

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi, Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

Dalam menjalani studi, mahasiswa akan dihadapkan pada keadaan-keadaan yang menantang seperti tugas yang banyak dari setiap mata kuliah yang berbeda dan hanya sedikit waktu untuk menyelesaikannya akan membuat individu kewalahan. Keadaan yang penuh tekanan tersebut disebut dengan stress. Stress adalah suatu hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu tersebut dan membahayakan kesejahteraanya (Lazarus dan

Folkman, 1984) .Menurut Ross, Niebli & Hekert (1999) ada empat sumber stress pada mahasiswa yaitu *interpersonal*, *intrapersonal*, akademik dan lingkungan.*Interpersonal* adalah stress yang ditimbulkan dari hubungan dengan oranglain seperti orangtua,teman atau pacar. *Intrapersonal* adalah kondisi stress yang timbulkan dari diri sendiri seperti kondisi kesehatan yang menurun, masalah keuangan, akademik adalah stress yang bersumber pada aktivitas perkuliahan dan konsekuensi yang mengikutinya, seperti nilairendah, pelajaran yang sukar dimengerti,tugas yang menumpuk.Sedangkan lingkungan adalah kondisi stress yang bersumber dari lingkungan sekitar seperti,tempat tinggal yang kurang nyaman, temperatur dan suara.

Setiap individu dapat menanggapi keadaan stress dengan cara yang berbeda baik dengan cara adaptif maupun dengan cara yang maladaptif. Stress memiliki dampak negatif, Bressert (2016) mengklasifikasikan dampak negatif stress menjadi empat aspek yaitu fisik, kognitif , emosi dan prilaku. Gangguan fisik ditandai dengan gangguan tidur, peningkatan detak jantung, pusing, demam, kelelahan, dan kekurangan energi. Gangguan kognitif ditandai dengan kebingungan, sering lupa, khawatir, dan kepanikan. Pada aspek emosi dampak negatif dari stress adalah mudah marah,frustasi dan merasa tidak berdaya.Pada aspek prilaku ditandai dengan hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk menyendiri, menghindar dari orang lain dan timbulnya rasa malas. Jika keadaan stress terus meningkat tanpa dikelola dengan baik akan berpengaruh buruk pada kondisi psikologis dan fisiologis individu yang akan menghasilkan kondisi seperti; amnesia, tidur berjalan, gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, *ocd* dan

hipokondria (Bressert, 2016). Untuk menghadapi kondisi yang penuh tekanan tersebut dan menghindari efek negatif yang ditimbulkan, maka mahasiswa harus mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ditimbulkan stress tersebut dengan *coping stress*.

Coping stress adalah pengalaman emosi negatif yang memunculkan upaya psikologis dan perilaku untuk mengurangi efek negatif yang ditimbulkan dan mengatasi situasi yang memunculkannya (Lazarus, 1991). Salah satu jenis dari *coping stress* adalah *problem focused coping*. *Problem focused coping (PFC)* adalah penanganan yang bertujuan untuk menyelesaikan situasi atau peristiwa yang membuat stres atau mengubah sumber stres. *Problem focused coping* juga diartikan sebagai upaya individu untuk melakukan sesuatu yang bersifat konstruktif terhadap kondisi stress yang dianggap merugikan, mengancam atau menantang individu tersebut (Taylor, 2007). Defenisi yang serupa juga diungkapkan Schoemmakers, dkk, 2015 yang mengatakan *problem focus coping* mencakup semua upaya aktif untuk mengelola situasi stress dan mengubah hubungan antara individu dan lingkungan yang bermasalah untuk memodifikasi atau menghilangkan sumber stress melalui perilaku individu. *Problem focused coping* terdiri dari beberapa aspek seperti, *confrontative* (konfrontatif) adalah upaya agresif untuk mengubah situasi dan menunjukkan beberapa tingkat pengambilan resiko. *Seeking social support* (pencarian dukungan sosial) menggambarkan upaya untuk mencari dukungan informasi, dukungan nyata, dan dukungan emosional sedangkan *planful problem solving* (perencanaan penyelesaian masalah) menggambarkan upaya yang berfokus

pada masalah yang disengaja untuk mengubah situasi ditambah dengan pendekatan analitik untuk memecahkan masalah.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang menggunakan *coping stress* maladaptif. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nursadrian dan Indriani (2020), menemukan bahwa beberapa bentuk dari *coping stress* yang maladaptif seperti; *mental disengagement* dan *focusing on and venting of emotion* masih sering digunakan mahasiswa, hal yang sama juga ditemukan oleh Lavari, dkk (2019) yang menunjukkan dari 62 responden, 35 diantaranya menggunakan pendekatan maladaptif dalam menghadapi stress.

Peneliti mewawancarai 10 orang mahasiswa untuk mengetahui gambaran *coping stress* pada mahasiswa. Peneliti menggunakan pertanyaan wawancara berdasarkan pernyataan dari skala *BRCS (Brief Resilient Coping Scale)* yang dikembangkan Sinclai dan Watson (1994). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan lima dari sepuluh mahasiswa cenderung menggunakan *coping* yang maladaptif seperti menghindari dari permasalahan, penggunaan substansi seperti rokok dan alkohol tiga diantaranya dengan *coping* yang sedang dan dua dengan *coping* yang adaptif.

Dalam menjalani masa studi di universitas mahasiswa akan berhadapan dengan banyak sumber yang dapat menyebabkan stress terutama pada tugas akademik maupun kegiatan lain diluar perkuliahan dan mahasiswa diharapkan

mampu mengatasi stress tersebut dengan pemilihan *coping stress* yang baik, Hal ini berbeda dengan data umum dan data khusus yang sudah dijelaskan diatas.

