Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 33518-33530

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN INTERNAL LOCUS OF CONTROL TERHADAP COPING STRES PADA KARYAWAN PT. TUNAS DWIPA MATRA (TDM) PRAMUKA, RAJABASA, BANDAR LAMPUNG

Ninis Apriliani[1], Supriyati[2], Dari Ies Shabrina[3]

[1,2,3]Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Corresponding Author: Tarisa Meylani Indra e-mail: ninisapriliani4@gmail.com

Published: Juni, 2026

ABSTRAK

Pendahuluan: Coping stres merupakan kemampuan individu dalam mengelola tuntutan dan tekanan yang muncul akibat pekerjaan sehingga individu mampu beradaptasi secara efektif terhadap situasi yang menimbulkan stres. Faktor yang diduga memengaruhi coping stres dalam penelitian ini adalah dukungan sosial sebagai faktor eksternal dan internal locus of control sebagai faktor internal individu.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan internal locus of control terhadap coping stres pada karyawan PT. Tunas Dwipa Matra (TDM) Pramuka, Rajabasa, Bandar Lampung.
Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan PT. Tunas Dwipa Matra (TDM) Pramuka, Rajabasa, Bandar Lampung yang berjumlah 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling total, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan meliputi skala coping stres berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, skala dukungan sosial menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), serta skala internal locus of control yang dikembangkan berdasarkan aspek Crider. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear berganda dengan bantuan program statistik.
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan internal locus of control secara simultan berpengaruh signifikan terhadap coping stres pada karyawan PT. Tunas Dwipa Matra (TDM) Pramuka, Rajabasa, Bandar Lampung dengan sumbangan efektif sebesar 57,6%. Secara parsial, dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap coping stres, sedangkan internal locus of control berpengaruh positif dan signifikan terhadap coping stres.
Kesimpulan: Secara parsial, dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap coping stres, sedangkan internal locus of control berpengaruh positif dan signifikan terhadap coping stres.

Kata Kunci: dukungan sosial, internal locus of control, coping stres, karyawan.Stres.

ABSTRACT

Introduction: Stress coping is an individual's ability to manage the demands and pressures arising from work, enabling them to adapt effectively to stressful situations. The factors suspected of influencing stress coping in this study are social support (an external factor) and internal locus of control (an internal factor).
Objective: This study aims to determine the effect of social support and internal locus of control on stress coping among employees of PT. Tunas Dwipa Matra (TDM) Pramuka, Rajabasa, Bandar Lampung.
Methods: This study used a quantitative approach with multiple linear regression. The population in this study was all 65 employees of PT. Tunas Dwipa Matra (TDM) Pramuka, Rajabasa, Bandar Lampung. The sampling technique used total sampling, so the entire population served as the research sample. The instruments used induded a stress coping scale based on the theory of Lazarus and Folkman, a social support scale using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and an internal locus of control scale developed based on Crider's aspects. Data analysis was performed using multiple linear regression with the aid of statistical software.
Results: The results of this study indicate that social support and internal locus of control simultaneously significantly influence stress coping among employees at PT. Tunas Dwipa Matra (TDM) Pramuka, Rajabasa, Bandar Lampung, with an effective contribution of 57.6%. Partially, social support has no significant effect on stress coping, while internal locus of control has a positive and significant effect.

Conclusion: Partially, social support has no significant effect on stress coping, while internal locus of control has a positive and significant effect.

Keywords: social support, internal locus of control, stress coping,employees, Stress.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Dunia kerja saat ini yang semakin kompetitif, menjadi sebuah tuntutan terhadap karyawan untuk mancapai target serta mempertahankan performa terbaik kerap kali menimbulkan suatu tekanan psikologis. Tekanan psikologis yang tidak di tangani dengan baik maka akan berdampak pada kesehatan psikologis yaitu dapat berupa stres yang dapat berdampak pada penurunan kualitas dan produktivitas pada karyawan. Stres dapat diartikan sebagai suatu emosi negatif yang timbul di dalam diri seseorang yang sedang menghadapi tekanan, atau seseorang yang sedang beradaptasi dengan lingkungan baru (Piperopoulos, 2019).

Data Indonesia.id berdasarkan survei Gallup Negara Asia Tenggara pada 2021 hingga akhir Maret 2022, sebanyak 20% dari 1000 responden merasa stres ketika berada di tempat kerja (Kemnaker 2024). Selanjutya, laporan State of the Globall Workplace 2025 dari Gallup mengungkapkan bahwa 15% pekerja di Indonesia mengalami stres kerja setiap harinya. Kondisi semacam ini mengharuskan setiap tenaga kerja untuk mengembangkan kapabilitas dalam mengelola stres secara tepat, yang merupakan persyarat untuk tettap produktif dan memiliki kesehatan mental yang terjadi. Lazaruz dan Folkman (1984), Coping stres merupakan salah satu bentuk pemecahan masalah yang dilakukan individu untuk dapat mengurangi serta mengatasi dampak dari stres yang di alami. Faktor internal meliputi kondisi kesehatan fisik, keyakinan dan sifat individu, serta keterampilan dalam memecahkan masalah sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan sosial dan ketersediaan sumber material. Faktorfaktor tersebut berdampak dalam bagaimana individu merespons tekanan yang dihadapi karyawan.

