

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Coping* Strategi

1. Pengertian *Coping* Strategi

Folkman (dalam Halliday, 2001) mengartikan *coping* sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang dalam menghadapi tekanan dari dalam maupun dari luar yang disebabkan oleh dirinya sendiri terhadap lingkungan yang ada disekitarnya. Perubahan pemikiran dan perilaku yang dilakukan individu dianggap sebagai suatu proses tindak lanjut untuk bisa mengatasi berbagai macam tekanan. Mulanya individu memikirkan cara yang digunakan untuk menghadapi tekanan yang dihadapi, setelah ia menemukan cara kemudian berperilaku sesuai dengan yang dipikirkan sebelumnya.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan atau perbedaan tanggapan antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Adanya situasi yang menekan, menurut individu menggunakan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatur dan bertindak untuk menyelesaikan situasi yang dihadapi.

Menurut Taylor (2009), *coping* didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang menekan dan menegangkan. Tuntutan internal dan eksternal

yang berasal dari situasi yang menekan itu membuat seorang atau individu untuk berpikir dan bertindak laku dalam menyelesaikan situasi menekan dan situasi menegangkan yang dihadapi.

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.

Coping strategi diartikan sebagai suatu proses yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan internal maupun eksternal yang diperkirakan akan membebani dan melampaui kebutuhan individu yang bersangkutan (Kertamuda & Herdiansyah, 2009). Proses dan usaha yang dilakukan berfungsi sebagai pengendali tuntutan dan tekanan yang berasal dari dalam dan luar individu dan sebagai perubahan perilaku individu dalam penyelesaian permasalahan dari situasi yang menekan agar tidak membebani dan melampaui kebutuhan individu yang bersangkutan.

Coping strategi merupakan cara atau metode yang digunakan oleh individu untuk mengatasi dan mengendalikan suatu masalah yang dialami dan dianggap sebagai hambatan dan tantangan (Miranda, 2013). Masalah yang dialami oleh individu dianggap sebagai suatu hambatan dan tantangan dalam pencapaian suatu tujuan. Diperlukan cara atau metode yang harus dilakukan untuk mengatasi dan

mengendalikan berbagai masalah yang dialami agar terbebas dari situasi yang menekan.

Menyimak beberapa definisi tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *coping* strategi adalah usaha individu untuk mengatur, mengatasi dan mengendalikan berbagai tuntutan dan tekanan yang berasal dari dalam maupun dari luar yang diperkirakan akan menjadi beban, hambatan dan tantangan bagi kebutuhan individu yang bersangkutan sebagai upaya agar tugas atau masalah yang dihadapi dapat terselesaikan.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Coping* Strategi

Menurut Mutadin (2002), individu mempunyai cara dalam menangani situasi yang mengandung tekanan dimana hal tersebut ditentukan oleh sumber daya individu itu sendiri, seperti misalnya:

a. Kesehatan Fisik

Merupakan hal yang paling penting dan utama karena dalam mengatasi dan menyelesaikan tekanan diperlukan tenaga yang cukup besar, oleh karena itu diperlukan keadaan fisik yang sehat. Kesehatan fisik membantu individu dalam penyelesaian situasi yang mengandung tekanan karena pada keadaan sehat fisik, individu mampu berpikir dengan jernih dan fokus sehingga mampu menemukan cara dalam penyelesaian permasalahan ataupun situasi yang menekan.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Merupakan sikap yang ditunjukkan individu karena merasa cukup tahu terhadap suatu hal. Apabila individu merasa yakin tentang usaha dan tindakan yang dilakukan adalah benar, maka individu tersebut akan bertindak dan tekanan yang ada dalam dirinya akan terselesaikan, sebaliknya ketika individu tidak yakin dan merasa tidak mampu dalam penyelesaian tekanan dan situasi, maka tidak ada tindakan yang dilakukan karena berada dalam keraguan dan membuat permasalahan semakin rumit serta tidak terselesaikan.

