

The Relationship Between Problem Focused Coping And Subjective Well-Being In Employees Of CV [Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan CV]

Rossa Alifia Rachma¹⁾, Widyastuti^{*2)}

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: wiwid@umsida.ac.id

Abstract. *Employees are very important human resources in supporting company activities. Unpleasant feelings, negative emotions, discomfort, work and relationship problems can greatly hinder employee work activities. Subjective well-being in employees will affect many things, such as improving physical health, levels of creativity and problem solving, encouraging pro-social behavior and increasing employee participation in the workplace. This study aims to determine the relationship between Problem focused coping and Subjective well-being of employees. The hypothesis that researchers propose is that there is a positive relationship between Problem focused coping and Subjective well-being in employees. The population in this study amounted to 118 employees, where the sampling technique used was the Saturated Sampling Technique, so that the entire population was used as the subject. Data collection techniques in this study used psychological scales with Likert scaling models, namely subjective well being (SWLS and PANAS) and Problem focused coping. The data analysis technique was carried out using the product moment correlation method with the help of the SPSS 25.0 program. The results of this study showed a highly significant positive correlation ($r_{xy} = 0.413$; $p < 0.05$). This shows that the higher the problem-focused coping, the higher the subjective well-being of employees, and vice versa*

Keywords – Employee; Subjective well-being; Problem focused coping;

Abstrak. *Karyawan merupakan sumber daya manusia yang sangat penting dalam mendukung aktifitas perusahaan. Perasaan tidak menyenangkan, emosi negatif, tidak nyaman, permasalahan kerja maupun relasi sangat bisa menghambat aktifitas kerja karyawan. Subjective well-being pada diri karyawan akan mempengaruhi banyak hal, seperti meningkatkan kesehatan fisik, tingkat kreativitas dan pemecahan masalah, mendorong perilaku pro-sosial dan meningkatkan partisipasi karyawan di tempat kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Problem focused coping dengan Subjective well-being pada karyawan. Hipotesis yang peneliti ajukan adalah adanya hubungan positif antara Problem focused coping dengan Subjective well-being pada karyawan. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 118 karyawan, teknik pengambilan sampel yang digunakan yakni Teknik Sampling Jenuh, sehingga seluruh populasi digunakan sebagai subjek. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan model penskalaan Likert yaitu subjective well being (SWLS dan PANAS) dan Problem focused coping. Teknik analisis data dilakukan menggunakan metode korelasi product moment dengan bantuan program SPSS 25.0. Hasil dari penelitian ini menunjukkan korelasi positif yang sangat signifikan ($r_{xy} = 0,413$; $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan semakin tinggi problem-focused coping maka semakin tinggi pula subjective well-being pada karyawan, dan sebaliknya.*

Kata Kunci – Karyawan; Kesejahteraan subjektif; Penanganan yang berfokus pada masalah

I. PENDAHULUAN

Karyawan merupakan salah satu unsur penting dalam sebuah perusahaan, dimana sumber daya manusia inilah yang menjalankan roda dalam suatu organisasi. Allen menyatakan bahwa sebaik apapun organisasi direncanakan dan diawasi, namun apabila sumber daya manusianya tidak menjalankan minat dan gembira maka suatu organisasi tidak akan mencapai hasil yang sebenarnya dapat dicapai [1]. Pertumbuhan dan perkembangan sumber daya manusia sangat perlu dipertimbangkan dan itu bergantung pada bagaimana para anggota menjalankannya. Oleh sebab itu kualitas sumber daya manusia juga perlu diperhatikan dan dikembangkan agar menghasilkan kinerja yang baik. Diperlukannya kerjasama antara perusahaan dan karyawan supaya dapat berjalan dengan lancar.

Seperti yang ada pada perusahaan yang bergerak pada bidang belanja dan retail fashion yang bertepatan di Pasuruan. Karyawan merupakan sumber daya manusia yang sangat penting dalam mendukung aktifitas perusahaan, mulai dari produksi, penghitungan stock, pelayanan pelanggan, hingga pengiriman barang dan yang pasti memenuhi target penjualan. Dimana dari hasil kesimpulan wawancara beberapa responden menyatakan bahwa mereka terkadang

merasakan emosi yang tidak stabil seperti cemas, merasa lelah berlebihan, emosi sensitif tanpa tau sebab apa yang sedang ia alami. Dan juga responden mengatakan hal itu terjadi secara berulang sehingga tanpa sadar berpengaruh pada kinerjanya, dan pada akhirnya sulit merasakan kepuasan diri dalam menyelesaikan pekerjaan. Hal ini membuat responden mengalami kesulitan dalam bekerja seperti tidak semangat dalam bekerja, bekerja dengan emosi yang negatif, ataupun merasa malas. Diener, Oishi, & Lucas mengatakan seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi mampu mengatur emosi, dan menghadapi masalah dengan baik. Sebaliknya orang yang memiliki tingkat *subjective-well-being* rendah cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh pikiran dan perasaan negatif sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi [2].

