

Efikasi Diri dan Strategi Koping Pada Penyesuaian Diri Dokter Muda

Agung Adhya Monica & Supriyadi
Universitas Udayana

Abstract

Self-adjustment is a process that involves mental response and an individual's behaviour to be able to respond and resolve any complications. An individual who successfully counterbalances between their need and their environmental demands will adapt well without resistance. This study wants to identify the effect of self-efficacy and strategy focus coping within self-adjustment of co-assistant doctors in the work environment of central public health (RSUP) Sanglah. The subject of this quantitative research involves 82 co-assistant doctors Medical Education Department of Medical Faculty of Udayana University, a co-assistant doctor in RSUP Sanglah and that was chosen through simple random sampling. The instruments in this research are the self-efficacy scale with the reliability of 0,935. A strategy focused coping scale with the reliability of 0,908 and a self-adjustment scale of 0,886. Multiple regression analysis results show that self-efficacy and strategy focused coping have affected co-assistant doctor self-adjustment by 38,3%.

Keywords: co-assistant doctor; self-efficacy; strategy focused coping; self-adjustment.

Abstrak

Penyesuaian diri ialah proses yang mencakup responden mental dan perilaku individu agar dapat menjalani berbagai rintangan yang ada. Individu yang mampu menyelaraskan antara kebutuhan dengan tuntutan lingkungan akan mampu beradaptasi dengan baik tanpa adanya hambatan. Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan strategi koping terhadap penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Sanglah. Subjek dalam penelitian ini adalah 82 orang dokter muda Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang sedang menjalani pendidikan profesi di RSUP Sanglah yang dipilih melalui simple random sampling. Alat ukur penelitian ini meliputi Skala Efikasi Diri dengan reliabilitas 0,935, Skala Strategi Koping dengan reliabilitas 0,908 dan Skala Penyesuaian Diri dengan reliabilitas 0,886. Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa efikasi diri dan strategi koping memiliki pengaruh secara bersama-sama sebesar 38,3% terhadap penyesuaian diri dokter muda.

Kata kunci: dokter muda; efikasi diri; strategi koping; penyesuaian diri.

Dokter muda atau yang sering disebut dengan *co-ass* merupakan mahasiswa yang telah memperoleh gelar S.Ked, namun masih harus menyelesaikan pendidikan profesi sebelum

mengikuti Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter (UKMPPD) untuk menjadi seorang dokter. Pada fase ini, dokter muda akan bekerja di klinik atau rumahsakit kerjasama. Terdapat banyak tuntutan yang dihadapi oleh dokter muda, diantaranya yaitu menyelesaikan tugas-tugas, pekerjaan di rumahsakit, dan tuntutan pribadi. Adanya keraguan dalam memberikan informasi pada pasien dan banyaknya jumlah pasien di rumahsakit juga merupakan stresor bagi dokter muda. Tuntutan dan stresor tersebut dapat menimbulkan permasalahan seperti kesulitan membagi waktu, berkurangnya waktu istirahat yang dapat memengaruhi konsentrasi, dan lambat laun dapat menyebabkan masalah kejiwaan seperti kecemasan dan depresi (Sari, Oktarlina, & Septa, 2017). Jafari, Loghmani, dan Montazeri (2012) menambahkan bahwa stresor yang dialami dokter muda dapat menyebabkan *drop out* dan *medical error*. Penelitian oleh Ediz, Ozcakir, dan Bilgel (2017) juga menunjukkan bahwa sebanyak 52,7% mahasiswa kedokteran di seluruh Asia mengalami masalah kejiwaan karena mengalami stres, depresi dan cemas. Hal ini menunjukkan pentingnya penyesuaian diri yang baik bagi dokter muda.

Syarat penting bagi kesehatan mental yang baik salah satunya yaitu memiliki kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baik. Tidak sedikit individu yang mengalami stres dan cemas akibat ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian diri (Arisandy, 2015). Individu yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik akan mengalami beberapa masalah lain, seperti tidak bertanggung jawab, menarik diri dari lingkungan, agresif, putus asa, serta perasaan menyerah (Hurlock, 2008). Menurut Korchin (dalam Maddux, 1995) penyesuaian diri yang baik meliputi beberapa hal mendasar seperti mengontrol perilaku, lingkungan, pikiran dan juga perasaan. Jika individu mampu melakukan penyesuaian diri maka dapat lebih baik dalam menghadapi berbagai rintangan, serta dapat membangun hubungan yang sehat dan merasakan kepuasan tersendiri sehingga dapat tercipta pikiran yang tenang (Kobasa, 1979; Taylor, 1983; Thompson, 1991).

