nursing's program Poltekkes Kemenkes Semarang. The population of this research is the first and second year students at D3 Nursing Program Poltekkes Kemenkes Semarang which amounted to 186. The research sample is 92 students (91.3% female subject, M age = 19.05 years, SD age = .63) obtained by cluster random sampling. Data collection using Coping Stress Scale (30 items, $\alpha = .91$) and The Adolescent-Parent Career Congruence Scale (12 items, $\alpha = .90$) were piloted on 44 students. The simple regression analysis shows that there is a significant positive relationship between adolescent parent-career congruence and coping stress (as shown by r_{xy} value = .39 ($p < .001$)). It means that if the adolescent-parent career congruence becomes higher, so the coping stress will be better. The adolescent-parent career congruence provides an effective contribution of 15.5% in coping stress.

Keyword: adolescent-parent career congruence; coping stress; university student; first and second year students; nursing

PENDAHULUAN

Mahasiswa tahun pertama dan kedua berada pada rentang usia 18-22 tahun. Usia tersebut berada pada masa remaja akhir (Santrock, 2007). Salah satu tugas perkembangan remaja akhir adalah mempersiapkan karir dan ekonomi. Minat dan karir sering menjadi sumber pikiran, untuk itu remaja lebih memikirkan apa yang akan dilakukan dan apa yang dapat dilakukan (Hurlock, 2003). Menurut

tahap perkembangan karir Super, remaja dengan usia 18-22 tahun berada pada fase spesifikasi. Individu sudah mulai mempersempit keinginan karir mereka dan lebih mengarahkan tingkah laku mereka agar dapat bekerja pada bidang karir tertentu. Banyaknya perubahan yang dialami pada masa remaja mengakibatkan kondisi yang serba tanggung dan diwarnai oleh kondisi psikis yang belum mantap sehingga menyebabkan stres (Hurlock, 2003).

Salah satu program di Poltekkes Kemenkes Semarang adalah D3 Keperawatan. Tujuan pendidikan dari program vokasi adalah menciptakan lulusan yang siap kerja, sehingga sistem pendidikan di perguruan tinggi diarahkan pada suatu keahlian terapan tertentu. Sebagai mahasiswa, stres yang dialami pun bermacam-macam, meliputi stres akademik maupun non akademik. Stres non akademik dapat meliputi masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi, berpisah dengan orang tua, perbedaan budaya dari tempat asal, status sosial ekonomi (Santrock, 2003), sedangkan dari segi akademik dapat berupa prestasi akademik (Legiran, Azis, & Belinawati, 2015) dan juga masa-masa praktik bagi mahasiswa tahun kedua (Bodys-Cupak, Majda, Zalewska-Puchata & Kaminska, 2016).

Banyaknya tuntutan menjadikan suatu hal penting bagi mahasiswa program D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang untuk menghadapi *stressor* yang timbul atau yang biasa disebut dengan koping stres. Koping stres adalah upaya untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang spesifik yang dianggap berat atau dinilai melebihi kemampuan individu (Lazarus, 2006). Koping stres memiliki peran besar dalam status kesehatan seseorang. Kemampuan mahasiswa dalam melakukan koping stres efektif sebagai faktor pelindung fisik dan kesehatan mentalnya (Yildirim, Karaca, Canggur, Acikgoz, & Akkus, 2017), sehingga dengan keadaan fisik serta mental yang sehat dapat membantu mahasiswa untuk menjalankan tuntutan-tuntutan akademik dan non akademik yang menekan.

Pada dasarnya kemampuan individu dalam menangani kondisi yang penuh tekanan atau koping stres bergantung pada beberapa sumber. Sumber-sumber yang memengaruhi kemampuan koping stres adalah sumber daya internal dan sumber daya eksternal. Sumber daya internal meliputi gaya koping dan sumber daya koping seperti optimism, control psikologis, dan harga diri, sedangkan sumber daya eksternal berupa waktu, uang, pendidikan, pekerjaan layak, teman, keluarga, kehidupan pada umumnya, kejadian-kejadian positif dan tidak adanya *stressor* lain dalam kehidupan (Taylor, 2012).