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan memecahkan masalah meliputi kemampuan individu dalam mencari informasi, menganalisa berbagai situasi, mengidentifikasi masalah yang terjadi untuk menghasilkan suatu tindakan yang kemudian dipertimbangkan dalam pencapaian hasil dan akhirnya rencana dapat terlaksana dengan melakukan tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Merupakan kemampuan individu dalam bertingkah laku dan berkomunikasi sesuai dengan nilai sosial yang ada pada masyarakat. Cara berkomunikasi dan tingkah laku yang dilakukan oleh individu harus mematuhi norma atau aturan dalam masyarakat sehingga dalam pencapaian usaha yang dilakukan individu menjadi sesuai dengan harapan dan permasalahan yang terjadi bisa teratasi. Masyarakat bisa menjadi sarana pemberi dukungan sosial yang bisa membantu individu dalam penyelesaian dan penanggulangan situasi yang tertekan sebagai timbal balik dari perilaku dan cara komunikasi individu kepada masyarakat yang sesuai dengan nilai sosial dan norma yang ada.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial meliputi dukungan dalam bentuk pemenuhan informasi dan emosional dalam diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, teman, sahabat, rekan kerja lingkungan yang ada disekitar individu tersebut.

f. Materi

Materi merupakan dukungan yang meliputi sumber daya yang meliputi uang dan barang-barang pemenuh kebutuhan yang bisa dilakukan dengan pembelian.

Menurut Santrock (2003), faktor yang mempengaruhi *coping* strategi antara lain:

- a. Harapan akan *self-efficacy*: *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu bahwa dirinya dapat menguasai suatu situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif. Perilaku ini menghasilkan suatu evaluasi diri yang menyenangkan yang dapat mendorong terjadinya persetujuan terhadap diri sendiri yang bisa meningkatkan rasa percaya diri. Harapan ini membuat individu (remaja) menjadi lebih mampu menghadapi masalah secara nyata, jujur dan tidak menjauhinya.
- b. Ketahanan psikologis: proses dinamis individu dalam menunjukkan adaptasi perilaku positif ketika menghadapi ancaman, kesulitan, trauma, stres, dan lain-lain. Kemampuan individu menghadapi kesulitan dapat mengakibatkan individu untuk kembali ke keadaan normal atau tidak menunjukkan efek negatif.

- c. Gender: gender adalah dimensi sosial-budaya dari laki-laki dan perempuan. Perbedaan gender dapat mempengaruhi *coping* strategi. Perlakuan terhadap laki-laki dan perempuan dapat berbeda karena mempunyai fisik dan tingkat emosional yang berbeda.
- d. Dukungan sosial: dukungan sosial merupakan penyampaian emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain yang mampu mempengaruhi individu. Beberapa individu mempunyai keputusan yang rendah dalam mengatasi masalah biasanya memiliki keluarga yang bermasalah atau kondisi mengalami penganiayaan atau tidak diperdulikan atau situasi-situasi tidak mendapat dukungan. Sumber dukungan alternatif bagi remaja dapat dimunculkan secara informal seperti dukungan dari guru, pelatih, atau orang yang lebih dewasa lainnya yang mempunyai pengaruh, maupun secara formal melalui program-program psikoterapi.

3. Klasifikasi dan Bentuk Strategi *Coping*

Menurut Lazarus & Folkman (1984), secara umum terdapat dua klasifikasi yang membedakan bentuk fungsi *coping* yaitu: *Problem focused coping* (berorientasi pada permasalahan) dan *Emotion focused coping* (berorientasi pada emosi):

a. *Problem Focused Coping*

Merupakan 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. Ada beberapa aspek-aspek dalam *Problem focused coping*, antara lain:

- 1) Keaktifan diri, diartikan sebagai tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mencoba menghilangkan penyebab stres sebagai akibat terlalu memikirkan cara yang akan dilakukan dalam mengatasi situasi yang penuh tekanan. Individu berusaha melakukan segala upaya dan tindakan yang dapat mengurangi ataupun menghilangkan situasi yang dapat menimbulkan stres dengan cara aktif dalam berbagai kegiatan yang digemari dan disukai misalnya membaca buku dan ikut serta dalam kegiatan sosial.
- 2) Perencanaan, diartikan sebagai suatu tindakan dan pemikiran tentang upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu permasalahan. Dapat dilakukan dengan memikirkan dan merencanakan upaya yang akan dilakukan untuk menghilangkan atau mengatasi penyebab stres sehingga masalah dapat terselesaikan.
- 3) Penekanan kegiatan bersaing, dilakukan dengan menekan keterlibatan individu dalam kegiatan bersaing dengan tujuan untuk bisa lebih berkonsentrasi pada penyelesaian masalah yang dihadapi dan berusaha menghindari hal-hal atau peristiwa-peristiwa lain yang dapat mengganggu.
- 4) Kontrol diri, merupakan upaya yang dilakukan individu untuk tidak bertindak terburu-buru dalam melakukan berbagai upaya dan cara yang

dilakukan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan. Bertindak tidak terburu-buru membuat individu lebih berhati-hati dalam menemukan dan melakukan cara untuk menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan serta menjadikan individu lebih teliti mengidentifikasi persoalan yang dihadapi.

