

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Problem Focused Coping

##### I. Pengertian Problem Focused Coping

Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa *problem focus coping* merupakan suatu proses dalam diri individu untuk mencoba mengelola jarak yang ada di antara tuntutan-tuntutan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang menekan. *Problem focus coping* untuk mengurangi stres yang ditimbulkan oleh masalah yang ada. Namun, kenyataannya seseorang melihat permasalahan tidak secara proporsional. Terkadang terlalu memaksakan diri melebihi kemampuan yang ada pada diri sendiri karena ingin masalah tersebut cepat selesai atau malah menunda-nunda atau bahkan menganggap sudah tidak ada masalah padahal pada saat itu juga sebenarnya mampu untuk menyelesaikan masalah tersebut (Prastuti, 2014).

Menurut Sarafino, *problem focused coping* merupakan salah satu usaha yang berfungsi untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh stress atau mengembangkan kemampuan untuk menghadapi stress (Sarafino, 2006).

Menurut Dodds *problem focused coping* merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki untuk dapat berhasil menjadi mahasiswa yang mempunyai daya pikir. Effendi dan Tjahyono menambahkan bahwa *problem focused coping* membawa pengaruh bagi individu yaitu berubahnya atau bertambahnya pengetahuan individu tentang masalah yang dihadapi (Indarwati, 2017).

*Problem-focused coping* merupakan *coping* yang berfokus pada masalah, ditandai dengan usaha individu dalam mengelola atau mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan timbulnya tekanan. *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).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *problem-focused coping* adalah usaha yang dilakukan individu baik melalui pemikiran atau perilaku yang bertujuan untuk menghilangkan tekanan dari situasi sulit, dengan menggunakan beragam strategi penyelesaian masalah.

## II. Bentuk-bentuk Problem Focused Coping

Skinner mengklasifikasikan bentuk-bentuk strategi *problem focused coping* sebagai berikut (Sarafino, 2006) :

### 1. *Planfull problem solving*

Individu memikirkan dan memepertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

### 2. *Direct Action*

Meliputi tindakan yang ditunjukkan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun secara lengkap apa yang diperlukan.

### 3. *Assistance seeking*

Individu mencari dukungan dan menggunakan bantuan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan didalam menghadapi masalah.

### 4. *Information*

Individu mencari informasi dari orang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan individu tersebut.

Sementara menurut Carver, dkk (Nurhayati, 2006) menyebutkan lima bentuk *problem-focused coping* yang lebih rinci, yaitu:

- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya. Diantaranya adalah dengan memulai tindakan langsung, meningkatkan usaha, dan menghadapi masalah dengan cara-cara yang bijaksana.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang upaya yang perlu diambil dalam menyelesaikan suatu masalah.
- c. Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau menahan diri dari perebutan sumber informasi, sebagai cara untuk lebih berkonsentrasi pada tantangan atau ancaman yang ada. Misalnya dengan mengajukan rencana lain, dan menghindari gangguan orang lain.
- d. Kontrol diri, ditunjukkan dengan sikap individu yang mampu menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak, menahan diri, dan tidak bertindak secara prematur atau buru-buru. Kontrol diri ditujukan agar seseorang mampu menghadapi tekanan secara efektif.
- e. Dukungan sosial, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasehat, bantuan atau informasi.

### III. Aspek-aspek Problem-Focused Coping

Taylor (Smet, 1994) membagi aspek *problem-focused coping* menjadi tiga macam, yaitu:

- a. Konfrontasi (*confrontative coping*), yaitu suatu pemecahan masalah dengan mengambil tindakan secara langsung meskipun melibatkan amarah, emosi, atau bahkan tindak kekerasan.
- b. Mencari dukungan sosial (*seeking social support*), yaitu suatu pemecahan masalah dengan berusaha mengumpulkan dukungan emosi serta informasi dari lingkungan sekitar. Termasuk di dalamnya adalah mencari nasehat, pertolongan, dukungan moral, dan empati.
- c. Merencanakan pemecahan masalah (*planful problem solving*), yakni individu membuat rencana tindakan dan mengubah situasi untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.