Schneider (dalam Schreiner & Panjares, 2009) mengungkapkan bahwa kemampuan untuk menyesuaikan diri berkaitan dengan proses pembentukan keyakinan. Menurut Bandura (dalam Smet, 1994) individu memiliki kecenderungan untuk mempertimbangkan sejauh mana kemampuan dalam mengatur perilaku tersebut atau disebut sebagai efikasi diri. Efikasi diri

berkaitan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Penelitian oleh Irfan dan Suprapti (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri. Keyakinan individu dalam melakukan suatu tantangan merupakan kepercayaan akan kemampuan diri sehingga mendorong individu untuk mencapai tujuan dan melakukan penyesuaian diri yang baik (Irfan & Suprapti, 2014).

Efikasi diri akan terbentuk bila individu pernah menghadapi tantangan dalam hidup, sehingga individu dapat menghadapinya dengan kegigihan dan kerja keras (Bandura, 1997). Rahmayanti dan Lubis (2013) menambahkan bahwa semakin kuat kepercayaan individu pada kemampuan yang dimiliki maka semakin besar dan gigih upaya-upaya yang dilakukannya untuk mengatasi hambatan yang dirasa, sehingga tercipta hubungan yang selaras dan harmonis antara diri sendiri dan lingkungan.

Penyesuaian diri individu juga dikaitkan dengan strategi koping yang dilakukan. Strategi koping merupakan suatu bentuk usaha individu dalam mengatur, mengurangi, meminimalisir, menguasai atau mentoleransi kebutuhan internal dan eksternal dari individu yang bersangkutan (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986). Penelitian Reszuwandi dan Hertinjung (2019) menunjukkan adanya pengaruh strategi koping terhadap penyesuaian diri. Penelitian Abdullah, Elias, Uli, dan Mahyuddin (2010) juga menunjukkan bahwa upaya mahasiswa dalam melakukan koping ketika menghadapi rintangan akan memiliki dampak yang sangat penting dalam penyesuaian dan prestasi akademik di jenjang universitas.

Strategi koping digolongkan menjadi dua yaitu koping yang berpusat pada masalah dan koping yang berpusat pada emosi. Pemilihan strategi koping individu berbeda-beda tergantung penilaian individu terhadap masalah yang dihadapi, begitu pula dengan tenaga kesehatan. Penelitian Rezkia dan Elita (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan yang sedang menjalani tahap profesi memilih menggunakan strategi koping yang berpusat pada emosi. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa pegawai rekam medik biasa menggunakan strategi koping yang berpusat pada masalah (Aza, Wahyuni, & Ekawati, 2017). Pemilihan strategi koping yang tepat berasosiasi dengan penyesuaian diri individu karena individu mampu

menilai dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Alosaimi, Almufleh, Kazim, dan Aladwani (2015) juga menyebutkan ketidakmampuan untuk menggunakan koping dengan baik akan menimbulkan berbagai permasalahan seperti penggunaan alkohol dan narkoba, perilaku menghindar, menyalahkan diri sendiri serta dapat mengurangi performa kerja pada residen dan tenaga kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa strategi koping berpengaruh dan akan memberikan dampak terhadap penyesuaian diri individu.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan terdapat pertanyaan mengenai keterkaitan antara efikasi diri dan strategi koping pada penyesuaian diri dokter muda. Sehingga tujuan penelitian ini untuk menjawab pertanyaan penelitian yaitu ingin mengetahui dan menjelaskan pengaruh efikasi diri dan strategi koping terhadap penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja RSUP Sanglah secara bersama-sama, dan juga ingin melihat secara mandiri masing-masing pengaruh efikasi diri pada penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja RSUP Sanglah dan penguat strategi koping terhadap penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja RSUP Sanglah.

Metode

Studi ini berupa penelitian kuantitatif non-eksperimen yang terdiri dari satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat penelitian ialah penyesuaian diri dan variabel bebas penelitian terdiri dari efikasi diri dan strategi koping. Populasi yang digunakan pada penelitian ialah dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 yang sedang menjalankan pendidikan profesi di RSUP Sanglah yang berjumlah 234 orang berdasarkan data dari kepala bidang pendidikan profesi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Pemilihan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Peneliti mengambil sampel dengan cara menggunakan nomor NIM (Nomor Induk Mahasiswa) ganjil pada daftar mahasiswa pendidikan profesi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2015 dan diperoleh sebanyak 82 orang dokter muda sesuai dengan perhitungan minimal sampel menurut (Field, 2009). Penentuan jumlah sampel minimum menggunakan rumus $50 + 8 \times \text{Variabel Bebas}$, dan diperoleh jumlah sampel

minimum sebanyak 66 orang, sehingga dalam penelitian ini jumlah sampel telah memenuhi jumlah sampel minimum.

