

PROBLEM FOCUSED COPING DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN INTROVERT-EKSTROVERT PADA MAHASISWA BARU

¹Lia Aulia Fachrial

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Jl. Margonda Raya No. 100, Depok 16424, Jawa Barat

Fachrial.lia@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan problem focused coping pada mahasiswa baru yang bertipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Berdasarkan hasil pengkategorian subjek diketahui bahwa sebanyak 24 mahasiswa termasuk dalam kategori introvert, 27 mahasiswa termasuk dalam kategori ekstrovert. Uji hipotesis menggunakan teknik statistik non Parametrik yaitu Mann Whitney U, menghasilkan angka 0.020 ($p < 0.050$) dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki mean empirik sebesar 30.54 dan 20.90 untuk mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan problem focused coping pada mahasiswa baru yang bertipe kepribadian ekstrovert dan introvert, dimana mahasiswa baru yang ekstrovert memiliki problem focused coping yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa baru yang introvert.

Kata Kunci: *Problem focused coping, Tipe kepribadian ekstrovert-introvert, Mahasiswa baru*

Abstract

This study aimed to examine differences in problem focused coping of freshman's extrovert and introvert personality type. Based on the results of the categorization of the subject is known that as many as 24 students included in the introvert category, 27 students included in the category of an extrovert. Hypothesis testing using non-parametric statistical techniques, namely the Mann Whitney U, gives the figure 0.020 ($p < 0.050$), with fresman with extrovert personality type has the empirical mean of 30.54 and 20.90 for freshman with introvert personality type. These results indicate that there are differences in problem focused coping of freshman's extrovert and introvert personality type, where the freshman who have extrovert' problem focused coping higher than the introvert freshman.

Keywords: *Problem focused coping, extroverted-introverted personality type, Freshman*

PENDAHULUAN

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Memasuki dunia kuliah merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang (Santrock, 2003). Biasanya individu mengalami banyak perubahan di tahun pertamanya kuliah ketika memasuki perguruan tinggi. Hal ini terkait dengan penyesuaian yang merupakan masalah berat yang harus dihadapi individu ketika

memasuki dunia kuliah (Dyson & Renk, 2006). Penyesuaian diperlukan karena adanya perubahan pada kehidupan individu. Selain perubahan lingkungan yang dihadapi, menjadi mahasiswa dituntut untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan yang sesuai dengan perkembangan jaman yaitu mampu untuk memadukan ilmu yang dipelajari dengan tuntutan teknologi. Untuk itu proses belajar mengajar dalam di Universitas berbasis teoritis-analitis-praktis dimana mahasiswa diharapkan mampu memiliki kompetensi dan daya saing yang tinggi dalam penerapan ilmu yang dipelajari di berbagai aspek kehidupan dan sesuai dengan perkembangan jaman. Mahasiswa juga dituntut untuk dapat memecahkan masalah praktis, memiliki kemampuan komunikasi lisan maupun tulisan, dapat berpikir kritis, dan mampu menggunakan teknologi informasi berdasarkan perubahan yang terjadi dan pengembangan diri sebagai *problem solver*.

Bagi banyak individu, transisi ini bukan hal yang mudah. Penelitian telah menunjukkan bahwa 20% sampai 25% dari mahasiswa tahun pertama tidak menyelesaikan pendidikannya pada tahun kedua (Buote dkk, 2007) dan lebih lanjut 20% sampai 30% dapat meninggalkan Universitas ditahun-tahun berikutnya (Grayson & Grayson, 2003). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi-kondisi perubahan yang telah disebutkan diatas dapat menjadi sumber tekanan dan stres tersendiri bagi mahasiswa baru. Apabila mahasiswa tersebut mampu beradaptasi dengan lingkungan Universitasnya, maka kehidupan perkuliahannya akan baik dan lancar. Namun apabila mahasiswa tersebut gagal, maka peranannya sebagai mahasiswa dan kehidupan pribadinya akan mengalami gangguan atau hambatan. Dalam menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan-tuntutan tersebut, mahasiswa baru tersebut memerlukan strategi *coping* yang adekuat untuk menghindari kegagalan dalam penyesuaian dirinya terhadap lingkungan baru di Universitas.