Smet (1994) mengatakan bahwa perilaku coping stres dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

1) Kondisi individu : umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, tempramen, faktor-faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi, dan kondisi fisik.
2) Karaketeristik kepribadian : Intovert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian „ketabahan; (hardiness), locus of control, ketabahan, kontrol pribadi yang dirasakan.
3) Sosio-kognitif :dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan.
4) Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi coping stres pada karyawan. Dukungan sosial meliputi dukungan yang diberikan oleh keluarga , teman maupun lingkungan sosial di tempat kerja yang dapat memberikan seseorang rasa aman, nyaman, diterima, dihargai, dan di dukung dalam setiap permasalahan yang dihadapi di dunia pek erjaan. Dukungan sosial yaitu persepsi bahwa seseorang diperhatikan, mempunyai akses terhadap bantuan individu lain, dan merupakan bagian dari jaringan sosial yang mendukung, meningkatkan berbagai aspek fisik kesehatan dan berperan penting dalam menguranhi stres dan depresi. (Bachaman 2020). Menurut Sarafino dan Smith (dalam, Sari 2017) bahwa dukungan sosial merupakan bentuk penerimaan dari individu atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai, dan ditolong.

Sarafino 2011 (dalam, Hamonangan, simarmata & Butarbutar 2022) menyebutkan bahwa dukungan sosial mencakup empat aspek yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, atau kongkrit , dukungan informasi dan dukungan kelompok atau jaringan. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang dapat berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis yang terjadi di lingkungan kerja, seseorang yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman, dan lingkungan kerja dapat meningkatkan

kemampuan coping stres yang dimiliki. Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Utami (2023) bahwa terdapat hubungan yang stabil antara Dukungan sosial dengan Coping stres. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi r xy = 0,962, dengan Signifikan p= 0,000 < 0,05.

Selain faktor eksternal seperti dukungan sosial, faktor internal seperti Locus of Control Internal berperan penting dalam coping stres. Locus of Control Internal individu yang percaya bahwa mereka merupakan pemegang kendali atas apa pun yang terjadi pada diri mereka. Individu dengan locus of control internal mempunyai persepsi bahwa lingkungan dapat dikontrol oleh dirinya sehingga mampu melakukan perubahanperubahan sesuai dengan keinginannya Robbins (2016).

Fadila (2016) menjelaskan internal locus of control merupakan kepercayaan dirinya terhadap semua hal yang terjadi pada diri sendiri. Menurut Fadilah & Mahyuny (2018) mengemukakan jika internal locus of control dibagi menjadi tiga aspek yaitu, percaya diri bahwa keahlian yang dimiliki untuk menyelesaikan soal-soal serta bermacam tugas, berusaha dengan ketekunan yang giat serta yakin akan keberhasilan untuk kedepan maka akan menghasilkan prestasi yang ingin dicapai, dan individu mempunyai keyakinan untuk mengerjakan suatu tugas tanpa bantuan orang lain.

Internal locus of control internal diyakini dapat menjadi salah satu yang dapat mempengaruhi kemampuan coping stres pada seseorang khususnya karyawan, pernyataan ini sejalan dengan penelitian Irahana & Hanurawan (2021) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara lokus kendali internal dan strategi coping stres berfokus pada masalah karyawan PHK (Pemutusan Hubungan Kerja) di PT. Panca Patriot PrimaPasuruan yang berarti semakin tinggi lokus kendali internal yang dimiliki maka semakin tinggi pula strategi coping stres berfokus masalah yang digunakan.

PT. Tunas Dwipa Matra (TDM) sebagai salah satu perusahaan main dealer yaitu distributor utama motor Honda di Lampung. Yang bergerak dalam beberapa bidang yaitu disributor utama sepeda motor Honda, distributor resmi spare part honda motor, dan jasa resmi dan pembengkelan resmi khusus Honda. Berdasrkan survei awal yang dilaksanakan pada tanggal 15 Desember – 16 Desember 2025, Survei awal menggunakan kuisioner dan melibatkan 12 responden, mendapatkan data yang diperoleh dari google form atau kuisioner terdapat skala jawaban dikotomis (Setuju = 1 , dan Tidak Setuju = 0). Maka diperoleh hasil total skor stres sebesar 116 dari 12 jawaban responden, Terdapat juga skor tinggi >13,3 , skor sedang ≤6,7 - ≤ 13,3 , dan Rendah <6,7 sehingga diperoleh nilai Mean (M) sebesar 10 dan Standar Deviasi sebesar 3,3 .Mengacu pada kriteria kategorisasi Mean ± 1 SD, skor rata-rata responden berada pada rentang 6,7 ≤ X < 13,3, sehingga tingkat stres karyawan termasuk dalam kategori stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan telah merasakan tekanan kerja dalam tingkat yang cukup nyata, namun belum berada pada kategori stres yang tinggi. dapat disimpulkan bahwa tingkat stres kerja karyawan PT. Tunas Dwipa Matra cenderung berada pada kategori sedang.

