

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan civitas akademis yang menimba ilmu dilembaga pendidikan tinggi, baik universitas, institute ataupun akademi. Label mahasiswa memiliki klasifikasi tersendiri di lingkungan masyarakat karena secara langsung mahasiswa memiliki atribut sebagai intelektual, yang mana pada masyarakat social mahasiswa dikenal sebagai kelompok yang selalu memperjuangkan hak - hak kaum tertindas (Adam, 2005). Menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stress, seperti kehidupan normal pada umumnya, kehidupam di perguruan tinggi juga meliputi adanya perubahan, dan penyesuaian. Hal ini yang bisa menjadi suatu yang menyenangkan, tetapi juga dapat tidak, dan kerap kali malah menimbulkan stress.

Sebagai sosok yang memiliki keistimewaan, mahasiswa juga sebagai manusia memiliki berbagai kebutuhan fisik, psikis, maupun social yang merupakan dapat atas atribut yang melekat pada mahasiswa sebagaimana penjabaran sebelumnya. Faktanya, pada kehidupan nyata tidak semua kebutuhan tersebut dapat terpenuhi. Penelitian tentang stres pada mahasiswa yang dilakukan oleh Prabandari (1989) membuktikan bahwa stres banyak dialami oleh mahasiswa tingkat lanjut. Mahasiswa tingkat akhir mengalami masalah yang spesifik dan cenderung lebih berat jika dibandingkan dengan mahasiswa-mahasiswa baru tingkat awal. Masalah-masalah tersebut merupakan factor pemicu

timbulnya stres selain menghadapi tuntutan perkembangan pribadi dan tuntutan dari lingkungannya. Masalah spesifik yang harus dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir adalah proses pembuatan skripsi atau tugas akhir sebagai syarat kelulusannya bersamaan dengan pengulangan mata kuliah untuk perbaikan nilai, susah mencari literatur dan bahan bacaan yang terbatas serta adanya kecemasan menghadapi dosen pembimbing (Riewanto, 2003).

Berbagai macam masalah yang kerap kali dijumpai pada mahasiswa dalam kehidupan akademik seperti kesulitan dalam pengerjaan skripsi kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis seperti ketakutan dan kecemasan (Hardjana, 2002). Hal ini karena, tidak semua mahasiswa mampu untuk dapat mengatur waktunya sehingga dapat melaksanakan studi kuliahnya dengan lancar. Di lingkungan social tidak jarang pula mahasiswa yang kurang mampu dalam penyesuaian diri dan hubungan social yang baru, belum lagi masalah kehidupan pribadi mahasiswa yang dapat menimbulkan stress, berbagai macam kondisi tertekan yang dialami oleh mahasiswa.

Seorang mahasiswa ditinjau dari segi fisik telah mencapai kedewasaan dan dari segi pikiran pun sudah mencapai taraf kematangan. Idealnya, dengan atribut yang telah dimilikinya, mahasiswa telah memiliki kesadaran dalam menentukan sikap diri, serta mampu bertanggung jawab terhadap segala akibat pemilihan sikap dan tingkah lakunya (Teguh,dkk, 2001)

Berbagai tekanan tersebut pada akhirnya menyebabkan mahasiswa dituntut pula melakukan berbagai upaya untuk mewujudkan atau merealisasikan berbagai

kebutuhan tersebut, termasuk mengatasi berbagai persoalan yang terkait dengan studinya. Folkman & Lazarus (1985) menyebutkan bahwa cara – cara yang digunakan seseorang untuk memecahkan masalahnya tersebut dikatakan sebagai perilaku *coping*.

Chaplin (2004) mengartikan perilaku *coping* sebagai suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah. Tingkah laku *coping* merupakan suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran – pikiran yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan – tuntutan dalam situasi yang menekan dan menegangkan.

Berbagai penelitian mengenai tingkah laku *coping* telah dilakukan dalam situasi yang berbeda. Adi (2010) melakukan penelitian mengenai perilaku *coping* mahasiswa dalam mengatasi stres akibat mengikuti kuliah MPK Kuantitatif. Melalui hasil penelitiannya diketahui bahwa pada umumnya mahasiswa tidak hanya menggunakan satu jenis perilaku *coping*, melainkan 3 perilaku *coping* yaitu *Focused Coping*, *Emotion Coping*, dan *Maladaptif Coping*.