Alat ukur penelitian berupa skala *Likert* yang terdiri atas skala penyesuaian diri yang disusun peneliti sesuai aspek penyesuaian diri Haber dan Ruyon (1984), skala efikasi diri oleh Rustika (2014) yang telah disesuaikan dengan penelitian ini, dan skala strategi koping yang disusun peneliti berdasarkan pembagian bentuk koping dan aspek dari Folkman dan Lazarus (1985). Sebelum skala disebar kepada sampel penelitian, peneliti melakukan uji coba alat ukur kepada 92 dokter muda Universitas Warmadewa Angkatan 2015 yang sedang menjalani pendidikan profesi di RSUD Sanjiwani, Gianyar.

Setelah alat ukur valid, peneliti menyebarkan skala secara daring karena masa pandemi *Covid-19* menggunakan *google form* yang disebar pada *direct message* Instagram dokter muda yang telah disesuaikan dengan kriteria sampel penelitian. Data penelitian dianalisis menggunakan dua uji, yaitu (1) uji asumsi penelitian yang terdiri dari uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test*, uji linearitas dengan *Compare Means*, dan uji multikolinearitas, serta (2) uji hipotesis dengan menggunakan regresi berganda.

H a s i l

Berikut adalah data demografi yang ditemukan:

Tabel 1
Deskripsi subjek penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	40	48,8%
	Perempuan	42	51,2%
Usia	24 tahun	51	62,2%
	23 tahun	21	25,6%
	22 tahun	10	12,2%
Stase	Saraf	11	13,414%
	Kandungan	6	7,317%
	Psikiatri	2	2,440%
	Bayi dan Anak	5	6,097%
	Bedah	13	15,853%
	THT	8	9,756%
	Jantung	8	9,756%
	Forensik	4	4,878%
	IKK IKP	2	2,440%
	Radiologi	4	4,878%

Anestesi	2	2,440%
Kulit dan Kelamin	12	14,634%
Penyakit Dalam	5	6,097%

Keterangan: N = 82 orang

Berdasarkan deskripsi subjek penelitian, diketahui mayoritas subjek penelitian adalah perempuan sebanyak 42 orang (51,2%) dan subjek laki-laki sebanyak 40 orang (48,8%). Dilihat dari usia subjek penelitian, sebagian besar berusia 24 tahun sebesar 51 orang atau 62,6%, 21 orang (25,2%) dengan usia 23 tahun, dan 10 orang (12,2%) berusia 22 tahun. Subjek penelitian mayoritas menempuh *stase* bedah sebanyak 13 orang (15,83%) dan paling sedikit menempuh *stase* psikiatri dan *stase* anastesi sebanyak masing-masing 2 orang (2,440%).

Deskripsi statistik data penelitian menjelaskan mengenai kategori masing-masing variabel secara umum dengan membandingkan rerata empiris dengan rerata teoritis. Deskripsi statistik data penelitian ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2
Deskripsi statistik data penelitian berdasarkan variabel penelitian

Variabel	Rerata Empiris	Rerata Teoretis	SD Empiris	SD Teoretis	Kategori
Penyesuaian Diri	97,44	75	97,44	15	Sangat tinggi
Efikasi Diri	110,37	90	110,37	18	Tinggi
Strategi Koping	114,98	97,5	114,98	19,5	Tinggi

Keterangan: N = 82 orang

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa penyesuaian diri subjek berada pada kategori sangat tinggi, efikasi diri subjek berada pada kategori tinggi, dan strategi koping subjek berada pada kategori tinggi.

Gambaran kategorisasi penyesuaian diri, efikasi diri, dan strategi koping pada dokter muda secara umum dijelaskan pada tabel 3.

Tabel 3
Kategorisasi subjek penelitian

Variabel	Kategorisasi (dalam Persen)				
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Penyesuaian Diri	0%	0%	1,3%	43,9%	54,8%
Efikasi Diri	0%	0%	14,6%	56,1%	29,3%
Strategi Koping	0%	0%	29,3%	51,2%	19,5%

Keterangan: N = 82 orang

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mempunyai taraf penyesuaian diri sangat tinggi yaitu sebesar 54,8%, sebagian besar subjek memiliki taraf efikasi diri tinggi sebesar 56,1%, dan mayoritas subjek memiliki taraf strategi koping tinggi yaitu sebesar 51,2%.

Tabel 4
Hasil uji normalitas data penelitian

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov (K-S)</i>	<i>Sig.</i>	Kesimpulan
Penyesuaian Diri	0,095	0,065	Data Normal
Efikasi Diri	0,072	0,200	Data Normal
Strategi Koping	0,079	0.200	Data Normal

Berdasarkan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov (K-S)*, dikatakan data berdistribusi normal apabila probabilitas data lebih besar daripada 0,05 ($p > 0,05$) (Azwar, 2016). Dari hasil uji normalitas pada tabel 4, dapat dinyatakan bahwa ketiga variabel berdistribusi normal. Penyesuaian diri memiliki nilai *K-S* sebesar 0,095 dengan signifikansi 0,06 ($p > 0,05$), efikasi diri terdistribusi normal diindikasikan oleh nilai *K-S* 0,072 dan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$), dan strategi koping memiliki nilai *K-S* sebesar 0,079 dengan taraf signifikansi 0,200 ($p > 0,05$).