Penelitian terdahulu telah menjelaskan bahwa terdapat hubungan dukungan sosial terhadap coping stres dan Internal locus of control terhadap coping stres. Selain itu , sebagian besar studi tersebut memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, terdapat beberapa penelitian yang hanya meneliti hubungan salah satu variabel, yaitu dukungan sosial atau Internal locus of control terhadap coping stres secara terpisah, sehingga belum banyak peneliti yang mengkaji pengaruh kedua variabel tersebut secara simultan terhadap coping stres karyawan. Kedua, beberapa penelitian hanya dilakukan pada kelompok karyawan tertentu. Ketiga, penelitian yang ada cenderung menggunakan desain korelasional tanpa mengkaji secara mendalam kontribusi masing-masing variabel secara parsial dan simultan dalam mempengaruhi coping stres pada karyawan.

Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi penelitian sebelumnya dengan meneliti secara bersamaan pengaruh dukungan sosial dan internal locus of control pada karyawan. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran yang komprehensif mengenai peran variabel dukungan sosial dan internal locus of control Tersebut dalam meningkatkan coping stres Pada karyawan. Temuan dalam peneltian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk program intervensi yang lebih efektif dalam menunjang coping stres karyawan melalui peningkatan dukungan sosial dan internal locus of control.

Berdasarkan penjelasan dan penelitian sebelumnya, peneliti tertarik mengembangkan kembali penelitian coping stres ini dengan judul "Pengaruh dukungan sosial dan internal locus of control terhadap coping stres pada karyawan" dikarenakan peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh

antara dukungan sosial dan internal locus of control terhadap coping stres pada pada karyawan PT. Tunas Dwipa Matra (TDM), Pramuka, Rajabasa, Bandar Lampung

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan PT. Tunas Dwipa Matra (TDM) Pramuka, Rajabasa, Bandar Lampung yang berjumlah 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling total, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan meliputi skala coping stres berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, skala dukungan sosial menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), serta skala internal locus of control yang dikembangkan berdasarkan aspek Crider. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear berganda dengan bantuan program statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden berdasarkan kriteria

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap seluruh karyawan Tunas Dwip Matra, Pramuka, Rajabasa, Bandar Lampung maka dapat dilihat sebaran responden pada tabel 9.

Tabel 12 Deskripsi subjek berdasarkan Dapartemen

Nama Dapartemen	Jumlah Karyawan	Persentase (%)
Artefac	10	15,38%
GA Legal	3	4,62%
HC3	5	7,69%
IT	11	16,92%
HRD	2	3,08%
MKT	8	12,31%
MPA	5	7,69%
Spare Part	5	4,62%
PDCA	3	4,62%
PDEV	3	15,38%
TSD	10	15,38%
TOTAL	65	100%

Berdasarkan tabel 12 dapat dilihat bahwa responden yang lebih dominan berasal dari dapartemen IT sebanyak 11 orang dengan persentase sebesar 16,92%.

Responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 13 Deskripsi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Pria	40	61,54%
Wanita	25	38,46%
TOTAL	**65**	**100%**

Berdasarkan tabel 13 dapat dilihat bahwa responden Pria lebih dominan sebanyak 40 orang dengan persentase sebesar 61,54%.

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 14 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	X Min	X Max	Mean	SD	X Min	X Max	Mean	SD
Coping Stres	25	100.	62.5	12.5	26	100	63,08	28,820
Dukungan Sosial	12	48	30	9	12	48	30,26	11.858

Internal Locus of Control	30	120	75	22,5	38	116	24.441

Berdasarkan tabel 14 hasil penelitian ini dapat dikategorisasikan dalam lima kategorisasi yaitu sangat rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berikut tabel rumus kategorisasinya :

Tabel 15 Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Sangat Tinggi	X > M + 1,5 SD
Tinggi	M + 0,5 SD ≤ X ≤ M + 1,5 SD
Sedang	M – 0,5 SD ≤ X ≤ M + 0,5 SD
Rendah	M – 1,5 SD ≤ X ≤ M – 0,5 SD
Sangat Rendah	X < M – 1,5 SD

Tabel 16 Kategorisasi Skala *Coping Stres*

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase %
X > 88	Sangat Tinggi	4	6.2%
73 ≤ X ≤ 88	Tinggi	21	32.3%
57 ≤ X ≤ 72	Sedang	18	27.7%
41 ≤ X ≤ 56	Rendah	17	26.2%
X < 40	Sangat Rendah	5	7.7%
Total		65	100%

Berdasarkan tabel 16 diketahui bahwa *Coping Stres* pada karyawan PT. Tunas Dwipa Matra (TDM), Pramuka, Rajabasa, Bandar Lampung dominan pada kategori tinggi yaitu sebanyak 21 karyawan (32,3%).

