

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Permasalahan

#### I. Latar Belakang

Manusia dalam menjalani hidup pasti mempunyai masalah dan hambatan yang dilaluinya diberbagai bidang kehidupan. Salah satu dari berabagai bidang kehidupan itu adalah kehidupan manusia pada masa dibangku kuliah. Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mereka dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Dari banyaknya masalah yang ada, pentingnya bagi mahasiswa untuk menyesuaikan diri dan *coping* yang akan selalu dibutuhkan dalam setiap keadaan, masalah, atau hambatan apapun. Setiap orang mempunyai berbagai macam cara dalam mengatasi masalah atau hambatannya, baik mengatasi langsung permasalahan tersebut atau hanya menghadapi masalahnya dengan menengkan emosinya cara-cara itulah yang disebut dengan *coping*.

Perilaku *coping* hanya satu bagian dari satu set yang lebih luas yang disebut sebagai proses mengatasi. *Coping* adalah sebagai upaya kognitif dan perilaku yang digunakan oleh seseorang individu untuk menghadapi tuntutan yang dibuat oleh orang atau lingkungan.

Rasmu mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelsaikan situasi stressful. *Coping* tersebut merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik (SA'adah, 2008).

*Coping* stress terdiri dua strategi yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* adalah penyelesaian masalah dalam menghadapi tekanan-tekanan atau kesulitan dengan secara langsung menghadapi stresor, sehingga memandang diri lebih positif maupun beradaptasi dengan suber stres sehingga lebih memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan dengan cara yang lain, serta mampu mengembangkan keterampilan-keterampilan baru untuk menghadapi serta menyelesaikan masalah sehingga mempunyai dampak menurunkan tingkat stress. Sedangkan *emosional focused coping* yaitu sekumpulan proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi penderitaan emosional dan mencangkup strategi seperti menghindar, meminimalisir, menjaga jarak, selektif memilih

perhatian, perbandingan positif dan mencari nilai positif dari sebuah masalah yang datang (Sari,2013).

Penelitian ini akan fokus mengkaji tentang strategi *coping* yang berfokus *problem focused coping* karena peneliti ingin mengetahui usaha bagaimana mahasiswa mampu mengatur-tuntutan, tuntutan tersebut meliputi usaha mengarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung yang dapat diarahkan pada lingkungan maupun diri sendiri. *Problem-focused coping* adalah *coping* yang bertujuan untuk menghilangkan tekanan dengan cara menggunakan beragam strategi penyelesaian masalah. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi masalah atau situasi yang penuh tekanan akan berpikir logis dan berusaha mencari jalan keluar permasalahannya dengan positif (Erika, 2017).

Usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi oleh lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan disebut dengan *problem focussed coping*. *Coping* ini lah yang ditujukan untuk mengurangi situasi yang penuh tekanan. Jenis *coping* inilah yang sering digunakan oleh sebagian banyak orang karena jenis *coping* ini merupakan cara mengatasi masalah secara langsung pada sumber masalahnya. Dimana didalamnya terdapat motivasi dan strategi untuk seseorang mampu menyelesaikan masalah tersebut.

Setiap individu menyelesaikan persoalan-persoalan dengan cara dan membuat strategi berbeda-beda. Seperti yang dikatakan folkman dan lazarus bahwa strategi menghadapi persoalan dibedakan menjadi dua yaitu *Problem focused coping* (strategi menghadapi persoalan yang berorientasi pada persoalan) adalah dengan menghadapi langsung sumber penyebab timbulnya persoalan, sedangkan *emotional focused coping* (strategi menghadapi persoalan yang berorientasi pada emosi) adalah lebih diarahkan pada usaha untuk mengatasi tekanan-tekanan emosi stress yang ditimbulkan oleh persoalan yang dihadapi (Prasetyo, 2016).

Pemilihan jenis strategi menghadapi persoalan sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai suatu persoalan. Untuk menilai didasari pengendalian diri atau disebut dengan kontrol diri. Salah satu upaya mahasiswa untuk mengekspresikan tuntutan-tuntutan yang ada didalam dirinya agar mampu mengontrol perilakunya. Kontrol diri diperlukan untuk membantu individu dalam mengatasi keterbatasan kemampuan yang dimiliki dan membantu dalam mengatasi berbagai hal yang merugikan dirinya yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Dengan kata lain, kontrol diri diperlukan seseorang untuk mengarahkan tindakannya agar tidak bertindak pada hal-hal negatif yang mungkin akan merugikan dirinya dikemudian hari, sehingga individu tahu apa yang seharusnya dilakukan dan tidak dilakukan (Fajarwati,2015).

Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai proses yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam memandu, mengarahkan dan

mengatur perilaku utamanya yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif (Runtukahu,2015). Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada yang memiliki kontrol diri yang rendah. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi pada umumnya masih dapat mengontrol dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya, sehingga mampu mengendalikan perilakunya. Begitu pula sebaliknya remaja yang memiliki kontrol diri rendah tidak mampu melepaskan diri dari dorongan – dorongan untuk hal yang merugikan bagi dirinya sendiri. tanpa mempertimbangkan akibat-akibat negatif yang ditimbulkan, baik terhadap dirinya sendiri, ataupun orang – orang di sekitarnya.

Kontrol diri terjadi ketika individu atau organisme mencoba mengubah cara bagaimana seharusnya individu tersebut berfikir. Kontrol diri memiliki fungsi utama dari dalam diri dan kunci penting untuk kesuksesan hidup dengan adanya kontrol diri mampu meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan banyak orang. Pengertian kontrol diri (*self-control*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan dirinya, baik dalam perilaku, pemikiran, emosi maupun dalam pengambilan keputusan sehingga sebelum bertindak atau memutuskan sesuatu individu akan mempertimbangkan akibat yang mungkin terjadi. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin baik dalam mengendalikan perilakunya (Retno,2017).

Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu menangani masalah-masalah yang ada pada dirinya, lingkungan, teman sebaya, dan keluarga. Dalam hal ini membantu proses penyelesaian masalah atau disebut dengan *problem focused coping*, maka bisa dikatakan jika individu memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung akan menggunakan strategi *problem focused coping* karena individu yang memiliki kontrol diri yang positif maka dikatakan mampu menyelesaikan masalah. Sebaliknya jika individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung tidak menggunakan *problem focused coping* karena individu tersebut tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

## **II. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ini dapat dirumuskan sebagai berikut “ Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan *problem focused coping* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya”.

### **B. Tujuan dan Manfaat**

#### **I. Tujuan Penelitian**

Tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *problem focused coping* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus Surabaya.

## II. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan serta manfaat terutama bagi mahasiswa perokok untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan *problem focused coping* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Adapun manfaat dari penelitian yaitu :

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bagi pembaca untuk mengaplikasikan dan mengembangkan lagi teori-teori psikologi yang belum banyak dikaji oleh para peneliti dan dikemudian hari akan banyak pembaca yang juga mengembangkan teori-teori kontrol diri dengan *problem focused coping* ini.

### 2. Manfaat Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai tambahan informasi bagi subyek yang ditunjukkan pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Agar meningkatkan kontrol diri dengan *problem focused coping* pada keadaan yang menghruskan mahasiswa menyelesaikan sebuah tuntutan dan sejumlah masalah dengan mengaplikasikan keilmuan yang dimiliki.

## III. Keaslian Penelitian

Adapun beberapa peneliti terdahulu :

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agustina Ekasari, dan Suhertini Yuliyana (2012). Berjudul Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya Dengan *Coping Stress* Pada Remaja. Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* antara variabel dukungan teman sebaya dan *coping stres* terdapat hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan kontrol diri dengan kemampuan *coping stress* pada remaja di SMP PGRI Klapanunggal Bogor.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Yanto Prasetyo (2016). Yang berjudul Efikasi Diri, Kematangan Emosi dan *Problem Focused Coping*. Berdasarkan hasil analisis regresi ganda diperoleh  $F = 29,584$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) berarti ada hubungan sangat signifikan antara Efikasi diri ( $X_1$ ) dan Kematangan emosi ( $X_2$ ) dengan *problem focused coping* ( $Y$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara Efikasi diri dan Kematangan emosi dengan *problem focused coping* terbukti/diterima.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Muhamad Ilhan Bakhtiar dan Asriani (2015). Yang berjudul Efektivitas Strategi *problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* dalam Meningkatkan Pengolongan Stress Siswa Di SMA Negeri 1 Barru. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa strategi *Problem focused coping* lebih efektif dari pada *emotion focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru. Hal ini dapat dilihat pada nilai uji t diketahui  $t = 1,73$  dan  $t_t = 1,71$  maka terlihat bahwa

nilai  $t_o >$  dari nilai  $t_t$  pada taraf signifikansi 5%, maka dengan demikian  $H_o$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti hipotesis penelitian ini diterima bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pengelolaan stres antara siswa yang menggunakan strategi PFC dan EFC.