Tabel 5
Hasil uji linearitas data penelitian

Variabel	<i>Linearity</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	Kesimpulan
Penyesuaian Diri * Efikasi Diri	0,000	0,626	Data Linear
Penyesuaian Diri * Strategi Koping	0,000	0,182	Data Linear

Penelitian ini menggunakan *compare means* sebagai uji linearitas. Hubungan dua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi *linearity* lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) dan nilai *Deviation from linearity* diatas 0,05 ($p > 0,05$) (Priyanto, 2012). Tabel 5 menjelaskan adanya hubungan linear antara penyesuaian diri dengan efikasi diri yang diindikasikan dengan signifikansi *linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,626 ($p > 0,05$), serta hubungan yang linear antara penyesuaian diri dengan variabel strategi koping signifikansi *linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan angka signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,182 ($p > 0,05$).

Tabel 6
Hasil uji multikolinearitas data penelitian

Variabel	<i>Tolerance</i>	<i>Variance Inflation Factor (VIF)</i>	Kesimpulan
Efikasi Diri	0,609	1,642	Tidak terjadi multikolinearitas
Strategi Koping	0,609	1,642	Tidak terjadi multikolinearitas

Uji multikolinearitas pada variabel bebas disimpulkan berdasarkan nilai VIF dan nilai *Tolerance*. Apabila nilai $VIF \leq 10$ dan nilai $Tolerance \geq 0,1$, maka dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas (Field, 2009). Berdasarkan hasil pada table 6, dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas penelitian. Masing-masing variabel bebas menunjukkan angka *tolerance* sebesar 0,609 ($Tolerance > 0,1$) dan VIF sebesar 1,642 ($VIF < 10$).

Tabel 7
Hasil uji regresi berganda

Model	<i>Sum of Squares</i>	Df	<i>Mean Square</i>	F	Sig.
<i>Regression</i>	1758,658	2	879,329	24,533	0,000
<i>Residual</i>	2831,537	79	35,842		
Total	4590,195	81			

Berdasarkan hasil uji regresi berganda pada tabel 7 menunjukkan F hitung sebesar 24,533 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan efikasi diri dan strategi koping secara bersama-sama diyakini dapat memprediksi adanya pengaruh terhadap penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja RSUP Sanglah. Hasil uji regresi berganda dapat digunakan untuk melihat besar pengaruh dari efikasi diri dan strategi koping terhadap penyesuaian diri. Besar pengaruh dari kedua variabel dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
Besar sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat

R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
0,619	0,383	0,368	5,987

Berdasarkan hasil pada tabel 8 menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,619 dengan nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,383. Hal tersebut menunjukkan efikasi diri dan strategi koping memiliki pengaruh secara bersama-sama sebesar 38,3% terhadap penyesuaian diri dan 61,7% sisanya dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian

ini. Berdasarkan hasil uji regresi berganda juga diperoleh hasil untuk melihat pengaruh efikasi diri dan strategi koping secara terpisah. Hasil uji dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9
Uji hipotesis minor dan garis regresi linear berganda

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Sts. Error	Beta		
(Constant)	45,783	7,434		6,159	0,000
Efikasi diri	0,241	0,075	0,364	3,215	0,002
Strategi koping	0,218	0,076	0,322	2,847	0,006

Tabel 9 menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,364 dan koefisien $t = 3,215$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Artinya, efikasi diri secara mandiri berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Variabel strategi koping memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,322 dan koefisien $t = 2,847$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan strategi koping secara mandiri berpengaruh terhadap penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat ditulis persamaan garis regresi berganda sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y = 45,783 + 0,241X_1 + 0,218X_2$$

Keterangan:

- Y = Penyesuaian Diri
a = Konstanta
b = Konstanta regresi
 X_1 = Efikasi Diri
 X_2 = Strategi Koping

Rumus diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Konstanta sebesar 45,783 menunjukkan bahwa jika tidak ada penambahan atau peningkatan nilai pada efikasi diri dan strategi koping, maka taraf penyesuaian diri yang dimiliki akan sebesar 45,783.
- Koefisien beta X_1 sebesar 0,241 dan bertanda positif hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang searah dengan penyesuaian diri. Artinya setiap penambahan atau peningkatan satuan skor subjek pada variabel efikasi diri, maka akan terjadi peningkatan pada taraf penyesuaian diri sebesar 0,241.