Tabel 17 Analisis Berdasarkan Aspek *Coping Stres*

Aspek	Mean (Rata-rata) Aspek	Mean (Rata-rata) Aitem
Accepting Responsibility	**7.91**	**1,97**
Confrontive Coping	**7.55**	**1,88**
Planful Problem Solving	**7.69**	**1,91**
Seeking social emotional support	**7.77**	**1,94**
Distancing	**8.08**	**2,02**
Escape avoidance	**8.00**	**2**
Self control	**7.92**	**1,98**
Positive reapprasial	**8.15**	**2,03**

Berdasarkan tabel 17 dapat dilihat bahwa berdasarkan aspek *coping stres,* karyawan rata-rata merasa sejahtera pada aspek *positive reappraisal* yaitu karyawan berusaha secara individu untuk menciptakan arti positif dari situasi yang dihadapi dengan fokus pada pengembangan diri dan biasanya melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Tabel 18 Kategorisasi Skala Dukungan sosial

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase %
X > 88	Sangat Tinggi	0	0%
73 ≤ X ≤ 88	Tinggi	21	32.3%
57 ≤ X ≤ 72	Sedang	24	36.9%
41 ≤ X ≤ 56	Rendah	17	26.2%
X < 40	Sangat Rendah	3	4.6%
Total		**65**	**100%**

Berdasarkan tabel 18 diketahui bahwa Dukungan sosial pada karyawan PT. Tunas Dwipa Matra (TDM), Pramuka, Rajabasa, Bandar Lampung dominan pada kategori sedang yaitu sebanyak 24 karyawan (36,9%).

Tabel 19 Analisis Berdasarkan Aspek Dukungan Sosial

Aspek	Mean (Rata-rata) Aspek	Mean (Rata-rata) Aitem
Keluarga	**10.00**	**2,5**
Teman	**10.09**	**2,52**
Orang Spesial	**10.18**	**2,54**

Berdasarkan tabel 19 dapat dilihat bahwa berdasarkan aspek dukungan sosial, karyawan rata-rata merasa sejahtera pada aspek orang spesial yaitu berarti individu atau karyawan merasa mendapatkan dukungan dari seseorang yang dianggap sangat dekat dalam kehidupan individu, seperti pacar, tunangan, suami/istri, atau sosok yang memiliki hubungan emosional yang kuat.

Tabel 20 Kategorisasi Skala Internal Locus Of Control

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase %
X > 88	Sangat Tinggi	2	3.1%
73 ≤ X ≤ 88	Tinggi	20	30.8%
57 ≤ X ≤ 72	Sedang	21	32.3%
41 ≤ X ≤ 56	Rendah	20	30.8.2%
X < 40	Sangat Rendah	2	3.1%
Total		**65**	**100%**

Berdasarkan tabel 20 diketahui bahwa *Internal Locus Of Control* pada karyawan PT. Tunas Dwipa Matra (TDM), Pramuka, Rajabasa, Bandar Lampung dominan pada kategori sedang yaitu sebanyak 21 karyawan (32,3%).

Tabel 21 Analisis Berdasarkan Aspek Internal Locus Of Control

Aspek	Mean (Rata-rata) Aspek	Mean (Rata-rata) Aitem
Suka Bekerja Keras	**15.14**	**2,52**
Berpikir Seefektif Mungkin	**15.14**	**2,52**
Memiliki Inisiatif Tinggi	**10.18**	**1,69**
Persepsi Usaha Untuk Berhasil	**12.62**	**2,10**
Pemecahan Masalah	**10.09**	**1,68**

Berdasarkan tabel 21 dapat dilihat bahwa berdasarkan aspek *internal locus of control*, karyawan rata-rata merasa sejahtera pada aspek suka berpikir keras dan berpikir seefektif mungkin yaitu berarti individu atau karyawan menunjukkan kecenderungan untuk bekerja keras, tekun, tidak mudah putus asa, serta karyawan beruaya menggunakan kemampuan berpikir secara optimal dalam mengambil keputusan ataupun menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu bagian dari uji persyaratan analisis data atau uji asumsi klasik artinya sebelum kita melakukan analisis statistic untuk uji hipotesis maka data penelitian harus diuji kenormalan distribusinya. Distribusi data dikatakan normal apabila p > 0,05. Apabila P < 0,05 maka distribusi data tidak normal. Teknik yang digunakan dalam uji normalitas pada penelitian ini adalah *Kolmogorov-Smirnov.*

Hasil uji normalitas yang dilakukan pada nilai *unstandardized residual (RES1)* untuk persamaan regresi pengaruh dukungan sosial dan *internal locus of control* terhadap *coping stres* didapati hasil seperti pada Tabel 22.