Peran perusahaan dan lingkungan sangat penting dalam mempengaruhi kesejahteraan karyawan. Dimana kesejahteraan ini nantinya dapat membantu individu untuk berkembang dan meningkatkan kualitas pekerjaannya. Ketika sebuah perusahaan memperhatikan kesejahteraan karyawannya, maka berdampak signifikan terhadap produktivitas perusahaan. Gaji atau kekayaan saling melengkapi secara materil dan immateriil [3]. Karena karakteristiknya yang lebih operasional, kebahagiaan dan kesejahteraan yang berkaitan dengan kesejahteraan dari perspektif psikologi positif dapat disebut sebagai *subjective well-being*. Penggunaan istilah *subjective well-being* dalam proses mengidentifikasi rasa kesejahteraan positif dan domestik individu juga dijelaskan oleh pendapat lain [4].

Subjective well-being didefinisikan sebagai penilaian kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupan mereka [5]. Penilaian ini mencakup respons emosi pada suatu peristiwa dan proses kognitif tentang kepuasan yang dirasa. Oleh karena itu, kesejahteraan subjektif merupakan suatu landasan umum, termasuk emosi bahagia, emosi negatif dengan tingkat rendah, dan kepuasan hidup tinggi yang berasal dari peristiwa yang terjadi di lingkungan. Penelitian lain juga setuju bahwa tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi, seperti kepuasan hidup, tidak adanya emosi negatif, optimisme dan emosi positif mempengaruhi kesehatan dan umur panjang.

Dalam penelitian sebelumnya pada partisipan remaja dengan rentan usia 15-18 tahun menunjukkan bahwa *subjective well-being* dan perilaku prososial memiliki hubungan yang signifikan. Semakin tinggi *subjective well-being*, maka semakin tinggi perilaku prososial pada remaja dan sebaliknya [6]. Menurut Eid & Larsen seseorang yang memiliki *subjective well-being* tinggi, berarti ia sudah merasa puas dengan hidupnya dan tidak ada beban untuk melakukan sesuatu karena emosi dan memiliki suasana hati yang positif. Sehingga dapat dikatakan bahwa ketika seseorang memiliki *subjective well-being* tinggi, mengartikan individu tersebut merasa terpenuhi dan dapat melakukan sesuatu, misalnya, dapat membantu orang lain dengan sukarela dan memberikan keuntungan kepada orang lain tanpa seizin pada individu yang dia bantu.

Sedangkan hasil dari penelitian oleh Oktaviana menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *subjective well-being* dengan *self management*. Diener menjelaskan bahwa orang dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi mampu mengendalikan emosi mereka dan mengatasi berbagai peristiwa kehidupan dengan lebih baik. Sementara itu, individu dengan *subjective well-being* lebih rendah, cenderung merasa hidupnya rendah dan menganggap segala hal maupun peristiwa dalam hidupnya buruk, sehingga menyebabkan perasaan tidak nyaman seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan [7]. *Subjective well-being* pada diri karyawan akan mempengaruhi banyak hal, seperti meningkatkan kesehatan fisik, tingkat kreativitas dan pemecahan masalah, mendorong perilaku pro-sosial dan meningkatkan partisipasi karyawan di tempat kerja. *Subjective well-being* ditandai dengan meningkatnya rasa bahagia pada karyawan, yang juga dapat membuat karyawan bekerja lebih giat dan cerdas berdasarkan hubungan kausal antara kebahagiaan dan produktivitas.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nur Hendra Sucipto dengan judul *Individual Needs terhadap Subjective Well-Being*. Diketahui bahwa variabel yang signifikan terhadap *subjective well-being* adalah *achievement*. *Achievement* memiliki proporsi varians sebesar 6,6% dan memiliki koefisien regresi sebesar 0,364 yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *subjective well-being* yang dimiliki oleh pegawai, begitupun sebaliknya. Dan semakin tinggi tingkat *achievement* individu memunculkan motivasi yang berakibat positif pada *subjective well-being* pada seorang individu. Dapat diasumsikan bahwa para pegawai PPKGBK harus memiliki tingkat kinerja tersebut dimana hal ini akan meningkatkan kepuasan hidup individu dan memunculkan perasaan positif bagi diri sendiri dan lingkungannya, dalam hal ini lingkungan kerja [8]. Selain itu sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Andana Horgantara dengan judul Pengaruh Tingkat Kesejahteraan, Kepuasan Kerja, Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Aroma Spa, Sanur Denpasar. Studi ini menemukan bahwa tingkat kesejahteraan, kepuasan kerja, dan komitmen organisasi seseorang memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja karyawan. Tingkat kesejahteraan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan pada Aroma Spa, semakin tinggi tingkat kesejahteraan maka semakin baik pula kinerja karyawan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wati dengan judul yakni Hubungan Antara *Coping Stress* Dengan *Subjective Well-Being* Pada Penduduk Desa Balerante, Kemalang, Klaten. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan positif sebesar 0,645 antara *coping stress* dengan *subjective well-being* yang artinya semakin tinggi *coping stress* maka semakin tinggi pula skor *subjective well-being*, begitu pula sebaliknya. Sehingga ketika coping dapat terpenuhi oleh individu, hasilnya, individu akan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupannya, terutama dalam hal bagaimana ia menerima dan mengevaluasi lingkungan, dirinya sendiri, dan kondisi dimana individu itu berada, yang kesemuanya merupakan refleksi dari

kesejahteraan dan kepuasan hidup. Dari ketiga kelompok subjek penelitian terdahulu tersebut yakni Karyawan Spa, Pegawai PPKGBK, dan Penduduk Desa dapat ditemukan kesamaan bahwa tingkat *subjective well being* berada dalam kategori tinggi. Dari kondisi tersebut menyatakan, individu yang hidupnya mampu memunculkan emosi positif bagi diri sendiri dan lingkungan, memiliki evaluasi yang lebih positif dari hidupnya cenderung akan merasa senang, bahagia, dan antusias meningkatkan kinerja.