- 5) Dukungan sosial instrumental, dilakukan dengan mencari berbagai dukungan sosial seperti nasihat atau informasi. Pencarian dukungan sosial bisa dilakukan dengan cara menceritakan persoalan yang dihadapi kepada orang terdekat atau kepada orang tepercaya dan dianggap sebagai seseorang yang bisa memberikan nasihat positif tentang permasalahan yang sudah diceritakan.

b. *Emotion Focused Coping*

Merupakan 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. Beberapa aspek-aspek dalam *Emotion focused coping*, antara lain:

- 1) Dukungan sosial emosional, diartikan sebagai pemberian bantuan berupa dukungan atau motivasi dan dilakukan melalui dukungan moral seperti pengertian. Pemberian dukungan dalam bentuk pengertian sebagai

bentuk pemahaman emosi dan respon kepedulian terhadap individu yang mengalami situasi yang menekan.

- 2) Interpretasi positif, yaitu mengartikan stres dalam hal positif. Stres dialami karena individu terlalu memikirkan tindakan yang dilakukan untuk menyelesaikan berbagai tekanan. Interpretasi positif dapat dilakukan dengan mengajak individu untuk fokus pada masalah-masalah atau situasi yang menekan dan menyelesaikan dengan tindakan.
- 3) Penerimaan, yaitu suatu keadaan yang memaksa individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Menerima segala permasalahan dan situasi yang terjadi merupakan cara yang dilakukan oleh individu agar bisa memahami inti dari permasalahan yang kemudian mencari cara untuk bisa menyelesaikan permasalahan tersebut.
- 4) Penolakan, yaitu cara yang dilakukan individu untuk menyatakan ketidaksesuaian terhadap respon dan tekanan. situasi dan permasalahan yang datang tidak dapat dihindari oleh setiap individu, namun individu sering melakukan penolakan yang tidak ditunjukkan dalam bentuk perbuatan tapi dilakukan sebatas penguacapan atau dalam batin saja.
- 5) Realigiusitas, yaitu perasaan spiritual yang membantu seseorang mengorganisasikan kehidupan sehari-harinya dan merupakan sikap individu dalam menyelesaikan masalah secara keagamaan. Sikap realigiusitas dapat dilakukan dengan berdoa menurut keyakinan yang dianut sebagai permohonan kepada Tuhan Yang Maha Esa agar bisa menghadapi dan menyelesaikan permasalahan dan situasi yang dihadapi.

Coping strategi yang efektif pada dasarnya dilakukan untuk mendapatkan resolusi damai, namun seiring dengan jumlah dan intensitas stresor individu, *coping* strategi yang rutin sering kali gagal melakukan tugasnya secara efektif. Akibatnya, secara fisik individu merasa lelah, lumpuh mental, dan secara emosi tersia-sia. Semua faktor tersebut mengakibatkan aktivitas menjadi buruk, hal ini karena *coping* strategi yang efektif merupakan proses mental untuk mengatasi tuntutan yang dianggap sebagai tantangan terhadap sifat internal (kreativitas, kesabaran, optimisme, intuisi, rasa humor, hasrat, dan kasih sayang) dan eksternal (waktu, uang, dan dukungan sosial). Untuk itu, *Coping* strategi yang efektif harus memiliki empat komponen, yaitu (Widyastuti, 2004:28):

- a. Peningkatan kesadaran terhadap masalah: fokus objektif yang jelas dan perspektif yang utuh terhadap situasi yang tengah berlangsung.
- b. Pengolahan informasi: Suatu pendekatan yang mengharuskan seseorang mengalihkan persepsi sehingga ancaman dapat diredam. Pengolahan informasi juga meliputi pengumpulan informasi dan pengkajian semua sumber daya yang ada untuk memecahkan masalah.
- c. Perubahan perilaku: Tindakan yang dipilih secara sadar yang dilakukan bersama sikap positif, dapat meringankan, meminimalkan, atau menghilangkan stresor.
- d. Resolusi damai: Suatu perasaan bahwa situasi telah berhasil diatasi.