Kecenderungan strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa akan mempengaruhi kehidupan pribadi dan perkuliahan mereka. Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *problem focused coping* berpengaruh positif pada baik secara psikologis dan fisiologis individu. Penggunaan *problem focused coping* akan membantu mahasiswa untuk menjaga dan mempertahankan kesejahteraan mereka dalam kondisi stress, sedangkan hal sebaliknya akan mempengaruhi hubungan tersebut dengan negatif (Chu dan Chao ,2011).

(Metzger, dkk 2017) menjelaskan bahwa penggunaan *coping* maladaptif akan meningkatkan keadaan stress yang lebih besar dan penggunaan alkohol. Saat Individu membangun toleransi terhadap alkohol, maka akan membutuhkan alkohol yang lebih banyak untuk mempertahankan suasana hati yang sama, hal tersebut juga akan meningkatkan efek negatif seperti penurunan kinerja akademik. (Yun Lu , Zhenhong, 2016) juga menjelaskan bahwa Individu yang cenderung menggunakan *coping* maladaptif lebih rentan terhadap *bornout*.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi coping stress seperti, kondisi kesehatan individu, individu yang lemah, sakit dan lelah memiliki lebih sedikit energi untuk mengatasi permasalahan. Keyakinan positif, berfungsi sebagai dasar harapan untuk mempertahankan upaya *coping stress* dalam menghadapi kondisi stress. Dukungan sosial adalah

keterlibatan orang lain secara emosi dan emosi. Keadaan ekonomi juga meningkatkan opsi *coping stress* seperti bantuan profesional. Kepribadian adalah salah satu faktor yang mempengaruhi *coping stress*, beberapa *trait* kepribadian menjadi faktor risiko dalam situasi stress (Afshar, dkk, 2015).

Peneliti menggunakan jenis kepribadian sebagai prediktor *coping stress* yang digunakan individu. Psikologi kepribadian memperoleh suatu pendekatan taksonomi kepribadian yang dapat diterima secara umum yaitu dimensi “Big Five Personality”. Dimensi Big Five pertama kali diperkenalkan oleh Gold Berg pada tahun 1981. Dimensi ini tidak mencerminkan persepektif tertentu, tetapi merupakan hasil dari analisis Bahasa alami manusia dalam menjelaskan dirinya sendiri dan orang lain. Taksonomi Big Five bukan bertujuan untuk mengganti system yang terdahulu, melainkan sebagai penyatu karena dapat memberikan penjelasan system kepribadian secara umum (John & Srivastava, 1999).

Jenis kepribadian Big Five Personality dapat memprediksi tindakan individu dalam situasi tertentu. Mekanisme kepribadian tersebut memiliki dimensi yang berbeda antara individu dengan individu lain dan mempengaruhi perilaku seseorang dalam banyak situasi (Bullare., 2009). Penelitian ini berfokus pada sifat kepribadian *conscientiousness* sebagai variabel bebas.

Conscientiousness adalah salah satu dimensi dari lima sifat kepribadian pada big 5 personality. Conscientiousness menggambarkan perbedaan individu dalam kecenderungan untuk mengontrol diri sendiri, bertanggung jawab, kerapian dan kepatuhan pada peraturan. Oleh karena itu, sifat kepribadian conscientiousness

berpengaruh pada banyak segi kehidupan. Pada kesehatan , penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan conscientiousness lebih sehat dan lebih kecil kemungkinan untuk penggunaan zat, (Olivia & Robins, 2014). Individu yang memiliki conscientiousness yang tinggi juga memiliki academic self-efficacy tinggi, dimana hal tersebut akan berpengaruh pada nilai dalam perkuliahan

Terdapat dua aspek pada *conscientiousness* yaitu , industriousness dan orderliness (DeYoung, 2007). Pada aspek orderliness pada sisi positifnya meliputi kecenderungan pada kerapian, kebersihan dan perencanaan , pada sisi negatif nya meliputi ketidakteraturan, disorganisasi dan berantakan, sedangkan pada aspek industriousness meliputi kecenderungan untuk bekerja keras, mengejar tujuan dan bertahan dalam tantangan (Roberts dkk, 2014).

Karakteristik kepribadian yang dibawa setiap individu akan mempengaruhi pemilihan coping (Taylor, 2014). Karena coping stress terjadi sebagai akibat dari stress itu sendiri, sementara mekanisme kepribadian dapat memberikan gambaran bagaimana individu bereaksi dan berperilaku dalam menghadapi masalah yang terjadi (Malkoc, 2011).

Conscientiousness adalah salah satu prediktor yang kuat untuk coping stress. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hooker (Lee-Baggley, 2005) menemukan bahwa individu dengan nilai *conscientiousness* yang tinggi lebih cenderung menggunakan problem focused coping seperti , planning, penilaian positif dan mengesampingkan kegiatan lain yang tidak terkait dengan permasalahan agar dapat menanganinya lebih baik. Sifat kepribadian juga dapat memengaruhi

efektivitas coping stress, jenis coping stress tertentu dapat bermanfaat bagi individu dengan sifat kepribadian tertentu tetapi tidak efektif bahkan berbahaya bagi individu dengan sifat kepribadian yang berbeda (Connor-Smith & Flachsbart, 2007).

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara sifat kepribadian *conscientiousness* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara sifat kepribadian *conscientiousness* dan *problem focused coping* pada mahasiswa .

C. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dalam penelitian ini adalah mampu memberikan informasi dan pemahaman dalam ilmu psikologi mengenai hubungan antara jenis kepribadian dan *coping stress* pada mahasiswa.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan gambaran mengenai sifat kepribadian *conscientiousness* dan kecenderungan jenis *coping stress* yang digunakan mahasiswa Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya terutama mengenai sifat kepribadian *conscientiousness* dan *problem focused copin*