Diener menjelaskan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni demografis, kepribadian, genetik, dukungan sosial, dan proses kognitif. Proses kognitif mempengaruhi *subjective well-being* individu dalam memandang dunia, bagaimana proses berpikir individu dalam memaknai fenomena dan efisiensi seseorang dalam memproses informasi. Dalam hal ini, apabila individu tidak dapat memaknai kondisi yang dihadapinya maka hal tersebut akan menyebabkan individu tidak dapat mencapai kepuasan dan dapat memunculkan stressor. Akibatnya individu memerlukan penanganan untuk mengatasi kondisi tersebut. Penanganan ini biasanya dikenal dengan *coping*. Lazarus mengartikan coping sebagai strategi mengatur perilaku untuk mengatasi dan membebaskan diri dari masalah yang paling sederhana dan nyata, dan coping adalah upaya kognitif untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*) [9]. *Coping stress* merupakan cara atau kemampuan individu dalam mengatasi situasi tidak menyenangkan maupun tertekan. Jika *coping stress* yang digunakan individu berhasil, maka tidak menutup kemungkinan perilaku coping tersebut akan diulangi oleh individu tersebut.

Menurut Sarafino dan Smith, bentuk strategi *coping stress* ada dua macam yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping* [10]. Kedua bentuk strategi coping tersebut sangat penting bagi setiap individu untuk menangani stressor yang datang, namun penelitian ini akan berfokus pada bentuk strategi *problem focused coping*. Glen dan Marilyn mengatakan salah satu bentuk coping yang lebih cocok untuk mengurangi faktor stres di lingkungan kerja dan memberikan efek positif pada pekerjaan adalah *problem-focused coping*. Coping berorientasi masalah adalah upaya untuk menangani secara konstruktif situasi stres yang dianggap berbahaya, memberatkan atau sulit bagi individu. Lazarus & Folkman mengatakan bahwa strategi *problem-focused coping* berkaitan erat dengan tugas-tugas yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah [11]. Lazarus & Folkman memberikan sebuah contoh dalam konteks mahasiswa yang akan mengikuti ujian. Jika ia mengalami stres dan menggunakan *problem-focused coping*, ia akan menyiapkan materi ujian, mempersiapkan diri dan meluangkan waktu untuk belajar. Menurut Folman dan Moskowitz, ada dua faktor yang mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menggunakan *problem-focused coping*, yaitu faktor evaluasi karakteristik situasional penyebab stres dan faktor kepribadian optimis. Aspek *problem focus coping* yang dikemukakan oleh Lazarus adalah *Planful problem solving*, yaitu memikirkan dan mempertimbangkan dengan cermat strategi yang ditempuh untuk mengatasi masalah, dan sekaligus membuat berbagai kemungkinan alternatif. *Direct action*, yaitu bertindak hati-hati dan mengumpulkan semua yang diperlukan. *Assistance seeking*, yaitu mencari dukungan dari orang lain berupa nasehat atau tindakan untuk memecahkan suatu masalah. Dan *Information seeking*, mencari informasi sebanyak-banyaknya dari orang lain untuk mengatasi masalah.

Adapun penelitian sebelumnya yang mendukung penjelasan diatas, tentang adanya hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Subjective well-being*. Hal ini terdapat dalam penelitian berjudul Hubungan Antara *Problem Focused Coping* dengan *Subjective Well-Being* Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi, dengan hasil analisa diperoleh rxy sebesar 0,554 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, yang artinya menunjukkan bahwa semakin tinggi *problem focused coping* maka, semakin tinggi pula *subjective well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan sebaliknya [12]. Sama halnya dalam penelitian berjudul Hubungan antara Strategi Coping dengan Kesejahteraan Subjektif pada Perawat di Rumah Sakit Kanker Dharmas Jakarta menunjukkan hasil korelasi antara strategi coping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan subjektif yaitu ($r = 0,19$, $p \leq 0,05$), dan korelasi antara strategi coping berfokus pada emosi dengan kesejahteraan subjektif yaitu ($r = 0,247$, $p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara strategi coping berfokus pada masalah dengan kesejahteraan subjektif. Kemudian terdapat hubungan positif signifikan antara strategi coping berfokus pada emosi dengan kesejahteraan subjektif. Strategi coping yang paling banyak digunakan oleh perawat kanker adalah strategi coping berfokus pada masalah [13]. Hal yang sama juga ditemukan pada penelitian berjudul Hubungan Antara *Problem Focused Coping* dengan *Subjective Well-Being* pada *Emerging Adulthood*. Hasil penelitian melalui uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa nilai rxy = 0,721 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being* pada *emerging adulthood*. Sehingga, semakin tinggi *problem focused coping* individu periode *emerging adulthood* maka semakin tinggi *subjective well-being* pada *emerging adulthood* [14].