Focused Coping, adalah bentuk *coping* yang diarahkan pada upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh dengan tekanan. Strategi yang digunakan lebih menekankan pada cara yang digunakan individu untuk menghadapi masalah dan bagaimana usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi sebagai upaya untuk menghilangkan situasi dan kondisi yang dapat menimbulkan stres akibat situasi yang penuh tekanan (Lazarus & Folkman, 1984).

Emotion Coping adalah bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengatur respon emosional dengan pendekatan *behavioral* dan kognitif terhadap situasi yang menekan. Pendekatan *behavioral* dilakukan dengan tindakan atau tingkah laku tanpa mengkaitkan tentang kesadaran dan mentalitas. Pendekatan kognitif melibatkan individu untuk berfikir tentang situasi yang menekan seperti buruk dan melihat situasi yang baik dari luar masalah (Lazarus & Folkman, 1984).

Maladaptif Coping merupakan bentuk *coping* yang mencirikan individu yang memusatkan diri pada pengalaman yang menekan atau pada kekecewaannya, mencurahkan emosinya pada taraf tertentu yang dapat mengurangi tekanan yang dirasakan individu, namun jika dilakukan berlebihan, dimana individu terlalu berlarut-larut terhadap distress akan dapat memperparah stres itu sendiri (Adi, 2010).

Pestonjee (1992) mengemukakan delapan *coping* strategi yang biasa digunakan, yaitu *Impunitive* (menganggap tidak ada lagi yang dapat dilakukan dalam menghadapi tekanan dari luar), *Intropunitive* (tindakan menyalahkan diri sendiri saat menghadapi masalah), *Extrapunitive* (melakukan tindakan agresi saat bermasalah), *Defensiveness* (melakukan pengingkaran atau rasionalisasi), *Impersistive* (merasa optimis bahwa waktu akan menyelesaikan masalah dan keadaan akan membaik kembali), *Intropersistive* (mengharapkan orang lain akan membantu menyelesaikan masalahnya), dan *Interpersistive* (percaya bahwa kerjasama antara dirinya dengan orang lain akan dapat mengatasi masalah).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa intinya adalah tingkah laku *coping* pada dasarnya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Indirawati

(2006) faktor yang berpengaruh pada *coping* manusia antara lain adalah jenis masalah, jenis kelamin, pendidikan, kepribadian maupun *Locus Of Control* pada diri seorang individu.

Smet (1994) mengatakan bahwa perilaku *coping* dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu: a. Kondisi individu : umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, tempramen, factor – genetic, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik. b. Social kognitif : Dukungan social yang dirasakan, jaringan social, control pribadi yang disarasakan. c. Hubungan dengan lingkungan social, dukungan social yang diterima, integrasi dalam jaringan social. d. Karakter kepribadian : *Introvert – Ekstrovert*, stabil emosi secara umum, ketabahan, kekebalan dan ketahanan, Tipe kepribadian.

Uraian diatas menggambarkan bahwa salah satu factor yang mempengaruhi *coping* adalah kepribadian. Kepribadian dianggap sebagai faktor penting yang berpengaruh pada tingkah laku *coping* mahasiswa, khususnya pada saat menghadapi persoalan . Mahasiswa yang kurang memiliki pengalaman praktis dan tidak terbiasa mandiri akan sulit mengekspresikan gagasannya dapat menyebabkan tidak lancarnya menghadapi masa depan yang berarti tidak memiliki kemampuan dalam memecahkan masalahnya (Marlia, 2012).

Kepribadian yang dimaksud adalah sifat dan cara individu bertingkah laku dalam proses penyesuaian diri dengan kondisi tertentu yang tidak dapat dimanipulasi oleh individu tersebut. Sekian banyak teori tentang kepribadian, Robbins dan Judge (2007) menyebutkan bahwa tipe kepribadian individu dibedakan menjadi kepribadian Tipe A dan kepribadian Tipe B. Dikemukakan oleh Robbins & Judge (2008), ada dua tipe

tersebut memiliki perbedaan dan ciri khusus. Secara umum, perbedaan tipe kepribadian Tipe A dan B terletak pada pola pikir keduanya. Kepribadian Tipe A merupakan sosok yang selalu berpikir dan mudah tertekan, sedangkan kepribadian Tipe B merupakan karakter pribadi yang lebih santai dan memiliki selera humor yang tinggi.