Peneliti telah menunjukkan bahwa *coping* memainkan peranan yang signifikan dalam interaksi antara situasi *stressful* dan adaptasi (Li, 2008). *Coping* merupakan aspek yang sangat penting untuk kesuksesan dalam penyesuaian diri dan kehidupan yang efektif. Berdasarkan hasil penelusuran yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan penelitian mengenai pengaruh strategi *coping* terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Penelitian tersebut dilakukan oleh Kertamuda dan Herdiansyah (2009), hasil menunjukkan adanya pengaruh strategi *coping* terhadap penyesuaian diri yang

signifikan dimana strategi *coping* yang berorientasi pada pemecahan masalah (*problem focused coping*) lebih dominan dipilih dan digunakan oleh subjek daripada strategi *coping* yang berorientasi pada pengelolaan emosi (*emotional focused coping*) dengan hasil analisis regresi linier sebesar 0.794 untuk *problem focused coping* dan 0.202 untuk *emotional focused coping*. Mahasiswa baru yang menggunakan strategi pemecahan masalah dengan *problem focused coping*, mahasiswa tersebut akan berusaha secara aktif untuk mempelajari kultur, kebiasaan, pola pembelajaran, serta memahami dinamika yang ada di perguruan tinggi yang kemudian berusaha memahami dan menginternalisasi semua hal tersebut kedalam dirinya, serta menyesuaikan diri dengan semua hambatan dan stresor yang ada dan pada akhirnya mereka akan mampu beradaptasi secara aktif dan mampu mengikuti dinamika di lingkungan Universitas (Kertamuda & Herdiansyah, 2009).

Perbedaan individu memainkan peranan didalam pemilihan strategi *coping* (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Perbedaan individu tersebut diantaranya adalah strategi *coping* yang stabil digunakan dalam menghadapi situasi yang menyebabkan stress dan trait atau dimensi kepribadian juga dapat memprediksi atau berkorelasi dengan strategi *coping* tertentu (Herbst, Coetzee, & Visser, 2007). Secara spesifik, dapat dikatakan bahwa pemilihan cara dalam mengatasi stress (*coping*) berasal dari dimensi kepribadian (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Dua tipe kepribadian manusia tersebut pertama kali digolongkan oleh Jung berdasarkan sikap jiwanya yaitu tipe ekstrovert dimana individu dipengaruhi oleh dunia objektif (dunia diluar dirinya) dan tipe introvert dimana individu dipengaruhi oleh dunia subjektif (dunia didalam dirinya) (Suryabrata, 2008).

Bila dikaitkan dengan tipe kepribadian seorang mahasiswa baru yang dihadapkan pada suatu lingkungan yang berbeda di sebuah Universitas, maka dapat diperkirakan dalam penyesuaian dirinya, seorang mahasiswa baru bertipe kepribadian ekstrovert yang mudah bergaul, aktif, optimis dan sifat-sifat kepribadian lainnya yang telah dijelaskan sebelumnya akan mempunyai strategi *problem focused coping* yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Nes dan Segerstrom (2010) yang menemukan adanya hubungan positif antara trait kepribadian optimis dengan *problem focused coping*. Kecenderungan seseorang untuk melakukan *problem focused coping* akan lebih besar terjadi jika orang tersebut memiliki harapan positif atau optimisme.

Sedangkan mahasiswa baru yang berkepribadian introvert cenderung lebih pasif, kurang menyukai berinteraksi dengan orang lain, pesimis dan sifat-sifat kepribadian lainnya yang telah dijelaskan sebelumnya. Diperkirakan akan memiliki strategi *problem focused coping* yang lebih rendah. Mahasiswa baru bertipe kepribadian introvert diperkirakan akan sulit untuk mengikuti sistem pembelajaran yang menuntut untuk lebih aktif dan komunikatif. Mahasiswa tersebut juga diperkirakan cenderung melarikan diri dari tantangan baru yang mereka hadapi.

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas maka dapat diasumsikan bahwa ada perbedaan *problem focused coping* pada mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert dan mahasiswa yang memiliki kepribadian introvert. Sebelumnya, penelitian mengenai hubungan antara *problem focused coping* dengan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert telah diteliti oleh Utari (2009) dengan subjek wasana praja di Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor-Sumedang dalam situasi menghadapi tugas akhir, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa wasana praja dengan tipe kepribadian ekstrovert maupun introvert sama-sama menggunakan strategi *problem focused coping*. Dengan adanya fenomena diatas maka penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan *problem focused coping* berdasarkan tipe kepribadian introvert - ekstrovert pada mahasiswa baru.

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru yang berusia 17-19 tahun dan sedang menjalani masa perkuliahan selama 6 bulan atau masih pada semester pertama. Tipe kepribadian dalam penelitian ini adalah organisasi dinamis dalam individu sebagai sistem psikofisis yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungannya serta gaya hidup individu atau karakteristik unik yang dimiliki oleh individu didalam mereaksi masalah-masalah dan tujuan hidupnya.