Berdasarkan penelitian sebelumnya dan pernyataan tentang *problem-focused coping* dan *subjective well-being* menunjukkan bahwa kedua keterampilan ini harus dimiliki oleh setiap individu khususnya pekerja untuk melakukan aktivitas. Hal ini mengacu pada seseorang dengan keterampilan coping yang berfokus pada masalah dapat menangani diri mereka sendiri dengan lebih mudah dan beradaptasi dengan cepat terhadap masalah dalam hidup, sedangkan individu yang memiliki *subjective well-being* dapat memandang atau menjalani hidupnya dengan perasaan yang

positif seperti halnya bahagia, antusias, serta mampu untuk menghasilkan kondisi positif dilingkungan sekitarnya. Dari penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *problem focused coping* dengan *subjective well-being* pada karyawan CV”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *problem focused coping* dengan *subjective well-being* pada karyawan dengan hipotesis yang peneliti ajukan yakni adanya hubungan positif antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being* pada karyawan. Semakin tinggi tingkat *problem focused coping* maka semakin tinggi juga tingkat *Subjective well-being* pada karyawan dan sebaliknya, semakin rendah tingkat *problem focused coping* maka semakin rendah juga tingkat *Subejective well-being* karyawan tersebut.

II. METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel X *problem focused coping* dan variabel Y *subjective well-being*. Populasi dalam penelitian ini adalah 118 orang karyawan CV. Dengan menggunakan teknik pengambilan subjek yakni teknik *sampling jenuh*. Dimana semua populasi merupakan sample penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan questioner skala likert dengan model skala *Positive Affect Negative Affect Schedule* reliabilitas sebesar 0,849 dan validitas bergerak antara 0.257-0.802 dan untuk skala *satisfaction with life scale* (SWLS) diperoleh reliabilitas sebesar 0,821 dan validitas bergerak antara 0,450-0,851 yang diadopsi dari penelitian oleh Gita Dwi [15]. Sedangkan Skala penelitian *Problem Focused Coping* ini diadopsi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fadila Liwalida dengan indeks validitas sebesar 0,171-0,608 dan reliabilitas sebesar 0,914 [16]. Berdasarkan skala *Positive Affect Negative Affect Schedule* dari Watson Clark dan Tellegen yang diambil berdasarkan aspek-aspek *Subjective well being* yaitu aspek afektif yang terdiri dari afektif positif dan afektif negatif dan skala kepuasan hidup dari Diener yang diambil dari aspek kognitif [17]. Sedangkan pada skala *problem focused coping* ini disusun berdasarkan aspek *problem focused coping* yang dikemukakan oleh Lazarus yaitu *Planfull problem solving*, *Direct action*, *Assistance seeking*, dan *Information seeking*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis statistik. Tujuan analisis data ini yaitu untuk menjawab hipotesis yang diberikan dalam penelitian ini dan untuk memecahkan masalah yang muncul dalam penelitian ini. Yang nantinya akan dianalisis dengan menggunakan metode korelasi product moment yang dikemukakan oleh Karl Pearson, dengan pengolahan data menggunakan SPSS 25.0 untuk mengetahui adanya hubungan *Problem Focused Coping* dengan *Subjective Well-Being*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Deskripsi Data Demografi

Data Demografi	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki Laki	52	44,1 %
Perempuan	66	55,9 %
Lama Bekerja		
< 1 Tahun	28	23,7 %
1 – 2 Tahun	56	47,5 %
2 – 3 Tahun	17	14,4 %
> 3 Tahun	17	14,4 %
Usia		
< 20 Tahun	18	15,3 %
21 – 30 Tahun	96	81,4 %
31 – 40 Tahun	3	2,5 %
> 40	1	0,8 %
TotalData Responden	118	100

Menurut tabel 1 diatas, dapat diketahui jumlah seluruh responden sebanyak 118 subjek yang terbagi laki-laki 52 orang, dan perempuan 66 orang. Jika digolongkan dari masa kerja, sebanyak 28 responden atau 23,7% dari jumlah seluruh masuk dalam rentang masa kerja <1 tahun, 58 responden atau 47,5% masuk dalam rentang masa kerja 1 hingga 2 tahun, 17 responden atau 14,4% dengan rentang masa kerja 2 hingga 3 tahun, dan terakhir 17 responden atau sekitar 14,4% dalam rentang masa kerja >3 tahun. Sedangkan, dilihat dari faktor usia dibagi dalam 4 kelompok dimana rentang usia < 20 Tahun terdapat 18 responden. Pada rentang usia dari 21 hingga 30 tahun terdapat 96 responden. Kemudian rentang usia 31 hingga 40 tahun ada 3 responden dan usia > 40 tahun terdapat 1 responden.

Tabel 2. Uji Normalitas *One Sample Kolmogorov*

N	118
<i>Normal Parameters, b</i>	<i>Mean</i>
	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>
	9.46604849
<i>Test Statistic</i>	.076
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.090 ^c

Dalam uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang dikumpulkan sudah terdistribusi dengan normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa data variabel SWB dan PFC bersifat normal. Hal ini dibuktikan dengan nilai sig. 0,090 atau (nilai $\alpha > 0,050$).