- c. Koefisien beta X_2 sebesar 0,218 dan bertanda positif hal ini menunjukkan bahwa strategi koping memiliki hubungan yang searah dengan penyesuaian diri. Artinya setiap penambahan atau peningkatan satuan skor subjek pada variabel strategi koping, maka akan terjadi peningkatan pada taraf penyesuaian diri sebesar 0,218.

Tabel 10
Hasil uji hipotesis penelitian

Hipotesis	Hasil
Hipotesis Mayor: Efikasi diri dan strategi koping memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja RSUP Sanglah.	Diterima
Hipotesis Minor:	
a. Efikasi diri secara mandiri memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja RSUP Sanglah.	Diterima
b. Strategi koping secara mandiri memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja RSUP Sanglah.	Diterima

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh antara efikasi diri dan strategi koping terhadap penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja RSUP Sanglah. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa variabel efikasi diri dan strategi koping secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 38,3% terhadap penyesuaian diri dan 61,7% sisanya dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel efikasi diri mampu memberikan pengaruh secara mandiri terhadap penyesuaian diri. Variabel efikasi diri memberikan pengaruh sebesar 24,1% terhadap penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja RSUP Sanglah. Berry (dalam West, Bagwell, & Dark-Freudeman, 2008) menyatakan bahwa efikasi diri berfungsi dalam mengatur perilaku, serta berpengaruh dalam fungsi tubuh salah satunya yaitu kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Jika dokter muda mampu melewati setiap rintangan dengan baik maka dokter muda semakin mampu meningkatkan kekuatannya dalam menyelesaikan masalah serta dapat melakukan penyesuaian diri. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Legowo, Yuwono, dan Rustam (2009) bahwa efikasi diri dapat menentukan besar usaha yang diberikan dan seberapa kuat individu mampu bertahan ketika menghadapi rintangan. Hal ini dapat dikaitkan dengan aspek kemantapan keyakinan (*strength*) pada efikasi

diri. Kemantapan keyakinan (*strength*) berkaitan dengan tingkat kemampuan individu terhadap keyakinan diri mengenai kemampuan yang dimiliki. Dokter muda dengan kemantapan keyakinan (*strength*) yang tinggi akan memiliki keyakinan pada seluruh kemampuan yang dimiliki untuk dapat melewati pendidikan profesi dan mampu menyelesaikan setiap tuntutan yang ada selama proses pendidikan profesi.

Bandura (1997) menyatakan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas yang sulit maka akan semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki. Hal ini dapat dikaitkan dengan kemampuan dokter muda untuk melewati setiap *stase* mayor yang dinilai lebih berat dibandingkan dengan *stase* minor, karena pada *stase* mayor dokter muda dituntut untuk lebih banyak memahami dan menguasai bagian dari ilmu kedokteran selama sepuluh minggu lamanya.

Tingginya taraf efikasi diri pada subjek menunjukkan bahwa subjek sudah pernah mengalami keberhasilan saat melewati rintangan dengan kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sasmita dan Rustika (2015) yang menyebutkan, keberhasilan mahasiswa baru untuk masuk fakultas terfavorit akan memengaruhi peningkatan efikasi diri, sehingga hal tersebut akan membantu individu untuk melewati tantangan selanjutnya setelah memasuki lingkungan perkuliahan. Sejalan dengan penelitian tersebut, dokter muda yang mampu melewati masa peralihan antara lingkungan sekolah sebelumnya dengan lingkungan perkuliahan akan dapat memberikan dampak terhadap keyakinan dokter muda untuk mampu melewati setiap rintangan dan tantangan dalam pendidikan kedokteran hingga kini dapat menjalani pendidikan profesi.

Dikaitkan dengan aspek *generality* dalam efikasi diri, individu merasa yakin dengan kemampuan diri dalam berbagai tugas atau situasi dan akan menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menyelesaikan rintangan (Bangun, 2018). Aspek ini dapat mengukur bagaimana dokter muda dapat menggunakan pengalaman sebelumnya untuk melewati berbagai tuntutan pada pendidikan profesi, terutama pengalaman keberhasilan. Keberhasilan menyelesaikan *stase* sebelumnya dapat menjadi suatu keyakinan bagi dokter muda untuk menempuh *stase-stase* berikutnya. Bandura (1997) juga berpendapat bahwa keberhasilan yang pernah diraih sebelumnya merupakan sumber efikasi diri yang paling penting. Handayani,

Sulisetyawati, dan Adi (2016) menambahkan bahwa pengalaman yang dimiliki oleh perawat merupakan salah satu faktor yang memengaruhi efikasi diri perawat dalam memberikan penanganan di Instalasi Gawat Darurat (IGD) dan *Intensive Care Unit (ICU) - Intensive Coronary Care Unit (ICCU)* RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Pengalaman-pengalaman yang dimiliki oleh perawat akan berdampak terhadap pemberian pelayanan yang berkualitas dalam memberikan asuhan keperawatan.