<p><i>Coping</i> Strategi yang efektif =</p> <p>peningkatan kesadaran + Pengolahan informasi + Perubahan Perilaku +</p> <p>Resolusi Damai</p>

Menurut Zeidner & Endler (1996), ada empat klasifikasi *Coping strategi*, yaitu:

- a. *Problem-focused* (fokus pada masalah): *Problem-focused* mengatasi beberapa jumlah maneuver kognitif dan perilaku yang berusaha membuat perubahan dalam lingkungan yang akan menghilangkan sumber-sumber stres eksternal.
- b. *Reappraisal* (penilaian kembali): Penilaian kembali yang melibatkan penggunaan selektif pada informasi positif, penciptaan ilusi positif, dan penolakan sebagian aspek negatif dan realitas. Penilaian kembali ini membutuhkan reinterpretasi positif dan peristiwa eksternal sehingga struktur batin tetap pada dasarnya utuh. Penilaian kembali dapat memberikan hanya bantuan sementara tapi pada kenyataannya, dapat menunda solusi nyata masalah sampai perubahan yang mungkin terjadi pada lingkungan atau orang tersebut, misalnya membuat perbandingan sosial dengan orang lain.
- c. *Reorganization* (reorganisasi): Reorganisasi memerlukan akomodasi kognitif. Reorganisasi menghasilkan penerimaan realitas baru, seperti kerugian, dan penggabungan ke dalam struktur mental. Reorganisasi dapat menyebabkan penyesuaian nyata dengan menstabilkan situasi dan kadang-kadang menemukan tujuan pengganti. Reorganisasi menyiratkan serangkaian langkah intrapsikis (penerimaan, bekerja melalui pengalaman, dan restrukturisasi struktur batin) yang memerlukan akomodasi yang lebih baik dengan kenyataan. Ini melibatkan pencapaian tujuan yang lebih realistis dan adopsi dari pandangan yang lebih tepat pada diri sendiri, hal ini juga membentuk *self-system* yang lebih fleksibel dan variatif, karena orang-orang menyadari kekuatan dan kelemahannya dan memperbaharui rasa harga diri.

- d. *Avoidance* (Penghindaran): Penghindaran merupakan manuver kognitif, yang mencoba untuk mencegah intrusi pikiran (ancaman) yang terkait ke dalam kesadaran.

Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 2006) menyatakan bahwa individu cenderung untuk menggunakan *Problem focused coping* dalam menghadapi masalah – masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya, sebaliknya individu cenderung menggunakan *Emotion focused coping* dalam menghadapi masalah – masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol.

Suatu studi oleh (Lazarus & Folkman, 1984) mengenai kemungkinan variasi dari *problem focused coping* dan *Emotion focused coping*. Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan coping strategi yang muncul, yaitu :

1. *Problem focused coping*

- a. *Planfull problem solving*, usaha untuk memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternative pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan orang lain dan bersikap hati – hati sebelum mengambil keputusan, mampu memodifikasi cara berfikir saat menghadapi masalah dengan mengubah tujuan dan nilai – nilai.
- b. *Direct Action*, usaha untuk tindakan penyelesaian masalah dengan cara langsung menyusun secara lengkap hal – hal atau informasi yang dapat mendukung proses penyelesaian masalah, inisiatif untuk belajar keterampilan baru dalam mengolah masalah.

- c. *Assistance seeking*, usaha untuk mencari dukungan dan bantuan orang lain berupa nasihat/ tindakan untuk menghadapi masalah, proaktif mengatasi masalah dengan mengantisipasi kemungkinan timbulnya masalah.
 - d. *Informasi Seeking*, usaha untuk mencari informasi dari orang lain yang digunakan mengatasi masalah, mampu mencari tahu informasi terikat masalah yang dihadapi untuk mendukung cara – cara penyelesaian masalah.
2. *Emotion focused coping*
- a. *Avoidance*, usaha untuk menghindari masalah dengan berkhayal atau membayangkan seandainya berada disituasi menyenangkan.
 - b. *Denial*, usaha untuk menolak masalah dengan menganggap seolah – olah masalah tidak ada atau mengabaikan masalah yang dihadapi.
 - c. *Self Criticism*, usaha untuk larut dalam masalah dan menyalahkan diri sendiri.
 - d. *Positive Reappraisal*, usaha untuk melihat sisi positive masalah yang dihadapi dengan mencari arti atau makna keuntungan dari pengalaman tersebut.

B. Kepribadian Tipe A dan B

1. Pengertian Kepribadian

Kepribadian merupakan gabungan kualitas, kebiasaan, reaksi yang berbentuk atas dasar kesadaran kemudian mendapat respon dari pihak yang melakukan kontak dengan individu dan respon tersebut menjadi sebuah penilaian (Helderbrand, dalam Sugiarto, 2002). Kepribadian juga diartikan segala sesuatu

yang memungkinkan peramalan dari apa yang dilakukan seseorang dalam situasi tertentu dan menjadi suatu bentuk penilaian terhadap apa yang telah dilakukan tentang akibat dari tindakan yang telah dilakukan (Cattel, dalam Chaplin, 2004).