Tabel 22 Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Test Statistic	Asymp.Sig (2-tailed)	Keterangan

Unstandardized Residual	65	0,050	0,200	normal

Selain itu berdasarkan uji normalitas dari residual atau erornya (Andy, 2009) menyatakan bahwa asumsi normalitas eror dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai mean eror residual bernilai .00 berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan maka hasil uji normalitas residual ditunjukkan pada tabel 19 mendapatkan hasil P > 0,50 dimana P > 0,5 dimana P > 0,5 maka hasil uji normalitas residual menyatakan normal.

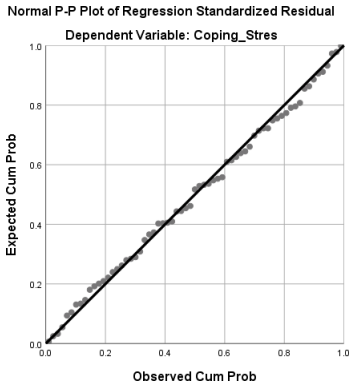
Tabel 23 Hasil Uji Normalitas Residual

Residuals Statistics[a]

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	33.39	91.86	63.08	18.086	65
Residual	-39.446	46.460	.000	15.502	65
Std. Predicted Value	-1.641	1.591	.000	1.000	65
Std. Residual	-2.505	2.950	.000	.984	65

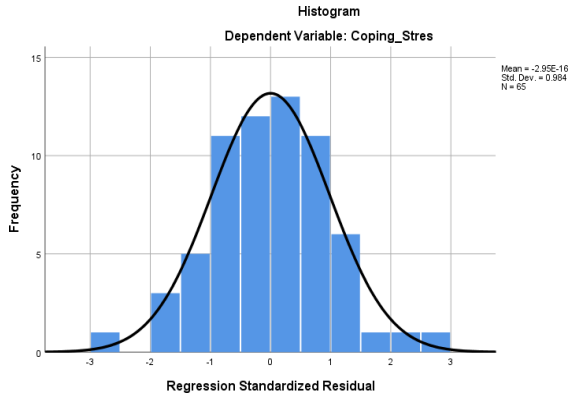
a. Dependent Variable: *Coping Stres*

Berdasarkan tabel 23 diatas dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas residual mendapati nilai mean sebesar 0,00 yang dapat diartikan bahwa data penelitian ini terdistribusi normal. Selanjutnya untuk melihat normalitas kita juga dapat melihat melalui grafik dan histogram pada gambar dibawah ini :



Gambar 2 Grafik Uji Normalitas P-P Plot

Berdasarkan gambar 2 diatas maka dapat dilihat data menyebar disekitar garis diagonal, maka model regresi penelitian ini memenuhi asumsi normalitas.



Gambar 3 Histogram Uji Normalitas

Uji Multikolineritas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas. Dapat dilihat dari nilai *Tolerance* dan lawannya, *Varian Inflation Factor* (VIP). Asumsi akan terpenuhi jika nilai *tolerance* lebih dari 0,20 dan VIP dibawah 1,0 (Andy, 2009).

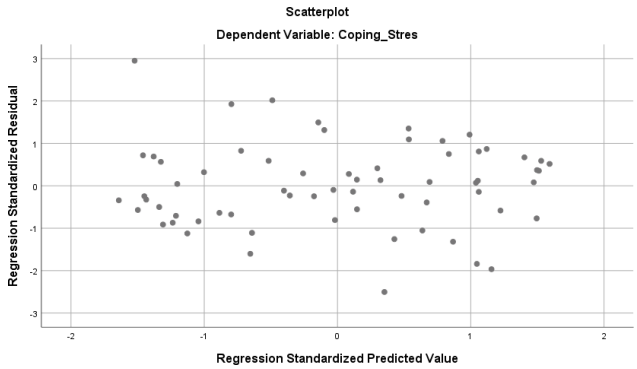
Tabel 24 Nilai Tolerance dan VIP

Variabel Bebas	*Tolerance*	VIP
Dukungan Sosial	0,456	2.191
Internal Locus of Control	0,456	2.191

Berdasarkan tabel 24, terlihat bahwa tidak ada variabel yang memiliki nilai VIP lebih besar dari 1,0 dan nilai *tolerance* yang lebih kecil dari 0,20 yang berarti bahwa tidak terdapat korelasi antar variabel bebas yang lebih besar dari 95%. Maka dinyatakan tidak terdapat multikolinearitas antar variabel bebas dalam model regresi.