Berdasarkan hasil analisis, variabel strategi koping mampu memberikan pengaruh secara mandiri sebesar 21,8% terhadap penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja RSUP Sanglah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Reszuwandi dan Hertinjung (2019) yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel strategi koping terhadap penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Semakin tinggi strategi koping asisten mata kuliah maka semakin baik penyesuaian diri yang dilakukannya, begitu juga sebaliknya (Reszuwandi & Hertinjung, 2019).

Kumala (2013) menyatakan bahwa kemampuan koping berperan penting terhadap proses penyesuaian diri. Setiap individu yang mampu memilih strategi koping yang sesuai akan dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik dan begitu juga sebaliknya (Kumala, 2013). Dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila individu mampu mencapai kepuasan, mengatasi ketegangan, frustrasi dan juga konflik (Ghufroon & Risnawita, 2010). Sejalan dengan pernyataan tersebut Dressler (1991) menjelaskan strategi koping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengubah keadaan yang penuh rintangan. Dengan demikian, kemampuan menyesuaikan diri pada dokter muda sangat bergantung pada ketepatan strategi koping yang digunakan untuk menghadapi tantangan maupun tuntutan di lingkungan kerjanya. Semakin tepat pemilihan strategi koping maka semakin mudah dokter muda untuk menyesuaikan diri.

Hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa subjek memiliki taraf ketepatan dalam penggunaan strategi koping yang tinggi. Tingginya ketepatan strategi koping artinya responden memiliki kemauan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Jika dokter muda memiliki keinginan yang rendah untuk menyelesaikan permasalahan, maka hal ini dapat

menimbulkan dampak negatif. Dampak tersebut diantaranya, seperti tidak mampu melakukan pekerjaan dengan baik sehingga menimbulkan permasalahan baru. Hal tersebut tidak akan terjadi jika dokter muda memiliki keinginan untuk dapat menghadapi situasi yang penuh tantangan dengan melakukan berbagai tindakan yang dapat mengurangi atau menghilangkan situasi tersebut, sehingga dapat diartikan bahwa dokter muda mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik di lingkungan kerja RSUP Sanglah. Ketepatan dalam pemilihan strategi koping juga bergantung pada bagaimana individu menilai setiap tuntutan yang dihadapinya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Rante (2013) yaitu penggunaan strategi koping pada setiap perawat berbeda-beda tergantung bagaimana perawat tersebut memandang permasalahan yang ada.

Keberhasilan individu dalam menghilangkan situasi yang menekan berkaitan dengan cara individu menilai situasi yang dirasakan, sehingga dapat dikatakan bahwa kedua koping ini dapat membantu dokter muda untuk menghilangkan situasi yang menekan dan juga membantu dokter muda untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Greenglass (dalam Kumala, 2013) bahwa strategi koping berperan penting terhadap penyesuaian diri. Individu akan menggunakan dan mempertimbangkan strategi koping yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Semakin individu menguasai berbagai jenis koping dan menggunakannya secara tepat maka akan lebih efektif dalam menghadapi situasi yang menekan (Passer & Smith, 2004). Ratnawati dan Setyono (2015) menambahkan bahwa koping yang berpusat pada masalah tidak lebih baik dibandingkan koping yang berpusat pada emosi, maupun sebaliknya. Hal ini terjadi karena strategi koping yang digunakan oleh individu bergantung pada kemampuan dan sumber daya yang dimiliki untuk dapat melakukan koping dengan baik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan strategi koping pada penyesuaian diri dokter muda. Sujono (2014) mengungkapkan efikasi diri akan memberikan dampak terhadap pemilihan koping yang akan digunakan individu untuk dapat mengatasi permasalahan dan menentukan seberapa kuat individu mampu bertahan pada permasalahan yang dihadapi. Artinya, efikasi diri memiliki peran penting pada dokter muda dalam menginterpretasikan situasi dalam menjalani

pendidikan profesi di RSUP Sanglah. Prestiana dan Purbandini (2012) menjelaskan bahwa perawat dengan efikasi diri tinggi memiliki kepercayaan untuk mengontrol ancaman maupun stresor yang datang baik dari dalam diri maupun lingkungan, sehingga perawat mampu menjalankan peran dan fungsinya dengan baik. Penelitian tersebut menunjukkan karakteristik dari efikasi diri yang dimiliki individu sangat berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri. Menurut Bandura (1997) individu dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan bahwa individu mampu menyelesaikan berbagai rintangan dan situasi dengan efektif. Hal ini tidak dapat terjadi pada individu dengan efikasi diri rendah karena individu tersebut tidak memiliki keyakinan untuk dapat menghadapi rintangan (Kusnadi, 2014).