Tabel 3. Uji Linieritas

		Df	F	Sig.	
<i>Subjective well being</i> <i>* Problem focused coping</i>	<i>Between Groups</i>	(<i>Combined</i>)	25	2.447	.001
		<i>Linearity</i>	1	26.140	.000
		<i>Deviation from Linearity</i>	24	1.460	.103
		<i>Within Groups</i>	92		
	Total	118			

Data yang sudah dinyatakan terdistribusi dengan normal maka dapat dilanjutkan dengan Uji Linier yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan linier atau tidak linier antar variabel. Berdasarkan analisis yang dilakukan diperoleh nilai Sig. *Deviation from Linearity* sebesar 0.103 atau ($\alpha > 0,050$), maka dapat dikatakan kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

Tabel 4. Uji Hipotesis

		<i>Subjective well being</i>	<i>Problem focused coping</i>
<i>Subjective well being</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	.413**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	N	118	118
<i>Problem focused coping</i>	<i>Pearson Correlation</i>	.413**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	N	118	118

Uji Hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel SWB dan PFC. Data dikatakan mempunyai korelasi jika taraf signifikansi ($\alpha < 0.05$) dan sebaliknya, jika nilai taraf signifikan ($\alpha > 0.05$) maka dikatakan tidak terdapat hubungan antar variabel. Dilihat dari hasil yang tertera dalam tabel dihasilkan nilai sig. 0.00 dimana dapat dikatakan terdapat hubungan antar variabel. Serta tingkat korelasi yang dihasilkan yakni sedang dan mempunyai hubungan yang positif, dapat dilihat dari nilai *Pearson Correlations* 0.413, jika semakin tinggi tingkat variabel PFC maka tinggi pula tingkat variabel SWB, dan sebaliknya. Maka hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima yakni ada hubungan positif antara *Problem focused coping* dengan *Subjective well-being*.

Tabel 5. Kategori *Subjective well being* dan *Problem focused coping*

Kategori	<i>Subjective well being</i>		<i>Problem focused coping</i>	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	18	15.25%	16	13.56%
Sedang	79	66.95%	91	77.12%
Tinggi	21	17.80%	11	9.32 %
Total	118	100 %	118	100 %

Untuk menentukan kategorisasi peneliti membagi menjadi 3 golongan yakni rendah, sedang, dan tinggi. Dilihat dari tabel, responden rata-rata memiliki tingkat *Subjective well being* sedang sebesar 66.95% sebanyak 78 responden. Sementara itu, 21 subjek atau 17.80% masuk dalam golongan tinggi, dan pada golongan rendah terdapat 18 responden atau 15.26% dari jumlah seluruh. Apabila ditinjau dari variabel *Problem focused coping* diketahui dominasi responden berada pada golongan tingkat sedang yakni 91 responden atau 77.12%. Untuk golongan tinggi terdapat 11 responden atau 9.32%. Dan 16 responden atau 13.56% berada pada tingkat rendah.

Tabel 6. Koefisien Determinasi

	R	R Square
<i>Subjective well being</i> * <i>Problem focused coping</i>	.413 ^a	.171

Sumbangsi pengaruh PFC yakni 17.1% terhadap variabel SWB, dan sisanya 82.9% bisa dipengaruhi oleh faktor yang lain. Hal ini bisa dilihat dari nilai R square yang ditunjukkan pada tabel yakni 0.171 atau 17.1%.

Tabel 7. Kategorisasi Subjek

Data Demografi Responden	Kategori <i>Subjective well being</i>			Kategori <i>Problem focused coping</i>		
	Rendah	Sedang	Tinggi	Rendah	Sedang	Tinggi
Jenis Kelamin						
Laki Laki	11	34	7	6	44	2
Wanita	7	45	14	10	47	7
Lama Bekerja						
< 1 Tahun	4	22	2	9	17	2
1 – 2 Tahun	8	35	11	5	45	6
2 – 3 Tahun	3	11	3	2	14	1
> 3 Tahun	3	11	3	0	15	2

Usia						
< 20 Tahun	0	16	2	2	2	14
21 – 30 Tahun	18	61	18	14	76	7
31 – 40 Tahun	0	1	1	0	0	2
> 40	0	1	0	0	1	0

Diketahui

dari tabel 7 tingkat *Subjective well being* dan tingkat *Problem Focused coping* yang ditinjau dari faktor demografi jenis kelamin, lama bekerja, dan usia. Dominasi tingkat *Subjective well being* masuk dalam golongan sedang yakni sebanyak 34 orang laki-laki dan 45 orang wanita. Dan sisanya 11 orang laki-laki, 7 wanita masuk pada golongan tingkat kategori rendah, sedangkan dalam tingkat kategori tinggi ada 7 orang laki-laki dan 14 orang wanita. Ditinjau dari masa bekerja dominasi subjek masuk kategori sedang sebanyak 79 orang. Dan dilihat dari usia dominasi responden masuk kategori sedang pada usia 21 hingga 30 tahun.