Sari dan Arrum (2006) menjabarkan bahwa perbedaan pola pikir antara individu dengan kepribadian Tipe A dan B menyebabkan keduanya memiliki cara-cara tersendiri dalam mengorientasikan dirinya terhadap suatu masalah, sehingga cara yang digunakan untuk memecahkan masalah tersebut juga tidak sama yang akhirnya juga membedakan keputusan yang diambil oleh masing-masing.

Individu dengan kepribadian Tipe A terlibat secara agresif dalam usaha terus-menerus untuk mencapai sesuatu yang lebih banyak dalam waktu yang sedikit atau singkat. Individu kepribadian Tipe A melakukan upaya-upaya yang menentang dari individu lain. Individu dengan kepribadian Tipe A memiliki karakteristik selalu bergerak dengan cepat, tidak sabar, berusaha keras untuk memikirkan atau melakukan dua hal atau lebih pada waktu yang bersamaan, tidak dapat menikmati waktu luang dan terobsesi dengan angka (Robbins & Judge, 2008).

Individu dengan kepribadian Tipe B jarang tergoda terhadap keinginan untuk mendapatkan sejumlah hal yang terus meningkat atau berpartisipasi dalam serangkaian peristiwa yang terus berkembang dengan jumlah waktu yang selalu berkurang. Individu dengan kepribadian Tipe B memiliki berbagai karakteristik yaitu tidak pernah mengalami keterdesakan waktu ataupun ketidaksabaran, merasa tidak perlu memperhatikan atau mendiskusikan pencapaian prestasi, bersenang-senang dan

bersantai serta mampu merasakan santai tanpa merasa bersalah (Robbins & Judge, 2008).

Perbedaan kedua tipe tersebut terlihat bahwa individu dengan kepribadian Tipe A mampu mengendalikan dan menyelesaikan berbagai tuntutan dengan menggunakan *coping* strategi sesuai karakteristik yang dimiliki Individu kepribadian Tipe A dapat mengambil keputusan dengan tepat karena selalu berpikir dan berani mengambil risiko, sementara individu dengan kepribadian Tipe B dalam mengendalikan dan menyelesaikan berbagai tuntutan, menerapkan *coping* strategi berupa kehati-hatian dan santai sehingga mampu mengontrol diri dan tidak terburu-buru (Ivancevich, Konopaske, & Matteson, 2006). Karakteristik kepribadian Tipe A yang cenderung terburu –buru, agresif, tidak sabar, berorientasi pada pekerjaan, kompetitif dalam hal bersaing hal ini sejalan dengan *Problem focused coping* yang berorientasi pada permasalahan, sedangkan tampak bahwa terdapat perbedaan dari cara penerapan *coping* strategi yang berbeda kepribadian Tipe B yang cenderung lebih sabar, bijak, melakukan pekerjaan satu persatu dan berurutan, selalu mengerjakan sesuatu tanpa memaksakan diri sejalan dengan *Problem focused coping* yang berorientasi pada emosi, emosi disini bukan dalam hal negative melainkan dalam hal menangani masalah akan lebih mengutamakan pemahaman secara emosional dan respon kepedulian saat mengalami situasi tertekan, tapi hal ini masih harus diteliti lebih lanjut, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk untuk meneliti bagaimana perbedaan pemilihan *coping* strategi jika ditinjau dari kepribadian Tipe A dan B terutama pada mahasiswa.

B. Perumusan Masalah

Melalui penjabaran latar belakang di atas, rumusan masalah yang akan dianalisis pada penelitian ini adalah “ Adakah perbedaan *coping* strategi jika ditinjau dari kepribadian Tipe A dan B ”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengetahui perbedaan *coping* strategi ditinjau dari kepribadian Tipe A dan B

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan wawasan kajian ilmu pengetahuan terutama terutama pada psikologi pendidikan, psikologi social, kepribadian.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam membantu khususnya kepada mahasiswa agar mampu dalam menyelesaikan masalahnya dengan memilih *coping* strategi yang tepat sesuai dengan tipe kepribadiannya.