Uji heteroskedastitas

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan maka hasil uji Heterokedasitas ditunjukkan pada gambar 3 di bawah ini :



Gambar 3 *Scatterplot Heteroskedasitas*

Berdasarkan gambar diatas maka dapat dilihat bahwa titik-titik pada scatterplot menyebar diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y, maka dapat disimpulkan bahwa data ini linear meskipun variancenya tidak terlalu besar.

Uji Hipotesis

Uji F (Uji Simultan)

Ketepatan fungsi regresi dalam menaksir nilai dapat diukur dari *Goodness of Fit*-nya. Secara statistik, setidaknya ini dapat diukur dari nilai koefisien determinasi dan nilai statistik uji F. Uji F bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel Dukungan sosial, dan variabel

Internal locus of control secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel *coping stres*. Untuk lebih jelasnya hasil pengolahan data dapt dilihat pada tabel 21.

Tabel 25 Uji Simultan (F)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	20934.822	2	10467.411	42.197	.000[b]
Residual	15379.793	62	248.061		
Total	36314.615	64			

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS 22, diperoleh nilai signifikansi sebesar .000 yang dimana .000 < .05. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *internal locus of control* secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap *coping stres*.

Tabel 26 Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.759[a]	.576	.563	15.750	2.683

Berdasarkan tabel 26 terlihat tampilan output SPSS model *Summary* besarnya *Adjusted R Square* adalah 0,563 atau sebesar 56,3%. Sedangkan R Square nya sebesar 0,576 atau sebesar 57,6%, dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa 57,6% variasi *coping stres* yang dapat dijelaskan oleh variabel-variabel independen (Dukungan Sosial dan *intenal locus of control*). Sedangkan sisanya 42,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Uji Parsial (Uji t)

Uji t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh atau hubungan satu variabel independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2005). Berdasarkan analisis dengan SPSS *for windows* maka menghasilkan output sebagai berikut :

Tabel 27 Hasil Pengujian Hipotesis (Uji t)

Coefficients[a]

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model	B	Std. Error	Beta	tt	sig.	Tolerance	VVIF
(Constant)	31.907	5.764		2.413	.019		
Dukungan Sosial	.439	.246	.218	1.786	.079	.456	2.191
Internal locus of control	.569	.119	.584	4.771	000	.456	2.191

Berdasarkan tabel 27 dapat dilihat bahwa t hitung dari Dukungan sosial adalah 1,786 dengan dengan koefisien Beta = 0,218. dan taraf signifikansi p > 0,01 yang artinya secara parsial tidak ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *coping stres*.

Selain itu dapat dilihat pula t hitung dari *Internal locus of control* adalah 4,771 dengan koefisien Beta = 0,584. dan taraf signifikansi p < 0,01 yang artinya bahwa secara parsial variabel *Internal locus of control* berpengaruh positif signifikan terhadap *coping stres*.

Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR) Variabel Efektif

Sumbangan efektif adalah suatu ukuran tentang seberapa besar variabel independen mempunyai konstribusi atau sumbangan terhadap variabel dependen dalam analisis regresi. Sementara itu sumbanganrelatif merupakan suatu ukuran yang menunjukkan besarnya sumbangan suatu variabel independen terhadap jumlah kuadrat regresi.

a) Rumus Sumbangan Efektif (SE) : **SE(x)% = Betax . rxy . 100%**
b) Rumus Sumbangan Relatif (SR) : **SR(x)% = SE(x)% : R *Square***

Tabel 28 Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi	SE %	SR %
Dukungan Sosial	.218	.649	14,1%	24,5%
	.584	.745	43,5%	75,5%
Total			**57,6%**	**100%**

Berdasarkan tabel 28 diperoleh sumbangan efektif dari masing-masing variabel Jumlah sumbangan relatif dari semua variabel independen adalah 100% atau sama dengan 1. Jumlah sumbangan efektif dari semua variabel dependen adalah sama dengan jumlah nilai yang ada pada R *Square* yaitu 0,576 atau 57,6%, sedangkan sumbangan relatif dari semua variabel dependen adalah 100%.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat coping stres karyawan di PT. Tunas Dwipa Matra (TDM) Pramuka, Rajabasa, Bandar Lampung berada pada kategori tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar karyawan mampu melakukan berbagai upaya untuk menghadapi tuntutan lingkungan maupun konflik yang muncul, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan kerja, sehingga mampu mengurangi dan mengatasi dampak stres yang dialami. Temuan ini sejalan dengan pendapat Richard Lazarus dan Susan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa coping stres merupakan proses yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki. Berdasarkan analisis aspek coping stres, ditemukan bahwa aspek positive reappraisal memiliki skor tertinggi, sedangkan aspek confrontive coping memiliki skor terendah. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan cenderung mampu memaknai situasi yang dihadapi secara positif dan berorientasi pada pengembangan diri, namun masih kurang dalam menggunakan strategi yang bersifat agresif atau berani mengambil risiko untuk mengubah situasi yang menimbulkan stres.