Pada variabel *Problem focused coping* diketahui dominasi kategori tingkat masuk dalam golongan sedang dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 44 orang, 6 orang kategori rendah dan 2 orang kategori tinggi. Untuk responden yang berjenis kelamin perempuan juga didominasi dalam kategori sedang yakni sebanyak 47 orang, dan ada 7 orang kategori tinggi, 10 kategori rendah. Dilihat dari masa kerja tingkat *Problem focused coping* berada dalam tingkat sedang dengan dominasi masa kerja 1 hingga 2 tahun. Dan dari faktor usia didominasi dalam tingkat kategori sedang dengan rentang usia 21 hingga 30 tahun.

B. Pembahasan

Dari hasil analisis uji hipotesis didapatkan nilai *Person Correlations* sebesar 0,413, dimana dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan antara *Subjective well being* dengan *Problem focused coping* dan hubungannya bersifat positif. Semakin tinggi tingkat *Problem focused coping* seseorang maka semakin tinggi pula *Subjective well being*, begitupun sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Romaria yang mengatakan bahwa seseorang dapat mengatasi masalah yang muncul, sehingga dapat mengurangi stres, mengurangi emosi negatif, dan seseorang akan lebih sejahtera dengan strategi *problem focused coping*. Seseorang dikatakan memiliki *Subjective well being* yang tinggi jika mereka mengalami kebahagiaan kepuasan dan sering mengalami *positif affect*, seperti kegembiraan, optimism, dan jarang terjadi *negatif affect* seperti kesedihan, kemarahan dan emosi negatif lainnya. Menurut Jex & Britt, karyawan dengan *Subjective well-being* (SWB) tinggi akan memberikan kontribusi bagi orang lain dan organisasi, perilakunya akan diperkuat karena saat melakukan kebaikan ia akan merasa lebih baik dan senang [18].

Dalam penelitian Nabilla sejalan dengan penelitian ini, judul penelitian “Hubungan antara Strategi Koping dengan Kesejahteraan Subjektif pada Perawat di Rumah Sakit Kanker Dharmais Jakarta” menunjukkan bahwa strategi coping yang berfokus pada masalah memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif. *Subjective well-being* perawat kanker di Rumah Sakit Kanker Dharmais termasuk dalam kategori tinggi (55,4%). Mengartikan bahwa perawat kanker mampu mengelolah konflik dalam segala aspek dan mengelola emosi dengan baik. Mereka dapat mencurahkan lebih banyak energi dan emosi positif ke dalam pekerjaan dan memanfaatkan potensi dalam karir keperawatannya. Dari hasil korelasi yakni 0,413 dapat dikatakan hubungan antara variabel *subjective well being* dan *problem focused coping* memiliki tingkat korelasi yang sedang, hal ini karena nilai koefisien masuk pada rentang nilai 0,4 hingga 0,6.

Sumbangi efektif variabel *Problem focused coping* sebesar 17.1 % terhadap variabel *Subjective well being* dan 82.9 % dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini ditunjukkan dari hasil nilai *R Squared* yakni 0,171 atau 17.1%. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Maria *problem focused coping* memberikan sumbangan efektif sebesar 30,69% sehingga terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi. Adapun faktor lainnya seperti harga diri positif, kontrol diri, ekstraversi, optimis, relasi sosial yang positif, *personality, health, religion, education, self-esteem*, dan faktor lain.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Subjective well being* pada karyawan yang bekerja di CV RumahTas Lucu memiliki kecenderungan tinggi dalam kategori sedang. Dibuktikan dari nilai presentase 66.95% atau 79 karyawan. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian oleh Rao bahwa karyawan yang bahagia akan lebih peka terhadap lingkungan sekitar tempat kerjanya sehingga karyawan akan memiliki inisiatif dalam membantu. Karyawan yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi akan dengan mudah memberi kontribusi bagi orang lain dan organisasi, perilaku itu akan semakin kuat dilakukan karena saat melakukan kebaikan ia akan merasa lebih baik dan senang [19]. Artinya, karyawan yang bekerja di CV RumahTas Lucu mampu memaknai hidup dengan baik, penuh semangat, optimis, dan perasaan senang saat melakukan pekerjaan sehingga dapat lebih menguntungkan produktifitas perusahaan.

Kemudian untuk tingkat *problem focused coping* karyawan CV dominasi dalam kategori sedang. Diketahui dari tabel yang menunjukkan nilai presentase sebesar 77.12% atau 91 orang. Dalam penelitian oleh Shimazu dan Schaufeli mengatakan bahwa Strategi *problem focused coping* yang kuat dapat menghasilkan respons stres yang lebih rendah,

dan sebaliknya, *problem focused coping* yang lemah dapat menghasilkan respons stres yang lebih tinggi. Dapat diartikan bahwa strategi *problem-focused coping* dapat menjadi cara bagi karyawan untuk memecahkan masalah, sehingga meminimalkan stres kerja dan terjadinya masalah yang berkembang, sehingga menciptakan suasana kerja yang positif.

Dilihat dari kategorisasi *Subjective well being* pada jenis kelamin, tingkat kategori masuk dalam kategori sedang, dengan jumlah 34 responden laki-laki dan 45 responden wanita. Dari hal ini dapat diartikan tidak ada perbedaan yang jauh untuk tingkat *Subjective well being* berdasarkan jenis kelamin. Dalam hal ini sesuai dengan penelitian oleh Nabilla, mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif tidak ada perbedaan yang signifikan jika dilihat dari usia, jenis kelamin, lama kerjadan unit kerja. Meskipun terdapat beberapa perbedaan, tidak satupun dari perbedaan tersebut yang secara signifikan berhubungan dengan kesejahteraan subjektif.

