

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kehidupan manusia sangat beragam tergantung di mana dia berada, terutama saat dia tumbuh berkembang sampai menjadi mahasiswa, pendidikan formal menjadi tempat dimana sebagian besar waktu dilaluinya (Prawitasari, 2012). Bagi kebanyakan individu di negara maju, lulus dari sekolah melanjutkan kuliah merupakan aspek penting dalam transisi menuju dewasa (Bowman, dalam Santrock, 2002). Dalam fase atau tahap perkembangannya mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monks, at. al 2006).

Hurlock, (dalam Asiyah, 2013) menyatakan bahwa dewasa awal merupakan masa peralihan dari ketergantungan ke masa kemandirian baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri dan pandangan tentang masa depan yang lebih realistis. Prayor (dalam Santrock, 2002) berpendapat bahwa mahasiswa masa kini mengalami stress yang lebih besar dan merasa lebih depresi dari masa sebelumnya. Penyebab stres yang disebut sebagai *stressor* bagi mahasiswa bisa bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri (Safaria, 2006).

Tuntutan eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tuanya untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya, sedangkan tuntutan akademik juga termasuk kompetisi

perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama-semakin sulit (Heiman, & Kariv, dalam Safaria, 2006). Sejalan dengan hal tersebut, Saam dan Wahyuni (2013) juga menguraikan bahwa penyebab stress yang dialami mahasiswa sangat beragam, diantaranya adalah tidak bisa mengatur waktu, uang bulanan habis sebelum waktunya, bermasalah dengan teman, tugas yang terlalu banyak menumpuk dan nilai ujian jelek. Menurut penelitian Jung (dalam Annisa, 2016) masalah akademis menunjukkan presentase yang paling besar dibandingkan masalah yang lainnya.

Berbagai permasalahan yang dialami individu (dalam hal ini adalah mahasiswa), maka individu akan berusaha mencari jalan keluar dari masalahnya atau setidaknya berusaha menyesuaikan diri terhadap situasi yang terjadi, hal itu dikenal dengan strategi *coping* (Sarafino, 1990). Weiten (dalam Sofah & Endang 2010) menjelaskan terdapat dua kemungkinan respon perilaku yang muncul dalam penyelesaian masalah sebagai proses adaptasi. Pertama adalah respon menghadapi (*fight*), kedua adalah respon menghindar (*flight*). Kedua respon tersebut akan memunculkan jenis strategi penanggulangan (*coping strategy*) yang berbeda. *Coping* tersebutlah yang mengarahkan individu pada usaha aktif untuk menguasai, mengurangi atau menoleransi tuntutan yang disebabkan oleh stress.

Strategi *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut (Lazarus & Folkman, dalam Sarafino, 1990). Strategi *coping* juga didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang

digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan (Taylor, 2006)

Lebih lanjut Folkman dan Lazarus (dalam Sarafino, 1990) menggolongkan dua *strategi coping* yang biasanya digunakan oleh individu. Pertama yaitu *problem focused coping* (PFC) dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi yang menimbulkan stres. Kedua yaitu *emotional focused coping* (EFC) yang mana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosi dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan. Keduanya ini merupakan jenis *strategi coping* dalam individu, bukan berarti individu hanya memiliki satu jenis strategi coping saja namun hal ini terkait manakah yang paling menonjol pada individu. Menurut Taylor (dalam Smet, 1994) terdapat beberapa bentuk *strategi coping* berbeda, diantaranya; (a) *confrontive coping*, (b) *seeking social support*, (c) *planfull problem solving*, dikaitkan dengan *problem focused coping*. Strategi *coping* lainnya lebih memfokuskan pada *emotional focused coping*, yaitu: (d) *self control*, (e) *distancing*, (f) *positif reappraisal*, (g) *accepting responsibility*, (h) *escape/avoidance*.