Kepribadian dalam penelitian ini digolongkan menjadi dua tipe yaitu tipe kepribadian ekstrovert yaitu cenderung mengarahkan dan menyalurkan perhatiannya ke luar, mudah bergaul, suka pesta, mempunyai banyak teman, membutuhkan teman untuk bicara, tidak suka membaca atau belajar sendirian, periang dan tidak terlalu memusingkan suatu masalah, optimis dan ceria, humoris, akan menyesuaikan

pandangan dan perilakunya sesuai dengan tuntutan lingkungan sekitarnya. Tipe kepribadian introvert yaitu cenderung mengarahkan dan menyalurkan perhatian ke dalam diri sendiri, menarik diri dari kontak sosial, minatnya lebih mengarah kedalam pikiran-pikiran dan pengalaman sendiri, tidak banyak bicara, malu-malu, pesimis, mawas diri, suka membaca dibanding bergaul dengan orang lain, memiliki rencana sebelum melakukan sesuatu serta tidak percaya faktor kebetulan. Untuk memperoleh data mengenai kepribadian ekstrovert dan introvert digunakan skala yang diadaptasi dari *Eysenck Personality Inventory* (EPI) yang dikembangkan oleh H. J. Eysenck.

Problem focused coping dalam penelitian ini adalah strategi *coping* yang berorientasi pada pemecahan masalah dan menghadapi stressor secara aktif yang dapat diperoleh melalui skala yang terdiri dari tiga strategi *problem focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) yaitu *planfull problem solving*, *confrontative*, dan *seeking social support*. Untuk menguji hipotesis perbedaan *problem focused coping* berdasarkan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert pada mahasiswa baru digunakan teknik statistic non Parametrik *Mann Whitney U* dengan bantuan program IBM SPSS Statistic Version 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik *Mann Whitney U* diketahui bahwa nilai p 0.020 ($p < 0.050$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan *problem focused coping* pada mahasiswa baru. Dari hasil diketahui pula mean empirik pada mahasiswa yang bertipe kepribadian ekstrovert sebesar 30.54 dan mahasiswa yang bertipe kepribadian introvert sebesar 20.90. Hal ini berarti mahasiswa yang bertipe kepribadian ekstrovert memiliki *problem focused coping* yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa baru yang introvert. Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis pada penelitian ini, diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *problem focused coping* pada mahasiswa baru yang bertipe kepribadian introvert dan mahasiswa baru yang bertipe kepribadian ekstrovert. Dari hasil penelitian juga diketahui bahwa mahasiswa baru dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki *problem focused coping* dalam hal penyesuaian diri terhadap lingkungan Universitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa baru yang berkepribadian introvert. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Di Matteo dan Martin (2002) bahwa *problem focused coping* adalah

tindakan yang melibatkan aksi langsung untuk merubah kondisi yang penuh stress atau untuk mencegah atau mengurangi akibat yang ditimbulkan.

Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan individu yang menggunakan strategi *problem focused coping* harus secara aktif mencari pemecahan dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Bentuk-bentuk strategi *problem focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) yaitu *planfull problem solving*, *confrontative*, dan *seeking social support*. Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) mengemukakan bahwa perbedaan individu memainkan peranan didalam pemilihan strategi *coping*. Perbedaan individu tersebut diantaranya adalah strategi *coping* yang stabil digunakan dalam menghadapi situasi yang menyebabkan stress dan trait atau dimensi kepribadian juga dapat memprediksi atau berkorelasi dengan strategi *coping* tertentu (Herbst, Coetzee, & Visser, 2007).

Berdasarkan pada penjelasan tersebut, kecenderungan seseorang dalam memilih strategi *problem focused coping* sangat mungkin tidak terlepas dari pengaruh faktor kepribadian dimana dalam penelitian ini akan dibedakan berdasarkan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Berdasarkan penelitian Nes dan Segerstrom (2010) juga ditemukannya hubungan positif antara optimisme dengan *problem focused coping*, dimana individu yang optimis cenderung menggunakan strategi *problem focused coping* didalam upaya penyelesaian masalahnya. Kecenderungan seseorang untuk melakukan *problem focused coping* akan lebih besar terjadi jika orang tersebut memiliki harapan positif atau optimisme. Hal ini ditunjukkan dengan adanya semangat usaha pantang menyerah yang dilakukan dalam mengatasi masalah yang muncul. Pernyataan tersebut didukung oleh Carver, Weintraub dan Scheier (1985) yang menyatakan bahwa individu-individu yang optimis lebih sering mengatasi stress dengan *problem focused coping* dan terorientasi pada tindakan serta menekankan penilaian positif terhadap peristiwa-peristiwa yang menimbulkan stress. Individu yang optimis selalu memiliki kendali atas kesulitankesulitan yang dihadapinya. Tampaknya optimis merupakan ciri-ciri individu ekstrovert yang dikemukakan oleh Eysenck (1970) sebelumnya. Mahasiswa baru yang lebih optimis ketika memasuki lingkungan Universitas, dapat dikatakan cenderung berusaha mengatasi masalahnya dengan menggunakan strategi-strategi dalam *problem focused coping* yang dianggap mampu menyelesaikan masalahnya. Penelitian dari Abel (2002) juga menemukan adanya hubungan antara humor, stress dan strategi *coping*.