Secara simultan, dukungan sosial dan internal locus of control terbukti memiliki pengaruh terhadap coping stres sebesar 57,6%. Namun demikian, variabel yang memberikan kontribusi paling dominan adalah internal locus of control dengan nilai sebesar 58,4%. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor internal yang berasal dari keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan dan mengatasi berbagai situasi memiliki peran yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial dalam meningkatkan coping stres karyawan. Dengan kata lain, kemampuan karyawan untuk berpikir keras, berpikir secara efektif, berusaha menyelesaikan masalah, serta meyakini bahwa keberhasilan dan kegagalan dipengaruhi oleh tindakan yang dilakukan sendiri menjadi faktor utama yang membantu mereka dalam menghadapi tekanan dan tuntutan pekerjaan. Oleh karena itu, semakin tinggi internal locus of control yang dimiliki karyawan, maka semakin baik pula kemampuan coping stres yang dapat ditampilkan dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan kerja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sapardo (2019) terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan coping stres pada mahasiswa merantau yang bekerja dengan nilai koefisiensi korelasi product moment sebesar 0.345. Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariansyah (2023) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara internal-locus-of-control dengan coping stress (r=0,375, p=0,006). Berdasarkan

hasil analisis sumbangan efektif , variabel dukungan sosial memiliki nilai sumbangan efektif 14,1% dan internal locus of control sebesar 43,5%, maka dapat dikatakan bahwa variabel yang sumbangannya lebih besar dan sangat berpengaruh yaitu variabel internal locus of control.

Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap coping stres karyawan, dengan nilai koefisien beta sebesar 0,218 atau 21,8%. Temuan ini tidak sejalan dengan hipotesis penelitian maupun sebagian besar penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan kemampuan coping stres individu. tidak berpengaruhnya dukungan sosial terhadap coping stres dimungkinkan karena dukungan yang diterima karyawan belum merata pada setiap aspek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek orang spesial memiliki nilai mean tertinggi, sedangkan aspek keluarga dan teman memiliki nilai mean terendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial yang diterima karyawan lebih banyak berasal dari orang tertentu dan belum optimal dari seluruh sumber dukungan sosial, sehingga pengaruhnya terhadap coping stres tidak terlihat secara signifikan. Meskipun demikian, hasil penelitian ini memperoleh dukungan dari penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan emotion focused coping pada penderita stroke. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa keberadaan dukungan sosial tidak selalu menjadi faktor utama yang menentukan kemampuan individu dalam menghadapi stres, karena efektivitas coping juga dipengaruhi oleh faktor-faktor internal yang dimiliki individu. Berdasarkan analisis aspek dukungan sosial, ditemukan bahwa aspek orang spesial memiliki skor tertinggi, yaitu berarti individu atau karyawan merasa mendapatkan dukungan dari seseorang yang dianggap sangat dekat dalam kehidupan individu, seperti pacar, tunangan, suami/istri, atau sosok yang memiliki hubungan emosional yang kuat.

Berbeda dengan dukungan sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa internal locus of control memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap coping stres. Semakin tinggi internal locus of control yang dimiliki karyawan, maka semakin tinggi pula kemampuan coping stresnya. Mayoritas karyawan berada pada kategori internal locus of control yang tinggi, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki keyakinan bahwa peristiwa yang terjadi dalam hidupnya dipengaruhi oleh usaha, kemampuan, dan tindakan yang dilakukan sendiri. Temuan ini sejalan dengan pendapat Sanji wani dan Wisadha (2016) yang menyatakan bahwa individu dengan internal locus of control percaya bahwa dirinya mampu mengendalikan berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Irahana dan Hanurawan (2021) yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara internal locus of control dan strategi coping stres. Berdasarkan analisis aspek internal locus of control, aspek yang memperoleh skor tertinggi adalah suka berpikir keras dan berpikir seefektif mungkin. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan memiliki kecenderungan untuk bekerja keras, tekun, tidak mudah menyerah, serta berusaha menggunakan kemampuan berpikir secara optimal dalam mengambil keputusan maupun menyelesaikan permasalahan yang dihada pi. Sebaliknya, aspek pemecahan masalah memperoleh skor relatif lebih rendah, yang mengindikasikan bahwa sebagian karyawan masih menunjukkan kecenderungan menyalahkan keadaan, nasib, atau faktor eksternal ketika menghadapi permasalahan tertentu.