Keluarga merupakan lingkungan terdekat bagi anak. Orang tua memiliki andil dalam hubungan orang tua remaja, meliputi kepuasan pernikahan, beban ekonomi, peninjauan ulang mengenai karir, dan pandangan mengenai waktu, kesehatan serta pemeliharaan tubuh (Santrock, 2003). Sesuai dengan teori ekologi yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner (dalam Santrock, 2014), konteks sosial memengaruhi perkembangan hidup individu. Konteks sosial terkecil adalah *microsystem*, dimana individu menghabiskan waktu yang cukup lama salah satunya dengan keluarga. Individu bukanlah penerima pengalaman pasif, melainkan memiliki interaksi langsung dan timbal balik yang dapat membantu dalam membentuk *microsystem* tersebut. Orang tua yang melibatkan dirinya dalam pengasuhan anak, akan menumbuhkan anak dengan prestasi akademik yang baik, kompeten secara sosial, lebih sehat secara emosional dan menunjukkan sedikit masalah perilaku (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Oleh karena itu, adanya campur tangan lingkungan, khususnya orang tua sebagai lingkungan utama individu mampu memberikan kontribusi yang penting bagi perkembangan remaja dalam proses pencapaian karir.

Indonesia sebagai negara dengan orientasi budaya kolektivisme cenderung menganggap orang tua adalah figur yang penting dalam perkembangan karirnya dan dianggap memiliki kedudukan yang sejajar. Hal tersebut memudahkan anak untuk berdiskusi mengenai karir dan memiliki kebutuhan untuk didukung, sehingga lebih memudahkan mereka mencapai kongruensi karir remaja-orang tua (Sawitri & Creed, 2016). Kongruensi karir remaja-orang tua didefinisikan sebagai seberapa jauh remaja merasa orang tua mendukung dalam eksplorasi karir, perencanaan, dan penetapan tujuan kebutuhan mereka, serta remaja memandang orang tua memiliki kepuasan dengan kemajuan karir mereka; dan adanya kesamaan antara remaja dan orang tua, yaitu remaja merasa orang tua memiliki keyakinan yang sama atau kecocokan pada kepentingan karir, nilai-nilai, rencana serta tujuan karir mereka (Sawitri, Creed, & Zimmer-Gembeck, 2013).

Sawitri dan Dewi (2015) telah melakukan penelitian mengenai kongruensi karir remaja-orang tuanya dengan melibatkan partisipan mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa, mahasiswa yang merasa nyaman dengan lingkungan akademisnya lebih memungkinkan memiliki kongruensi dengan orang tua dalam hal karir. Mahasiswa yang memiliki kongruensi karir dengan orang tuanya juga cenderung terlibat lebih dalam eksplorasi karir dan perencanaan karir.

Beberapa penelitian mengenai koping stres pada mahasiswa tahun pertama dan kedua sejauh ini belum banyak yang mengaitkan dengan sumber dari keluarga dan orang tua yang terkait dengan karir. Penelitian sebelumnya tentang koping stres mahasiswa lebih banyak mengaitkan dengan variabel anteseden optimism (Ningrum, 2011), *self-efficacy* (Fauzian & Tairas, 2013), *self-esteem* (Yildirim, dkk., 2017). Adanya tuntutan dan tanggung jawab yang harus dijalankan oleh mahasiswa keperawatan membuat mereka harus pandai dalam melakukan koping stres.

Koping stres akan membantu mereka dalam menghadapi *stressor* akademik dan non akademik, dan keluarga merupakan salah satu sumber penting yang diduga dapat memberikan kontribusi untuk mendukung para mahasiswa tersebut dalam melakukan koping terhadap stres. Sehingga hipotesis penelitian yang diajukan adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara kongruensi karir remaja-orang tua dan koping stres. Semakin tinggi kongruensi karir remaja-orang tua maka akan semakin baik koping stres mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kongruensi karir dengan orang tua dan koping stres pada mahasiswa tahun pertama dan kedua di Program D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang.