Kepribadian merupakan perpaduan aktif antara faktor internal yang meliputi potensi, bakat kondisi biologis-psikologis dengan faktor eksternal yang meliputi kesempatan yang tersedia, nilai sosial budaya yang berlaku, pengasuhan yang berlaku dan tuntutan sosial dalam mengisi peran seksual sebagian seorang laki-laki atau perempuan (Sadli & Bachtiar, 2012). Dalam artian lain, kepribadian diartikan sebagai sesuatu yang memberikan tata tertib dan keharmonisan terhadap segala macam tingkah laku yang dilakukan oleh individu. Tingkah laku yang dilakukan cenderung berbeda antara individu satu dengan individu lain dalam menyesuaikan diri sehingga menimbulkan sifat yang khas oleh masing-masing individu (Hall & Lindzey, 1993).

Wood (2000) juga memberikan penjelasan tentang kepribadian, Wood mendefinisikan kepribadian sebagai profil keseluruhan atau kombinasi sebagian yang memberi ciri khas terhadap sifat dasar seseorang. Ciri, gaya atau sifat-sifat yang khas dihubungkan dengan individu dan umumnya sifat khas yang sudah terbentuk berasal dari lingkungan, misalnya terbentuk dari lingkungan keluarga semasa kecil atau bawaan semenjak lahir. Terbentuknya sifat khas dari lingkungan berasal dari hal yang sering dilakukan sehingga menjadi sebuah kebiasaan.

Kepribadian merupakan himpunan segala fungsi kejiwaan seseorang sebagai suatu kesatuan dinamis dengan mengusahakan penyesuaian diri

seseorang tersebut terhadap tuntutan hidup dengan menjaga keseimbangan diri baik secara fisik maupun secara psikis. Kepribadian meliputi segala corak tingkah laku individu yang ada dalam dirinya dan digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri terhadap segala rangsang baik yang datang dari lingkungan maupun dari dalam diri sehingga tingkah laku merupakan kesatuan fungsional yang khas bagi individu tersebut. Segala tingkah laku individu merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimiliki seseorang sebagai perpaduan yang timbul dari dalam diri dan dari lingkungan (Sunaryo, 2002).

Disimpulkan bahwa kepribadian merupakan pola atau tingkah laku individu baik sebagian maupun secara keseluruhan mengenai kualitas, kebiasaan serta reaksi yang terbentuk dari lingkungan yang dimulai sejak lahir sampai meninggal dunia dan merupakan ciri khas terhadap sifat dasar seseorang.

2. Tipe Kepribadian Manusia

Terdapat berbagai macam pendekatan terhadap teori tentang kepribadian, salah satunya adalah tipe kepribadian yang didasarkan pada perkembangan sumber daya manusia. Tipe kepribadian tersebut diantaranya adalah Tipe Koleris, Sanguinis, Melankolis dan Phlegmatis (Windura, 2008).

- a. Koleris, merupakan tipe individu yang sangat berorientasi menjadi pemimpin dalam segala hal. Individu yang memiliki kepribadian koleris memiliki ambisi, gairah, dan energi untuk menjadi lebih dominan diantara orang lain di sekitar. Individu dengan tipe kepribadian koleris juga sangat

aktif dalam menyelesaikan masalah dan tantangan tetapi memiliki sifat negatif yaitu mudah marah dan tidak sabar.

- b. Sanguinis, merupakan tipe seseorang yang sangat mengutamakan hubungan baik dengan orang lain. Memiliki karakter optimis, ceria, percaya diri dan populer serta mempunyai energy dan gairah yang besar, namun mempunyai sisi negatif yaitu sering mengalami kesulitan untuk menggunakan energi yang ada dalam dirinya.
- c. Melankolis, merupakan tipe seseorang yang selalu terobsesi pada kesempurnaan dan keteraturan. Memiliki sifat kreatif dan cerdas tetapi tidak bisa mengambil keputusan dengan cepat karena terlalu banyak mempertimbangkan akibat kesempurnaan yang ingin diraih. Individu yang memiliki Tipe kepribadian melankolis mudah tertekan jika harus melakukan kerjasama untuk mencapai kesempurnaan standart hasil pekerjaanya.
- d. Phlegmatis, merupakan tipe individu yang selalu berorientasi pada kehidupan damai tanpa konflik dan kestabilan dalam segala hal. Individu yang memiliki tipe kepribadian phlegmatis tidak menyukai kejutan-kejutan dan sesuatu yang sifatnya mendadak atau sesuatu yang sangat sulit berubah. Tipe individu berkepribadian phlegmatis biasanya memiliki banyak teman tetapi bersifat pasif dalam hubungan pertemanan.