Menurut Carver, Scheier dan Weintraub terdapat lima bentuk *problem focused coping* tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut (Marhamah, 2013) :

1. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stress atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
2. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stress antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
3. Menahan diri, individu menghadapi masalah lebih kepada menciptakan respon yang bersifat menahan diri yang dianggap bermanfaat dan diperlukan untuk mengatasi masalah.
4. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatan dalam kegiatan dan aktivitas yang bisa mengganggu fisik dan emosi, melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk menghindari sesuatu agar tidak bertindak terburu-buru.
5. Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat yang bermanfaat bagi individu, bantuan berupa fisik dan psikis, dan informasi yang berguna untuk menambah pengetahuan.

### IV. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Problem-Focused Coping*

Menurut Lazarus & Folkman faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* adalah ( Marhamah, 2013) :

- a. Kesehatan dan Energi (*health and energy*) Kesehatan dan energi mempengaruhi berbagai macam bentuk strategi coping pada individu dan juga stres. Apabila individu dalam keadaan rapuh, sakit, lelah, lemah, tidak

- mampu melakukan coping dengan baik. Sehingga kesehatan fisik menjadi faktor penting dalam menentukan strategi coping pada individu.
- b. Keyakinan yang positif (*positive beliefs*) Penilaian diri secara positif dianggap sebagai sumber psikologis yang mempengaruhi strategi coping pada individu. Setiap individu memiliki keyakinan tertentu yang menjadi harapan dan upaya dalam melakukan strategi coping pada kondisi apapun. Sehingga penilaian mengenai keyakinan yang positif merupakan sumber strategi coping.
  - c. Kemampuan Pemecahan Masalah (*problem solving skill*) Kemampuan pemecahan masalah pada individu meliputi kemampuan mencari informasi, menganalisis situasi yang bertujuan mengidentifikasi masalah untuk menghasilkan alternatif yang akan digunakan pada individu, mempertimbangkan alternatif yang akan digunakan, mempertimbangkan alternatif dengan baik agar dapat mengantisipasi kemungkinan yang terburuk, memilih dan menerapkan sesuai dengan tujuan pada masing-masing individu, hal ini merupakan faktor yang mempengaruhi strategi coping.
  - d. Keterampilan sosial (*social skills*) Keterampilan sosial merupakan faktor yang penting dalam strategi coping karena pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial, sehingga individu membutuhkan untuk bersosialisasi. Keterampilan sosial merupakan cara untuk menyelesaikan masalah dengan orang lain, juga dengan keterampilan sosial yang baik memungkinkan individu tersebut menjalin hubungan yang baik dan kerjasama dengan individu lainnya, dan secara umum memberikan kontrol perilaku kepada individu atas interaksi sosialnya dengan individu lain.
  - e. Dukungan sosial (*social support*) Setiap individu memiliki teman yang dekat secara emosional, pengetahuan, dan dukungan perhatian yang merupakan faktor yang mempengaruhi strategi coping pada individu dalam mengatasi stres, terapi perilaku, epidemiologi sosial.
  - f. Sumber material (*material resources*) Sumber material salah satunya adalah keuangan, keadaan keuangan yang baik dapat menjadi sumber strategi coping pada individu. Secara umum masalah keuangan dapat memicu stres individu yang mengakibatkan meningkatnya pilihan dalam strategi coping untuk bertindak. Salah satu manfaat material bagi individu mempermudah individu dalam kepentingan hukum, medis, keuangan dan lain-lain. Hal ini menyebabkan individu yang memiliki materi dapat mengurangi resiko stres.

## **B. Kontrol Diri**

### **I. Pengertian Kontrol Diri**

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 dkk,2017).

Menurut Gufron dan Risnawati kontrol diri merupakan suatu kecakapan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, dan menutupi perasaannya (Agustina, 2012).

Menurut Goldfried dan Merbau mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif (Agustina,2012).

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan perilaku, kecakapan membaca situasi, dan kemampuan membentuk diri sendiri. Sedangkan kontrol diri yang rendah yaitu, tidak bisa mengontrol perilaku dengan baik, tidak bisa mengontrol kognitif atau cara berpikir yang baik, tidak bisa mengambil keputusan dan tindakan untuk penyelesaian suatu masalah yang terjadi. Sebaliknya jika kontrol diri yang tinggi seorang individu akan mampu mengontrol kognitifnya dengan baik, sehingga dapat mengambil keputusan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi setiap individu.