Lazarus dan Folkman (dalam Jatmika, 2012) menyatakan adanya kesesuaian antara situasi dan *strategi coping*. *Problem focused coping* lebih adaptif dalam situasi yang dapat diubah sedangkan *emotional focused coping* lebih tepat ketika situasi di luar kontrol. Sarafia (2006) menjabarkan ketika individu berhasil mengendalikan situasi yang dinilai menekan, maka dampak negative bisa dikurangi secara maksimal. Apabila tidak mampu mengendalikan situasi yang menekan akan memunculkan

dampak negatif. Dampak negatif secara kognitif seperti kesulitan konsentrasi, sulit mengingat pelajaran, sulit memahami bahan pelajaran. Dampak secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi dan afek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu dan lemah, kesulitan tidur nyenyak. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan beresiko yang berlebihan (Heiman. & Kariv;Rice,; Spangenberg, & Theron, dalam Safaria, 2006).

Sementara itu dalam penyelesaian masalah yang dihadapi oleh mahasiswa, maka mahasiswa dituntut memiliki kemampuan mengatasi dan menyelesaikan permasalahan atau disebut dengan *problem focused coping* (Sujono, 2014). Mahasiswa yang memiliki kecenderungan menggunakan strategi *emotional focused coping* secara terus-menerus, dalam menghadapi suatu masalah yang menimbulkan stress tidak menghadapi masalah tersebut secara langsung, tetapi melakukan hal-hal yang dapat membuat afeksi mereka nyaman, seperti mengatur perasaan mereka melakukan penghindaran terhadap masalah, baik dengan kognisi maupun perilakunya (Sarafino, 1990; Taylor, 2006), padahal jenis *coping* ini memiliki resiko lebih besar untuk mengalami tekanan psikologis, karena akan cenderung melakukan perilaku maladaptive (Berker, 2009).

Namun demikian dalam kenyataannya masih banyak mahasiswa yang juga menggunakan *emosional focused coping*. Hal ini berkaitan dengan hasil penelitian Rizky (2014) yang menyatakan bahwa dari 107 *sample* penelitian terdapat penggunaan strategi *coping* cenderung menggunakan *Problem Focused Coping* sebanyak 68 mahasiswa atau 63,6%, dan *Emotional Focused Coping* sebanyak 39 atau 36,4%. Penelitian yang dilakukan Wijayanti (2013) menunjukkan secara umum dari 140 mahasiswa yang diteliti strategi *coping* yang umumnya dilakukan untuk menghadapi stres sebanyak 58,6% menggunakan *coping* positif seperti bertanya dan mencari informasi dari orang lain (*seeking social support*), serta perencanaan (*planfull problem solving*). Menurut Taylor (dalam Smet, 1994) kedua bentuk tersebut termasuk dalam *problem focused coping*. adapun 60,7% mahasiswa mengatasi masalah dengan terburu-buru dan kurang dapat berpikir dengan tenang (*self control*), menghindari masalah yang ada (*avoidance*), kedua bentuk tersebut menurut Taylor (dalam Smet, 1994) termasuk dalam bentuk *emotional cosused coping*.

Guna memperdalam fakta yang ada, dilakukan wawancara pada tanggal 26 Juli 2017 kepada 7 orang mahasiswa di kampus Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dihasilkan bahwa 4 diantara 7 mahasiswa lebih memilih menggunakan *Problem Focused Coping* dengan meminta bantuan orang lain dalam menghadapi masalahnya, serta merencanakan apa yang harus dilakukan, sedangkan 3 lainnya menggunakan *Emotional Focused Coping* yang banyak mereka lakukan diantaranya menjauhi dan menghindari hal ataupun orang yang dianggapnya menyebabkan masalah. berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa upaya untuk

menyelesaikan permasalahan atau mengurangi stressor yang dihadapi setiap orang adalah berbeda-beda, ada yang lebih cenderung menggunakan bentuk *Problem Focused Coping* daripada *Emotional Focused Coping*.

*Coping* yang efektif untuk dilaksanakan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus dalam Davison, 2004). Pada dasarnya *coping* bertujuan untuk mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan *self image* yang positif, mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap kejadian negatif sehingga mereka masih tetap mampu membuat hubungan yang memuaskan dengan orang lain. *Coping* yang efektif akan menghasilkan *coping* yang positif, sehingga secara psikologis berfungsi lebih optimal untuk melanjutkan kegiatan yang semestinya dilakukan (Taylor, 2006). Pentingnya mengetahui strategi *coping* manakah yang dominan pada mahasiswa berguna untuk membentuk karakter mahasiswa yang tangguh, guna mencapai pendewasaan diri dan meningkatkan ketahanan diri agar mampu menghadapi konflik yang lebih besar dari kehidupan dimasa dating (Sofah & Endang, 2010).