Menurut Robbins dan Judge (2007) menyebutkan bahwa tipe kepribadian manusia dibedakan menjadi kepribadian Tipe A dan kepribadian Tipe B yang

perbedaannya terletak pada pola pikir antar keduanya. Orang yang mempunyai kepribadian Tipe A cenderung cepat dalam segala hal, tidak sabar, mudah tertekan dan selalu berpikir sedangkan orang dengan kepribadian Tipe B cenderung sabar, tidak menonjolkan dalam hal prestasi, pribadi yang lebih santai dan memiliki selera humor yang tinggi. Inilah penjelasan secara spesifik mengenai kepribadian Tipe A dan B.

a. Kepribadian Tipe A

Adanya perlibatan sifat agresif dalam suatu usaha dan berusaha terus-menerus dalam mencapai sesuatu yang banyak dalam waktu singkat. Individu dengan kepribadian Tipe A cenderung kompetitif dan berorientasi pada pencapaian, sulit untuk bersantai dan menjadi tidak sabar jika berhadapan dalam keterlambatan atau dengan seseorang yang dipandang tidak kompeten, tidak dapat mengatasi waktu luang, dan terobsesi oleh bilangan yang bisa mengukur kesuksesan.

Ciri-Ciri kepribadian Tipe A (Ivancevich, dkk., 2006): 1). Memikiran dan melakukan dua atau tiga hal sekaligus dalam waktu yang cepat dan singkat. Waktu digunakan sebagai acuan dalam melakukan pekerjaan. Semakin cepat penyelesaian pengerjaan maka waktu yang dimanfaatkan juga relatif singkat. Untuk lebih mempersingkat lagi dalam melakukan pekerjaan, individu melakukan penggabungan dua atau lebih pekerjaan dalam satu waktu dan melakukannya dalam kurun waktu yang cepat dan singkat. 2). Sangat tidak sabar dalam hal menunggu. Menunggu dianggap sebagai hal yang membosankan dan membuang-buang waktu, karena

individu yang memiliki kepribadian Tipe A menganggap dengan menunggu hanya akan membuang waktu yang berharga. 3). Tidak dapat mengatasi waktu luang. Adanya orientasi pada pencapaian membuat individu fokus terhadap hasil yang akan dicapai dan tidak memperdulikan bila ada waktu luang karena tidak bisa santai. 4). Terobsesi oleh bilangan yang mengukur akses dalam bentuk seberapa banyak hal yang diperoleh oleh individu. 5). Agresif, ambisius, kompetitif, dan penuh energi. Adanya ambisi yang besar dan perilaku kompetitif terhadap pencapaian hasil, membuat individu agresif dalam bertindak dan menggunakan energi yang besar untuk upaya menyelesaikan permasalahan. 6). Berbicara dengan meledak-ledak dan mendorong orang lain untuk menyelesaikan apa yang mereka katakan. Karena individu dengan kepribadian Tipe A cenderung keras dan mempunyai ambisi yang tinggi, maka dalam gaya berbicara cenderung mengeluarkan nada tinggi dan lantang sehingga mendorong orang lain untuk menuruti atau meneruskan pembicaraan yang ia katakan. 7). Sibuk dengan tenggat waktu dan berorientasi pada pekerjaan. Adanya orientasi pada pekerjaan yang sangat tinggi, membuat individu dengan Kepribadian Tipe A terlalu sibuk pada pekerjaan yang dilakukan sehingga tidak mempunyai atau jarang menggunakan waktu luang.

b. Kepribadian Tipe B

Adanya penekanan pada kualitas membuat individu yang memiliki kepribadian Tipe B mampu bertindak bijak dan kreatif tapi cenderung santai

dalam melakukan sesuatu, tidak terlalu memaksakan diri dalam bekerja, dan tidak suka bersaing.