Sedangkan, kategorisasi pada *Problem focused coping* yang dari jenis kelamin diketahui responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 44 responden sedangkan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 47 responden dan keduanya berada dalam kategori sedang cenderung seimbang. Artinya, seseorang akan melakukan upaya cepat untuk merubah kondisi yang tidak menyenangkan yang sedang mereka hadapi. Individu melakukan *problem focused coping* akan menilai situasi menekan yang dialaminya bisa diubah atau merasa situasi tersebut dapat diatasi tanpa menimbulkan tekanan dalam diri [20].

Apabila ditinjau dari faktor usia, responden yang memiliki kecenderungan tingkat *Subjective well being* tingkat sedang ditemukan pada usia 21 hingga 30 tahun yakni 61 responden. Usia tersebut tergolong pada tahap perkembangan dewasa awal. Menurut Hurloc, individu dewasa awal akan dihadapkan pada pola kehidupan juga harapan sosial yang baru dan berbeda dari tahap sebelumnya [21]. Terdapat beberapa peran baru yang mungkin harus dihadapi oleh individu, seperti peran untuk mencari nafkah, peran sebagai orang tua maupun pasangan hidup, peran untuk mewujudkan impian-impian baru, dan peran untuk mengembangkan sikap sesuai perkembangannya. Ditambahkan oleh pendapat dari Alvina menjelaskan bahwa individu dengan *subjective well-being* yang baik akan terhindar dari emosi negatif, seperti rasa bingung akan masa depannya nanti hingga rasa putus asa bila ternyata tidak ada lagi hal yang dapat ia lakukan untuk memperbaiki rencana hidupnya.

Tingkat *Problem focused coping* masuk dalam kategori sedang dari faktor usia, dengan jumlah responden 76 orang yang rentang usianya 21 hingga 30 tahun (dewasa awal). Dalam dewasa awal merupakan tahapan yang paling dinamis sepanjang rentang kehidupan manusia, seseorang mengalami banyak perubahan perubahan progresif kepribadian yang semakin matang dan bijaksana. Hal ini didukung dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Novi Handayani, individu usia dewasa awal dan menengah memiliki kematangan diri yang baik untuk merespon stressor, mereka memiliki rencana untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi, sehingga mereka mengutamakan rasionalitas dalam mengambil keputusan dan jarang menggunakan perasaan/emosi [22].

Ditinjau dari masa kerja, tingkat *subjective well-being* masuk dalam tingkat kategori sedang sebanyak 48 orang dengan rentang masa kerja 1 hingga 2 tahun. Dimana pada masa kerja ini individu sudah mulai mengenal lingkungan kerja dan dapat menyesuaikan diri dengan pekerjaannya. Sedangkan untuk tingkat *Problem focused coping* masuk pada kategori sedang dengan kelompok masa kerja 1 hingga 2 tahun, 51 orang. Dapat diartikan individu yang mulai mengenal dan memahami situasi pekerjaannya dapat mempengaruhi pengambilan keputusan ketika dihadapkan pada suatu masalah. Sejalan dengan yang dikatakan dalam penelitian sebelumnya bahwa lama bekerja membuat individu sudah terbiasa dalam menghadapi tekanan dan keadaan psikologis mereka sudah terkendali dalam menghadapi situasi stres karena terbiasa menjalankan kegiatan mereka di Instansi [23].

Dari hasil faktor demografi bisa ditarik kesimpulan bahwa responden yang memiliki tingkat *Subjective well being* dan *Problem focused coping* memiliki kecenderungan sedang. Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam jenis kelamin, yakni 78 orang untuk laki-laki dan 92 orang untuk perempuan. Pada faktor usia, mendominasi usia dengan rentang 21 hingga 30 tahun, dengan kategori tingkat sedang yakni 76 orang dari 118 responden. Dan sebanyak 99 prang masuk dalam kategori sedang dengan rentang masa kerja 1 hingga 2 tahun. Serta tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *Subjective well being* dan tingkat *Problem focused coping*.

Dalam penelitian ini peneliti menyadari adanya kekurangan. Kelemahan disini adalah hanya menggunakan satu bentuk strategi coping stres yakni *problem focus coping* dan terdapat faktor yang lain dalam mempengaruhi variabel *Subjective well being*. Contohnya, harga diri, kepribadian, *religion*, *health*, dukungan sosial, dan faktor lain. Kelemahan lain dalam penelitian ini juga seperti keterbatasan pengawasan ketika pengisian kuesioner, serta faktor psikologis pada saat pengisian kuesioner berlangsung.

VII. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan adanya hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Subjective well-being* pada karyawan. Penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan positif yang signifikan ($r=0,314$, $P= 0,000$) antara *problem focused coping* dengan *subjective well-being*. Artinya semakin tinggi *problem focused coping* maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* karyawan. Maka hipotesis

penelitian ini dapat diterima. Dari hasil uji analisis berdasarkan tingkat kategori diketahui bahwa pada variabel *problem focused coping* dan *subjective well-being* berada pada tingkat kategori sedang. Responden memiliki tingkat *subjective well being* sedang sebesar 66.95%. Pada variabel *problem focused coping* diketahui bahwa responden rata-rata memiliki tingkat *Problem focused coping* sedang sebesar 77.12%. Artinya karyawan mampu mengelolah stressor, mampu memaknai hidup dengan baik, penuh semangat, optimis, dan perasaan senang saat melakukan pekerjaan sehingga dapat lebih menguntungkan produktifitas perusahaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pimpinan CV dan karyawan CV yang telah berkenan memberikan kesempatan peneliti dalam melakukan penelitian dengan lancar.