Perlu diketahui bahwa proses *coping* tidak serta merta muncul dengan sendirinya, hal ini disebabkan adanya faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi *coping*. Sesuai dengan penjabaran Lazarus (dalam Taylor, 2006) terdapat faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi proses *coping*. Faktor eksternal yang mempengaruhi *coping* antara lain sumber penghasilan seperti uang dan waktu, dukungan sosial, dan juga tekanan dari luar. Faktor internal yang

mempengaruhi *coping* yaitu gaya coping yang biasanya digunakan dan faktor kepribadian yang mempengaruhi pemilihan strategi *coping*. Kemampuan individu untuk melakukan strategi *coping*, pada dasarnya dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain adalah kreativitas, tipe kepribadian dan gaya belajar (Budi & Niken, 2013).

McCrae dan Costa (1986) mengungkapkan bahwa *coping* merupakan tindakan yang sejalan dengan kepribadian yang dimiliki. Lebih lanjut dinyatakan bahwa kepribadian dan perbedaan-perbedaan individual mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menggunakan *coping* tertentu ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan. Variabel kepribadian dianggap sebagai mediator dari pengaruh lingkungan terhadap *coping* dan disebutkan bahwa variabel kepribadian bekerja dengan cara mempengaruhi penilaian dari tuntutan lingkungan atau proses *coping*.

Kepribadian menurut Eysenck (dalam Alwisol, 2004) merupakan keseluruhan pola tingkah laku aktual maupun potensial dari organisme, sebagaimana ditentukan oleh keturunan dan lingkungan. Gordon W Allport (Alwisol :2004) menjelaskan bahwa kepribadian adalah organisasi yang dinamis yang ada dalam diri seseorang sebagai sistem psikofisis yang menentukan caranya yang khas didalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Salah satu pengklasifikasian tipe kepribadian yang populer adalah yang dikemukakan oleh Eysenck, menurut Eysenck kepribadian dapat digolongkan menjadi tipe kepribadian *ekstrovert* dan tipe kepribadian *introvert* dan setiap tipe kepribadian tersebut mempunyai ciri-ciri atau karakteristik masing-masing

dan mereka akan berperilaku sesuai dengan karakteristik tipe kepribadian masing-masing (Putri, 2013).

Kepribadian individu, secara sederhana dibedakan menjadi dua kutub berdasarkan arah energi psikis dalam diri individu, yaitu kepribadian ekstrovert dan introvert (Suryabrata, 2013). Kepribadian ekstrovert menurut Eysenck (dalam Alwisol, 2004) mempunyai ciri sosiabel, lincah, aktif, asertif, mencari sensasi, riang, dominan, bersemangat, dan berani. Sebaliknya kepribadian introvert mempunyai sifat tidak sosial, pendiam, ragu, banyak pikiran, sedih, penurut, pesimis, penakut.

Menurut Abidin dan Suyasa (2003) kedua tipe tersebut masing-masing memiliki karakteristiknya sendiri-sendiri yang sangat berpengaruh terhadap perasaan, pikiran, minat serta sikap mereka. Antara ekstrovert dan introvert kadang-kadang mengelola konflik dengan cara yang berbeda karena keduanya memiliki orientasi yang berbeda. Sejalan dengan pendapat Taylor, (2006) bahwa kepribadian mempengaruhi seseorang terhadap stres dan *coping* yang digunakan. Gallagher (dalam Posella, 2006) menemukan bahwa pada kenyataannya, *coping* berhubungan dengan kepribadian, yaitu ada perbedaan perilaku *coping* pada individu ekstrovert dan introvert.