Lebih besarnya pengaruh efikasi diri pada penyesuaian diri dokter muda dibandingkan dengan strategi koping juga dipengaruhi oleh usia subjek. Subjek penelitian mayoritas berusia 24 tahun dan menurut Bandura (1997) salah satu faktor yang dapat memengaruhi efikasi diri individu adalah usia. Tingginya efikasi diri individu mengikuti pertumbuhan usia, artinya kian bertambah usia individu maka efikasi diri juga semakin tinggi. Efikasi diri dan usia berkaitan karena semakin bertambah usia, individu memiliki lebih banyak pengalaman dalam mengatasi berbagai hal.

Tingginya penyesuaian diri dokter muda juga dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Schneiders (dalam Schreiner & Panjares, 2009) seperti kepribadian dan keadaan psikologis yang sehat. Kepribadian yang dimaksud yaitu keinginan dan kemampuan dokter muda untuk melakukan perubahan yang di dapat melalui proses belajar sehingga kemampuan penyesuaian diri pada dokter muda akan terus mengalami perkembangan. Dokter muda dengan keadaan psikologis yang sehat akan berusaha untuk memberikan respon yang selaras antara tuntutan yang ada baik dari dalam maupun luar diri individu sehingga tercipta keharmonisan antar diri individu dan lingkungannya. Dokter muda dikatakan berhasil melakukan penyesuaian diri dapat dilihat dari kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang dikumpulkan secara bersamaan, keberhasilannya dalam mengikuti setiap ujian pada *stase* yang dijalannya, serta kemampuannya dalam menjelaskan penyakit yang dialami oleh pasien meskipun dokter muda masih dibawah supervisi dokter residen, namun terkadang dokter muda mendapatkan berbagai pertanyaan dari pasien. Penyesuaian diri dapat dikatakan

berhasil saat dokter muda tidak menemui hambatan yang berarti ketika menjalankan pendidikan profesi.

Meskipun demikian, penelitian ini masih diperlukan pengembangan lebih lanjut untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pengembangan tersebut dapat dilakukan dalam aspek yaitu keterlibatan subjek pada seluruh *stase* yang ada di RSUP Sanglah. Subjek pada penelitian ini belum mencakup seluruh *stase* yang ada, yaitu *stase* mata dikarenakan pada saat pengambilan data ini tidak ada angkatan 2015 yang sedang menjalani *stase* mata, selain itu diharapkan adanya jumlah responden yang seimbang pada masing-masing *stase*, hal tersebut tidak terjadi pada penelitian ini dikarenakan keterbatasan peneliti saat penyebaran google form.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini yaitu efikasi diri dan strategi koping secara bersama-sama memiliki pengaruh dalam penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja RSUP Sanglah. Efikasi diri mampu memberikan pengaruh secara mandiri terhadap penyesuaian diri dan strategi koping secara mandiri juga memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri dokter muda di lingkungan kerja RSUP Sanglah. Mayoritas dokter muda Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang menjalani pendidikan profesi di RSUP Sanglah memiliki efikasi diri yang tergolong tinggi, memiliki strategi fokus koping yang tergolong tinggi, dan penyesuaian diri tergolong sangat tinggi.

Saran

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas sampel penelitian, tidak hanya dokter muda dari Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, namun seluruh fakultas kedokteran yang ada di Bali agar memperoleh data yang lebih bervariasi dan representatif. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan analisis tambahan untuk melihat perbandingan penggunaan strategi koping ketika menghadapi masalah serta perbedaan strategi koping berdasarkan jenis kelamin. Diharapkan juga dapat meneliti variabel bebas selain variabel yang

telah diteliti dalam penelitian ini yang mungkin dapat memengaruhi penyesuaian diri, seperti dukungan sosial, motivasi, serta tipe kepribadian.