REFERENSI

- [1] W. F. Bahari, "Perbedaan tingkat stres kerja ditinjau dari penggunaan strategi coping stress pada sales di pt. x," *J. Penelit. Psikol. Unesa*, vol. 06, no. 03, pp. 1–6, 2019.
- [2] L. Dewi and N. Nasywa, "Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being," *J. Psikol. Terap. dan Pendidik.*, vol. 1, no. 1, pp. 54–62, 2019.
- [3] A. Hogantara and D. Sintaasih, "Pengaruh tingkat kesejahteraan, kepuasan kerja, dan komitmen organisasi terhadap kinerja karyawan aroma spa, sanur denpasar," *E-Jurnal Manaj. Univ. Udayana*, pp. 336–354, 2015.
- [4] G. Rahmadani and U. A. Izzati, "Hubungan antara coping dengan subjective well-being pada karyawan," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 210–224, 2021.
- [5] S. . Aisiyah, "Hubungan antara coping stress dengan subjective well-being pada karyawan," *Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang*, 2017.
- [6] N. D. Sari, "Hubungan Antara Subjective Well-Being Dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja," *Skripsi Universitas Tarumanagara*, 2019.
- [7] R. Oktaviana, "Hubungan antara subjective well-being dengan self management pada ibu bekerja di rumah sakit x," *J. Ilm. PSYCHE*, vol. 9, no. 2, pp. 107–116, 2015.
- [8] N. hendra Sucipto, "Individual needs terhadap subjective well-being," *TAZKIYA*, vol. 21, no. 1, pp. 1–9, 2020.
- [9] L. Wati, "Hubungan antara coping stress dengan subjective well-being pada penduduk desa balerante, kemalang, klaten," *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2015.
- [10] E. D. Harsiwi and I. F. Kristiana, "Hubungan antara kecerdasan emosional dengan problem focused coping pada perawat icu di rumah sakit tipe c wilayah semarang dan pati," *Empati*, vol. 6, no. 1, pp. 139–144, 2017.
- [11] W. Utaminingsih, I. Ishartono, and E. N. Hidayat, "Coping stres karyawan dalam menghadapi stres kerja," *Share Soc. Work J.*, vol. 3, no. 2, pp. 155–291, 2015, doi: 10.24198/share.v5i1.13123.
- [12] R. M. Naibaho, "Hubungan antara problem focused coping dengan subjective well-being mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi," *Skripsi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*, 2020.
- [13] N. Yovanca and P. Febrayosi, "Hubungan antara strategi coping dengan kesejahteraan subjektif pada perawat di rumah sakit kanker dharmas jakarta," *Mind Set*, vol. 10, no. 2, pp. 78–86, 2019.
- [14] Q. C. Nisa, "Hubungan antara problem focused coping dengan subjective well-being pada emerging adulthood," *Skripsi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Untuk*, 2022.
- [15] G. D. Ramadhani, "Hubungan antara kebersyukuran dan subjective well-being pada pekerja proyek bangunan," *Skripsi Universitas Islam Indonesia*, 2018.
- [16] F. L. Aksari, "Kecenderungan berpikir divergen dengan strategi problem focused coping pada karyawan," *Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang*, 2017.
- [17] H. Widyawati and H. F. Nashori, "Hubungan antara subjective well-being dan organizational citizenship behavior pada karyawan," *Skripsi Universitas Islam Indonesia*, 2018.
- [18] A. I. Filsafati and I. Z. Ratnaningsih, "Hubungan antara subjective well-being dengan organizational citizenship behavior pada karyawan pt . jateng sinaragung," *Empati*, vol. 5, no. 4, pp. 757–764, 2016.
- [19] F. Tentama and C. Yuliantin, "Peran subjective well-being dan trust in the employer terhadap organizational citizenship behavior (ocb) karyawan," *J. An-Nafs Kaji. Penelit. Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 152–164, 2021, doi: 10.33367/psi.v6i2.1402.
- [20] H. R. Ayu and E. Mujiasih, "Kesejahteraan psikologis ditinjau dari problem focused coping pada karyawan pt. panntjatunggal knitting mill semarang," *Empati*, vol. 11, no. 4, pp. 245–250, 2022.
- [21] A. Angraini, "Pengaruh orientasi masa depan terhadap subjective well-being pada dewasa awal di jawa timur," *Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, 2023.
- [22] N. Handayani, "Hubungan antara kepribadian hardiness dengan kecenderungan problem focus coping pada

- anggota polisi,” *Skripsi* Universitas Muhammadiyah Malang, 2017.
- [23] I. G. A. R. Atmawijaya, “Pengaruh strategi coping terhadap stress pada perempuan bali yang menjalani triple roles di instansi militer Denpasar,” *Skripsi* Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2018.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.