Individu ekstrovert memiliki sosiabilitas yang tinggi, membutuhkan orang lain, tidak menyukai aktivitas sendiri, ketika menyelesaikan suatu masalah individu ekstrovert perlu membicarakan masalah tersebut dengan orang lain (Kaufman, 1994). Sementara itu menurut Taylor (dalam Smet, 1994) salah satu bentuk strategi *coping* adalah *seeking social support* yang berarti usaha untuk membuat kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain. Berdasarkan pendapat Kaufman



(1994) dan Taylor (dalam Smet, 1994) maka individu ekstrovert memungkinkan menggunakan bentuk strategi *coping* jenis *seeking social support*. Selain itu individu ekstrovert suka melakukan tindakan bahaya secara tiba-tiba, berani mengambil resiko, impulsive, cenderung agresif (Eysenk & Wilson, dalam Retnowati & Haryati 2001). Menurut Taylor (dalam Smet, 1994) bentuk strategi *coping* lainnya adalah *confrontive coping* yang berarti usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara agresif, tingkat kemarahan yang tinggi, dan pengambilan resiko. Berdasarkan pendapat Eysenk dan Wilson (dalam Retnowati & Haryati 2001) serta Taylor (dalam Smet, 1994) maka individu ekstrovert juga memungkinkan menggunakan bentuk strategi *coping* jenis *confrontive coping*. Berdasarkan penjelasan tersebut maka individu ekstrovert memungkinkan menggunakan *coping seeking social support* dan *confrontive coping* yang mana menurut Taylor (dalam Smet, 1994) kedua hal tersebut termasuk bentuk *coping* dari *problem focused coping*.

Individu introvert tidak merasa perlu mengungkapkan permasalahan yang dialami dan cenderung memendamnya serta lebih memilih menghindari permasalahan (Kaufman, 1994). Taylor (dalam Smet, 1994) menyebutkan salah satu bentuk *coping* adalah *avoidance coping* yang berarti usaha mengatasi situasi menekan atau menghindari. Menurut pendapat Kaufman (1994) dan Taylor (dalam Smet, 1994) maka memungkinkan untuk individu introvert menggunakan bentuk strategi *coping* jenis *avoidance coping* dalam mengatasi situasi yang menekan. Nata dan Denny (2008) menguraikan bahwa individu introvert cenderung berfikir panjang, mempertimbangkan tindakan yang akan dilakukan, dan biasanya hanya memendam

masalah yang sedang dialami. Taylor (dalam Smet, 1994) menyebutkan bentuk lain dari *coping* adalah *self control* yaitu usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan. Berdasarkan pendapat Nata dan Deni (2008) serta Taylor (dalam Smet, 1994) maka individu introvert memungkinkan menggunakan bentuk strategi *coping* jenis *self control* dalam menghadapi situasi yang menekan. Kedua bentuk *coping* tersebut, yaitu *avoidance coping* dan *self control* yang menurut Taylor (dalam Smet 1994) merupakan bentuk dari *emotional focused coping*. Maka dari itu individu introvert dalam menghadapi permasalahannya cenderung menggunakan *emosional focused coping*.

Baoyong (dalam Posella, 2006) juga menjelaskan bahwa ekstrovert berkorelasi positif dengan *problem focused coping*, sedangkan introvert berkorelasi dengan *emotional focused coping*, serta bertujuan mengurangi stres. Dari penjelasan yang sudah diuraikan, ingin diketahui apakah terdapat perbedaan penggunaan strategi *coping* (*problem focused coping* dan *emotional focused coping*) ditinjau dari tipe kepribadian (ekstrovert dan introvert).

## **B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian**

Sesuai uraian yang dijabarkan, tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan penggunaan strategi *coping* ditinjau dari tipe kepribadian pada mahasiswa

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, secara teoritis dapat menambah wawasan dan pengetahuan terutama tentang strategi *coping* menghadapi permasalahan atau stress yang dialami mahasiswa. Secara praktis, apabila hipotesis

dalam penelitian diterima bahwa individu ekstrovert cenderung menggunakan problem focused  *coping* dan introvert cenderung menggunakan emotional focused  *coping*, sehingga bagi individu yang memiliki kecenderungan introvert perlu diberikan pelatihan menggunakan problem focused  *coping* (sebagai langkah preventif).