Referensi

- Abdullah, M. C., Elias, H., Uli, J., & Mahyuddin, R. (2010). The relationship between emotional intelligence and adjustment amongst first year students in a Malaysian Public University. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(11), 379–392. Retrieved from International Journal.org
- Alosaimi, F. D., Almufleh, A., Kazim, S., & Aladwani, B. (2015). Stress-coping strategies among medical residents in Saudi Arabia: A cross-sectional national study. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 31(3), 504–509.
- Arisandy, D. (2015). Hubungan antara harga diri dan penyesuaian diri pada penyandang pasca kecelakaan di Panti Sosial Binadaksa Budi Perkasa Palembang. *PSYCHE*, 9(1), 27–42.
- Aza, R. P. P., Wahyuni, I., & Ekawati. (2017). Analisis tingkat stres kerja serta coping stres pada pegawai rekam medis di RSUD K.R.M.T. Wongsonegoro Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 327–335.
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian* (1st ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Bangun, E. B. (2018). *Efikasi diri masyarakat penyusun skripsi*. 74.
- Dressler, W. W. (1991). *Stress and adaptatin in the context of culture: Depression in a southe black community*. New York: New York Press.
- Ediz, B., Ozcakir, A., & Bilgel, N. (2017). Depression and anxiety among medical students: Examining scores of the beck depression and anxiety inventory and the depression anxiety and stress scale with student characteristics. *Cogent Psychology*, 4(1).
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: SAGE Publisher.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). Study of emotion and coping during three stages of a collage examination. *Personality and Social Psycology*, 48(1), 150–170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003.
- Ghufron, M. N., & Risnawita. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Haber, A., & Ruyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Handayani, I. S. S., Sulisetyawati, S. D., & Adi, G. S. (2016). Hubungan antara self efficacy dengan kinerja perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan di IGD dan ICU-ICCU RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Jurnal Keperawatan Global*.
- Hurlock. (2008). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga Press.

- Irfan, M., & Suprapti, V. (2014). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(3).
- Jafari, N., Loghmani, A., & Montazeri, A. (2012). Mental health of medical students in different levels of training. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(1), 107–112.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- Kumala, A. N. (2013). *Hubungan strategi koping dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di Ma'had Sunan Ampel al-Aly Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang*. (Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Kusnadi, M. A. (2014). Hubungan antara beban kerja dan self-efficacy dengan stres kerja pada dosen Universitas X. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–15.
- Legowo, V. A., Yuwono, S., & Rustam, A. (2009). Correlation between self efficacy and perception of leadership transformational style with job participation on the employees. *Jurnal Psikohumanika*, 2(1), 22–32.
- Maddux, E. (1995). *Self-efficacy, adaptation and adjustment: Theory, Research, and Application*. New York: Plenum Press.
- Passer, M. W., & Smith, E. R. (2004). *Psychology: The science of mind and behavior* (2nd ed.). New York: The Mac Grow Hill Companies, Inc.
- Prestiana, N. D. I., & Purbandini, D. (2012). Hubungan antara efikasi Diri (self efficacy) dan stress kerja dengan kerja (burnout) pada perawat IGD dan ICU RSUD Kota Bekasi. *Jurnal Soul*, 5, 14.
- Priyanto, D. (2012). *Belajar praktis analisis parametrik dan non parametrik dengan SPSS*. Yogyakarta: Gaya Media.
- Rahmayanti, T. E., & Lubis, Z. (2013). Hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi Uma*, 5(2), 43–49.
- Rante, D. I. (2013). *Pemilihan strategi penyelesaian masalah dalam menghadapi kelelahan emosional pada perawat bagian Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Umum Daerah Aw. Syahranie Samarinda ditinjau dari jenis kelamin*. 1(1), 230–239.
- Ratnawati, S., & Setyono, I. L. (2015). *Rancangan program pelatihan problem focused coping pada siswi kelas VIIIX*. (Thesis tidak Dipublikasikan, Universitas Padjajaran Mayoring Psikologi Pendidikan).
- Reszuwandi, G. A. P., & Hertinjung. (2019). *Hubungan antara strategi koping dengan penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta*. (Skripsi Tidak Dipublikasikan, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rezkie, P., & Elita, V. (2011). *Hubungan tingkat stressor dengan strategi koping mahasiswa Universitas Keperawatan Riau dalam mengatasi stress melaksanakan tahap profesi*. 1(2), e-ISSN: 2685-3116.

- Rustika, I. M. (2014). *Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik pada remaja*. (Disertasi Tidak Dipublikasikan, Program Doktor Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada).
- Sari, A. N., Oktarlina, R. Z., & Septa, T. (2017). Masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Medula*, 7(4), 82–87.
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289.
- Schreiner, D. H., & Panjares, F. (2009). *Handbook of motivation of school*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana.
- Sujono. (2014). Hubungan antara efikasi diri (self efficacy) dengan problem focused coping dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa Fmipa Unmul. *E-Journal Psikologi*, 2(3), 238–248.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, Vol. 38, pp. 1161–1173.
- Thompson, S. C. (1991). Intervening to enhance perception of control. In *Handbook of social and clinical psychology*. New York: Pergamon.
- West, R. L., Bagwell, D. K., & Dark-Freudeman, A. (2008). Self-efficacy and memory aging: The impact of a memory intervention based on self-efficacy. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 15(3), 302–329.

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publis
26-07-2020	26-07-2020 sd 22-02-2022	22-02-2022	22-02-2022	26-02-2022

Agung Adhya & Supriyadi
 Universitas Udaya
 Email : monacikaadhya@gmail.com, paupasli@gmail.com