Ciri-ciri kepribadian Tipe B adalah (Ivancevich, dkk., 2006): 1). Lebih bisa memahami orang lain. Adanya sifat terbuka yang dimiliki oleh individu dengan kepribadian Tipe B membuat ia mudah untuk memahami orang lain dan mudah menjalin keakraban antara individu satu dengan yang lain. 2). Gaya bicara lamban dan santai. Karena cenderung santai dalam melakukan berbagai hal atau kegiatan, individu dengan kepribadian Tipe B memakai gaya bicara lamban dan santai. 3). Sabar. Sabar diartikan sebagai sifat yang dimiliki oleh individu untuk bisa menerima berbagai hasil yang didapat, baik itu hasil yang sesuai harapan atau tidak. Pada upaya penyelesaian permasalahan, individu dengan kepribadian Tipe B cenderung sabar dan menerima berbagai kemungkinan dari usaha yang telah dilakukan karena pada dasarnya ia selalu menikmati keberhasilan yang diraih meskipun pencapaiannya tidak sempurna. 4). Mengerjakan pekerjaan satu per satu dan berurutan. Tidak adanya orientasi terhadap suatu pekerjaan, membuat individu berlaku santai dalam pengerjaan suatu pekerjaan. Pekerjaan dilakukan satu per satu dan berurutan karena adanya penekanan pada kualitas sehingga saat pencapaian hasil diperoleh hasil yang sesuai harapan. 5). Selalu mengerjakan sesuatu tanpa memaksakan diri. Pengerjaan tugas dilakukan dengan santai dan tidak terlalu memaksakan diri karena terdapat karakteristik santai pada Kepribadian Tipe B. 6). Sulit untuk terus terang karena takut menyakiti orang lain. Individu dengan kepribadian Tipe B sulit untuk berterus terang jika melakukan pembicaraan dengan lawan bicaranya. Hal tersebut disebabkan karena

adanya perasaan takut menyakiti orang lain. Apabila diajak untuk berkomunikasi, individu kepribadian Tipe B cenderung untuk mengikuti alur pembicaraan lawan bicaranya karena apabila individu tersebut menambah atau mengganti topik pembicaraan maka perasaan takut menyakiti orang lain akan muncul. 7). Ingin mencapai berbagai hal dan bekerja keras. Meskipun terkesan santai dalam melakukan tindakan, individu dengan kepribadian Tipe B juga memiliki berbagai tujuan dalam pengerjaan yang dilakukan tetapi tidak selalu menunjukkannya kepada orang lain. Dalam proses pengerjaan kegiatan untuk pencapaian hasil, individu cenderung memiliki kerja keras tinggi. 8). Memiliki gaya yang penuh percaya diri yang memungkinkannya untuk bekerja dengan kecepatan yang tetap dan tidak bertanding melawan waktu.

C. Perbedaan Coping Strategi Ditinjau Dari Kepribadian Tipe A dan B

Terdapat perbedaan yang tampak antara individu satu dengan yang lain, dimana hal ini dapat terlihat dari perbedaan karakteristik kepribadian yang dimiliki oleh masing-masing individu. Kepribadian merupakan gabungan kualitas, kebiasaan dan reaksi yang terbentuk atas dasar kesadaran yang dikenali sebagai suatu hal yang baik atau tidak sesuai dengan kelazimannya yang kemudian direspon secara positif atau tidak oleh seseorang yang melakukan kontak dengan individu. Reaksi yang terbentuk dari penggabungan kualitas dan kebiasaan kemudian mendapat respon dari pihak yang melakukan kontak dengan individu dan respon tersebut menjadi sebuah penilaian (dalam Sugiarto, 2002:8).

Adanya perbedaan kepribadian antara satu dengan yang lain karena sebagai proses penyesuaian diri pada kondisi tertentu dan tidak dapat dimanipulasi karena kepribadian menunjukkan kekhasan. Menurut Hurlock (1974), kepribadian manusia dibedakan menjadi dua yaitu kepribadian Tipe A dan kepribadian Tipe B. Secara umum perbedaan antar individu kepribadian Tipe A dan kepribadian Tipe B terletak pada pola pikir kedua tipe. Orang yang mempunyai kepribadian Tipe A cenderung cepat dalam segala hal, agresif, ambisius, kompetitif, tidak sabar, mudah tertekan dan selalu berpikir sedangkan orang dengan Kepribadian Tipe B cenderung sabar, bijak, kreatif, tidak menonjolkan dalam hal prestasi, pribadi yang lebih santai dan memiliki selera humor yang tinggi. Adanya kepribadian manusia yang dibedakan menjadi dua tipe juga membuat mahasiswa terbagi atas dua tipe yang sama yaitu kepribadian Tipe A dan kepribadian Tipe B.