### **II. Ciri-Ciri Kontrol Diri**

Menurut Logue dan Forzano karakteristik atau ciri yang mampu memiliki kontrol yaitu (Titisari, 2017). :

- a. Tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus dikerjakan, walaupun menghadapi banyak hambatan.
- b. Dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada.
- c. Tidak menunjukkan perilaku yang emosional atau meledak-ledak.
- d. Bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki.

### III. Jenis-jenis dan Kontrol Diri

Block membagi tiga jenis kontrol diri, yaitu (Khairunnisa, 2013) :

- a. *Over control*, yaitu kontrol yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus
- b. *Under Control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan impuls yang bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c. *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya secara tepat.

### IV. Faktor-Faktor Kontrol Diri

Secara garis besarnya faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu), dan faktor eksternal (lingkungan individu) (Khairunnisa, 2013) :

#### a. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

#### b. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga (Hurlock, 1993). Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Demikian ini maka, bila orangtua menerapkan disiplin kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

### V. Aspek Kontrol Diri

Berdasarkan konsep Avril terdapat 3 kemampuan mengontrol diri yang meliputi 3 aspek. Kontrol diri dengan sebutan control personal, yaitu kontrol (*behavioral control*), mengontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol kepuasan (*decional control*) (Khairunnisa, 2013) :

#### 1. Kontrol perilaku (*behavioral control*)

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan

kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya.

Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2. Mengontrol kognitif (*cognitive control*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif

3. Mengontrol keputusan (*decisional control*)

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang sudah diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan dari aspek-aspek kontrol diri, ada 3 jenis kemampuan mengontrol diri dengan behavioral control kontrol perilaku dan mengatur stimulus, *cognitive control* mampu mengelola informasi dan menilai keadaan, *Decisional control* mampu mengambil keputusan dan mengambil tindakan. Ketiga aspek ini sangat dibutuhkan dan saling terkaitan satu sama lain.

### **Kerangka Berfikir**

Individu memerlukan suatu kemampuan untuk mengontrol dirinya baik kontrol diri kognitif, emosi, dan perilaku. Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang mampu membantu mengatur dan mengarahkan setiap perilaku. Mekanisme yang dimaksud adalah kontrol diri. 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 dkk, 2017). Kontrol diri memiliki peranan sangat penting dimiliki oleh dirinya sendiri. Jika individu memiliki kontrol diri yang baik maka kemungkinan individu mampu menahan dorongan yang timbul dan mampu mengendalikan dirinya sendiri.

Kontrol diri bertujuan untuk mengukur sejauh mana pandangan dalam pengambilan keputusan dan mampu mengendalikan perilakunya. Setiap individu memiliki sikap dimana merefleksikan segala bentuk perilaku yang muncul, termasuk pengambilan sikap dalam keputusan untuk melakukan sesuatu yang positif maupun negatif.

Manusia dalam menjalani hidup pasti mempunyai masalah dan hambatan yang dilaluinya diberbagai bidang kehidupan. Salah satu dari berbagai 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. Tahap terakhir dalam masa kuliah tersebut adalah masa penyelesaian tugas akhir atau skripsi yang akan dihadapi oleh mahasiswa.

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 menyelesaikan 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 menghindari, 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 foccused coping*. *Coping* ini lah yang ditujukan untuk mengurangi situasi yang penuh tekanan. Jenis *coping* inilah yang sering digubakan 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.

Berdasarkan uraian diatas timbul suatu asumsi bahwa terdapat hubungan Kontrol diri dengan *promblem focused coping* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya maka bisa dikatakan individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka individu cenderung menggunakan *problem focused coping*. Sedangkan individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung tidak mampu menggunakan *problem focused coping* .

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan tinjauan pustaka yang telah diuraikan diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *Problem focused coping*. Semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin tinggi kecenderungan memakai *problem focused coping*, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin rendah kecenderungan *problem focused coping*.