KESIMPULAN

1. Dukungan sosial dan internal locus of control secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap coping stres dengan sumbangan sebesar 57.6% dan sisahnya 42,4% dipengaruhi oleh faktor lain.
2. Dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap coping stres, dengan sumbangan efektif sebesar 14,1%.
3. Internal locus of control berpengaruh positif signifikan terhadap coping stres sebesar, dengan sumbangan efektif sebesar 43,5%.

REFERENCES

Achmad, M. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang).

Amhar, A., Nurfianti, N. S., Fadilla, N., Azari, N. F., Amelia, S. R., Dahut, A. G. L., Aurelia, R., &

Permata, N. M. (2023). Dukungan sosial sebagai determinan kesehatan mental pada remaja dengan keluarga broken home. Journal of Communication and Social Sciences, 1(1), 25–36.
Ariansyah, F. N. K. (2023). Hubungan antara internal locus of control dengan coping stress pada perawat di ruang rawat inap RSUD Tugurejo Semarang (Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata).
Azwar, S. (2017). Reliabilitas dan validitas (Edisi revisi). Pustaka Pelajar.
Bachman, C. E. B., Najera, D., Whitfield, K., Taylor, J. L., Thorpe, R. J., & Palmer, R. (2020). Quality and quantity of social support show differential associations with stress and depression in African Americans. Physiology & Behavior, 176(3).
Crider, A. B. (2003). Psychology. Scott, Foresman & Company.
Fadila. (2016). Mengembangkan motivasi belajar melalui locus of control dan self-esteem. Jurnal Pendidikan Agama Islam, 1(1), 83–100.
Fadilah, & Mahyuny, S. R. (2018). Analisis faktor yang mempengaruhi locus of control mahasiswa pendidikan matematika FKIP Universitas Samudra. Jurnal IPA & Pembelajaran https://doi.org/10.24815/jipi.v2i1.10731 IPA, 2(2), 100–105.
Field, A. (2009). Logistic Regression. Discovering Statistics Using SPSS,264, 315.
Hadi, S. (2000). Metodologi Research. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
Hamonangan, H., Simarmata, N. I. P., & Butarbutar, F. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being mahasiswa selama pandemi Covid-19. Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen, 8(1), 3–4.
Honda-ku. (n.d.). Profile. https://honda-ku.com/profile
Irahana, M. A. T., & Hanurawan, F. (2021). Hubungan antara lokus kendali internal dan strategi coping stres berfokus masalah pada karyawan PHK. Jurnal Flourishing, 1(5), 395–403. Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2024). Stres pengaruhi kesehatan jiwa pekerja. https://kemnaker.go.id/news/detail/kemnakerstress-pengaruhi-kesehatan-jiwa-pekerja
Lazarus, R. S. (2014). Psychological stress and the coping process. Springer Publishing Company. (Original work published 1966) Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
Nurhidayah, S., & Hidayanti, N. (2009). Hubungan antara ketabahan dan locus of control external dengan kebermaknaan hidup pada istri yang bekerja di bagian sewing PT Bosaeng Jaya Bantar Gebang Bekasi. Jurnal Soul, 2(2), 62–89.
Pangestu, A. R. A. (2023). Hubungan antara locus of control internal dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang).
Piperopoulos, P. (2019). Control your stress: Manage your time. IFRC Psychosocial Centre.
Putri, J. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dan emotion focused coping pada penderita stroke di Klinik X Kediri. EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia, 7(2), 21–25. https://journal.ukwms.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/download/2 726/2345
Ruhaida. (2018). Hubungan locus of control internal terhadap burnout pada karyawan di PT Golden Victory Source (Skripsi, Universitas Medan Area).
Sanjiwani, D. M. P., & Wisadha, I. G. S. (2016). Pengaruh locus of control, gaya kepemimpinan, dan komitmen organisasi pada kinerja auditor kantor akuntan publik. E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana, 14(2), 920–947.
Sapardo, F. J. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan koping stres pada mahasiswa merantau yang bekerja. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 7(2), 217–224.
Sari, E. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesiapan kerja pada siswa kelas XII di SMK Farmasi Samarinda. Jurnal Psikologi, 5(2), 353367.
Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health psychology: Biopsychosocial interactions (8th ed.). Wiley.
Scarnovi, B. W. (2020). Harapan, locus of control internal, dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada penyandang disabilitas fisik. Jurnal Psikologi Islam, 11(2), 12–21.
Smet, B. (1994). Psikologi kesehatan. Grasindo.
Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Sunyoto, D., & Burhanudin. (2015). Teori perilaku organisasi. Center of Academic Publishing Service.
Utami, M. A. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan coping stress anggota Brimob Polda Sumut (Skripsi, Universitas Medan Area).