Sari dan Arrum (2006) menjabarkan bahwa perbedaan pola pikir antara individu dengan kepribadian Tipe A dengan kepribadian Tipe B menyebabkan keduanya memiliki cara-cara tersendiri dalam mengorientasikan dirinya terhadap suatu masalah. Cara yang digunakan untuk memecahkan masalah tersebut juga tidak sama dan pada akhirnya membedakan langkah pengambilan keputusan oleh masing-masing individu. Perbedaan antara individu kepribadian A dan B tampak dari sifat dan perilaku yang dilakukan salah satu yang diasumsikan adanya perbedaan diantara kepribadian Tipe A dan B adalah pada pemilihan coping strategi saat menghadapi masalah.

Individu dengan kepribadian Tipe A memiliki sifat agresif, ambisius, tidak sabar, dan selalu berpikir untuk menyelesaikan permasalahan serta tekanan yang timbul akibat

ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan yang diperlukan. Saat melakukan *coping* strategi sebagai upaya untuk mengendalikan dan menyelesaikan berbagai tuntutan yang timbul, individu dengan kepribadian Tipe A lebih aktif dan tanggap dalam mengatasi situasi yang penuh dengan tekanan. Individu selalu memikirkan cara yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan dan tekanan yang timbul. Sifat penuh ambisi dan kompetitif membuat dirinya yakin tentang usaha yang dilakukan adalah benar dan membuat individu bertindak untuk menyelesaikan tekanan yang ada dalam dirinya. Individu dengan kepribadian Tipe A mampu menggunakan keterampilannya untuk memecahkan masalah dengan mencari informasi, menganalisa berbagai situasi, mengidentifikasi masalah yang terjadi untuk menghasilkan suatu tindakan yang kemudian dilakukan untuk mencapai hasil.

Kepribadian Tipe B yang memiliki karakteristik yaitu segala tindakannya lebih bijak dan kreatif tapi cenderung santai dalam melakukan sesuatu tidak terlalu memaksakan diri dalam bekerja dan tidak suka bersaing (Ivancevich, dkk., 2006). Hal ini sejalan dengan *Coping* strategi yang berupa *Emotion focused coping* sebab pendekatan yang menggunakan *Emotion focused coping* merupakan *Coping strategi* yang menggunakan pendekatan *behavioral* dan kognitif terhadap situasi yang menekan. Pendekatan *behavioral* dilakukan dengan tindakan atau tingkah laku tanpa mengkaitkan tentang kesadaran dan mentalitas, sementara pendekatan kognitif melibatkan individu untuk berfikir tentang situasi yang menekan seperti buruk dan melihat situasi yang baik dari luar masalah (Lazarus & Folkman, 1984).

Emotion focused coping yang berorientasi pada emosi bukan berarti cenderung bersikap emosional secara negatif namun emosional dalam hal ini lebih menunjukkan pada sikap individu dalam menangani masalah akan lebih mengutamakan pemahaman secara emosional dan respon kepedulian terhadap individu yang mengalami situasi yang menekan.

Hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh Lazarus & Folkman (1984), bahwa salah satu aspek dalam *Emotion focused coping* adalah dukungan sosial emosional yang merupakan pemberian bantuan berupa dukungan atau motivasi dan dilakukan melalui dukungan moral seperti pengertian. Pemberian dukungan dalam bentuk pengertian sebagai bentuk pemahaman emosi dan respon kepedulian terhadap individu yang mengalami situasi yang menekan

Ciri-ciri individu dengan kepribadian Tipe B yang lebih bisa memahami orang lain ini akan mempermudah kepribadian Tipe B dalam menyelesaikan masalah dan pengambilan keputusan karena *Emotion focused coping* yang dipilih ini dinilai sudah tepat dan sesuai dengan tipe kepribadiannya yaitu kepribadian Tipe B. Sikap sabar yang merupakan salah satu ciri-ciri dari kepribadian Tipe B yang mencerminkan individu dengan tipe kepribadian ini akan cenderung sabar dan menerima berbagai kemungkinan dari usaha yang telah dilakukan karena pada dasarnya ia selalu menikmati keberhasilan yang diraih meskipun pencapaiannya tidak sempurna.

D. Hipotesa

Berdasarkan uraian di atas diduga ada perbedaan *coping* strategi ditinjau dari kepribadian Tipe A dan B. Kepribadian Tipe A diasumsikan cenderung menggunakan *Problem focused coping*, sedangkan kepribadian Tipe B diasumsikan cenderung menggunakan *Emotion focused coping* dalam menyelesaikan masalah.