METODE

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama dan kedua program D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang yang berjumlah 186 mahasiswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan jumlah subjek sebanyak 92 mahasiswa. Skala Koping Stres (30 item, $\alpha = .91$) disusun berdasarkan aspek menurut Lazarus dan Folkman (dalam Lazarus, 2006), yaitu konfrontasi, membuat jarak, kontrol diri, mencari dukungan sosial, menerima tanggung jawab, lari atau menghindar, dan penilaian kembali secara positif. Skala Kongruensi Karir Remaja-Orang Tua mengadaptasi dari skala yang telah disusun oleh Sawitri, dkk (2013) *The Adolescent-Parent Career Congruence Scale* dalam versi Bahasa Indonesia atau Skala Kongruensi Karir Remaja-Orang Tua yang disusun berdasarkan dua aspek, yaitu *complementary congruence* dan *supplementary congruence* (12 item, $\alpha = .90$). Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS versi 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum uji hipotesis dilakukan, uji asumsi harus dipenuhi terlebih dahulu sebagai syarat melakukan analisis regresi sederhana, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, pada variabel kongruensi karir remaja-orang tua diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1.018 dengan signifikansi $p = .25$ ($p > .05$), sedangkan uji normalitas untuk variabel koping stres menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar .57 dengan signifikansi $p = .90$ ($p > .05$). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa sebaran data kedua variabel memiliki distribusi normal. Uji linearitas hubungan antara variabel kongruensi karir remaja-orang tua dan koping stres dengan nilai F sebesar 16.490 dan $p = .000$ ($p < .05$), sehingga hubungan antara kedua variabel tersebut linier.

Hasil tersebut menunjukkan terpenuhinya syarat melakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana, yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel dan mengetahui seberapa besar peran kongruensi karir remaja-orang tua pada koping stres. Persamaan garis regresi dalam penelitian ini adalah $Y = 113.836 + (.56)X$. Dapat dikatakan bahwa variabel koping stres (Y) akan berubah sebesar .56 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel kongruensi karir remaja-orang tua (X). Selanjutnya, hasil analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar .39 ($p < .001$), koefisien korelasi yang bernilai positif menjelaskan bahwa arah hubungan kedua variabel tersebut adalah positif, artinya semakin tinggi kongruensi karir remaja-orang tua, maka semakin baik koping stres mahasiswa tahun pertama dan kedua di program D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang. Sebaliknya, semakin rendah kongruensi remaja-orang tua, maka koping stres mahasiswa semakin buruk.

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara kongruensi karir remaja-orang tua dan koping stres pada mahasiswa tahun pertama dan kedua di program D3 Poltekkes Kemenkes Semarang dapat diterima. Nilai koefisien determinasi dalam penelitian ini sebesar .155 yang memiliki arti bahwa dalam penelitian ini, kongruensi karir remaja-orang tua memberikan sumbangan efektif sebesar 15.5% pada koping stres. Sisanya 84.5% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Bamuhair, Farhan, Althubaiti, Agha, Rahman, dan Ibrahim (2015), menyebutkan bahwa salah satu koping stres yang paling sering digunakan oleh mahasiswa adalah mencari dukungan sosial baik dari orang tua, keluarga, maupun teman. Kongruensi karir remaja-orang tua merupakan bentuk dari dukungan orang tua. Hasil penelitian Clark, Nguyen, dan Barbosa-Leiker (2014) menyebutkan bahwa koping strategi yang dilakukan oleh mahasiswa keperawatan yang paling tinggi yaitu berbicara dan meluangkan waktu dengan orang tua, keluarga, teman dan hewan peliharaan. Berbicara dan meluangkan waktu dengan orang tua menceritakan mengenai perkuliahan dan karirnya dapat meningkatkan kongruensi karir remaja-orang tua. Adapun sumber lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini seperti kematangan beragama (Frianty., & Yudiani, 2015), problematika (Ismiati, 2015), kecedrasan emosi (Saptoto, 2010), dan komunikasi interpersonal (Wahyuningsih, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kongruensi karir remaja-orang tua memiliki hubungan positif yang signifikan dengan koping stres pada mahasiswa tahun pertama dan kedua di program D3

Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang. Semakin tinggi kongruensi karir remaja-orang tua, maka semakin baik coping stresnya. Sebaliknya, semakin rendah kongruensi karir remaja-orang tua maka semakin buruk coping stresnya. Sumbangan efektif kongruensi karir-remaja orang tua terhadap coping stres sebesar 15.5%, sedangkan sisanya 84.5% ditentukan oleh sumber lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bamuhair, SS., Al Farhan, A.I., Althubaiti, A., Agha, S., Rahman, S., & Ibrahim, O.N. (2015). Sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students enrolled in a problem-based learning curriculum. *Journal of Biomedical Education*, 2015, 1-8. doi: 10.1155/2015/575139
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Psikologi perkembangan. Edisi Kesembilan*. Jakarta: Kencana
- Bodys-Cupak, I., Majda, A., Zalewska-Puchata, J., & Kaminska, A. (2016). The impact of a sense of self-efficacy on the level of stress and the ways to coping with difficult situations Polish nursing students. *Journal of Nurse Education Today*, 45, 102-105. doi: 10.1016/j.nedt.2016.07.004
- Clark, C.M., Nguyen, T. D., & Barbosa-Leiker. (2014). Student perceptions of stress, coping, relationships, and academic civility. *Nurse Educator*, 39, 170-174. doi: 10.1097/NNE.0000000000000049
- Fauzianinsa, M., & Tairas, M. M. W. (2013). Hubungan antara *strategy coping* dengan *self efficacy* pada penyalahgunaan narkoba pada masa pemulihan. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 02, 136-140.
- Frianty, R., & Yudiani, E. (2015). Hubungan antara kematangan beragama dengan strategi *Coping* pada santriwati di pondok pesantren tahfidz putrid Al-lathifiyyah Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, 1, 59-70.
- Hurlock, E.B. (2003). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21, 15-27.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, NY: Springer Publishing Company, Inc.
- Legiran, Azis, M.Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor resiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2, 197-202.
- Ningrum, D.W. (2011). Hubungan antara optimism dan coping stress pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9, 41-47.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja, Edisi 6*. Jakarta: Erlangga

Santrock, J.W. (2007). *Remaja. Edisi 11 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga

Santrock, J. W. (2014). *Psikologi pendidikan. Edisi 5 Jilid 1*. Jakarta: Salemba Humanika

Saptoto, R. (2010). Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan coping adaptif. *Jurnal Psikologi*, 1, 13-22

Sawitri, D.R., Creed, P.A., & Zimmer-Gembeck. (2013). The adolescent-parent career congruence scale: Development and initial validation. *Journal of Career Assessment*, 21, 210-226. doi: 10.1177/1069072712466723

Sawitri, D. R., & Dewi, K. S. (2015). Academic fit, adolescent-parent career congruence, and career exploration in university students. *Procedia Environmental Sciences*, 23, 105-109. doi:10/1016/j/proenv.2015.01/016

Sawitri, D. A., & Creed, P.A. (2016). Collectivism and perceived congruence with parents as antecedents to career aspirations: A social cognitive perspective. *Journal of Career Development*, 1-14. doi: 10.1177/0894845316668576

Taylor, S.E.. (2012). *Health psychology*. New York, NY: Mc-Graw Hill

Wahyuningsih, S. (2016). Hubungan komunikasi interpersonal dan strategi coping dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Psikoborneo*, 4, 621-630

Yildirim, N., Karaca, A., Canggur, S., Acikgoz, F., & Akkus, D. (2017). The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach. *Journal of Nurse Education Today*, 48, 33-39. doi: 10.1016/j.nedt.2016.09.014