Hasilnya mengindikasikan bahwa seseorang dengan *sense of humor* yang tinggi akan cenderung menggunakan strategi dari *problem focused coping* yang diukur dengan skala *The Ways of Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman yaitu *positive reappraisal* dan *problem solving*. Eysenck sebelumnya juga menyebutkan bahwa ciri-ciri dari tipe kepribadian ekstrovert salah satunya adalah menyukai lelucon. Hal tersebut memperkuat dugaan bahwa tipe kepribadian ekstrovert lebih tinggi *problem focused coping*-nya. Namun penelitian Utari (2009) menemukan hal yang berbeda, dimana tipe kepribadian ekstrovert dan introvert sama-sama menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi tugas akhir pada wasana praja di institut pemerintahan dalam negeri Jatinangor-Sumedang. Hal ini terjadi karena didalam menghadapi tugas akhir, *problem focused coping* dinilai lebih efektif untuk digunakan oleh wasana praja. Hal tersebut juga didukung oleh Smet (1996) bahwa seseorang cenderung menggunakan pendekatan *problem focused coping* ketika mereka percaya bahwa sumber stres atau situasi dapat diubah. Hal itu berarti tidak menutup kemungkinan bahwa didalam menghadapi situasi yang menimbulkan stress, seseorang yang introvert juga akan menggunakan strategi *problem focused coping*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis membuktikan bahwa terdapat perbedaan *problem focused coping* berdasarkan tipe kepribadian introvert-ekstrovert pada mahasiswa baru. Hasil analisa juga membuktikan bahwa mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki *problem focused coping* yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert. Perbedaan tersebut disebabkan karena adanya perbedaan sifat yang dimiliki mahasiswa baru dengan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert, sifat tersebut terbawa dalam perilakunya sebagai seorang mahasiswa dalam menghadapi lingkungan baru sehingga dapat terjadi perbedaan *problem focused coping*-nya.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Pertama, bagi mahasiswa yang bertipe kepribadian introvert diharapkan untuk dapat meningkatkan kemampuan *problem focused coping*-nya mengingat strategi *problem focused coping* merupakan strategi yang efektif untuk digunakan dalam menghadapi suatu lingkungan baru dan diharapkan untuk bergabung pada kegiatan-kegiatan non akademik agar dapat lebih aktif dan terbuka serta meluaskan jaringan pertemanan. Bagi

mahasiswa yang bertipe kepribadian ekstrovert diharapkan untuk dapat mengendalikan dirinya dalam pergaulan serta tidak tenggelam dalam dunia objektif atau diluar dirinya sendiri sehingga tidak kehilangan dirinya atau merasa asing terhadap dunia subjektifnya.

Kedua, bagi Universitas diharapkan untuk memberikan pengenalan kampus pada mahasiswa baru dengan pendekatan yang *friendly*, tidak dengan kekerasan, dan memberikan layanan konseling untuk para mahasiswa yang kesulitan dalam penyesuaian dirinya. Serta yang ketiga, Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambahkan jumlah sampel menjadi lebih banyak kemudian dapat membedakan berdasarkan dimensi kepribadian lain, misalnya dimensi kepribadian dari *big five personality*.

DAFTAR PUSTAKA

- Buote, V. M., Pancer, S. M., Pratt, M. W., Adams, G., Lefcovitch, S. B., Polivy, J., & Wintre, M. G. (2007). The Importance of Friends : Friendship and Adjustment Among 1st-Year University. *Journal of Adolescent Research*, Vol. 22, No. 6, 665-689.
- Carver, S. C., Scheier, M. F., & Wintraub, J. H. (1989). Assesing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No. 2, 267-283.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1231- 1244.
- Eysenck, H. J. (1970). *Personality: Theory and research*. Canada: John Wiley And Sons, Inc.
- Grayson, J. P., & Grayson, K. (2003). *Research on Retention and Attrition. Does money matter: Millenium Research Series, No. 6*. Montreal: The Canada Millenium Scholarship Foundation.
- Herbst, L., Coetzee, S., & Visser, D. N. (2007). Personality, Sense of Coherence and The Coping Of Working Mothers. *Journal of Industrial Psychology*. Vol. 33, No. 3, 57-67.
- Kertamuda, F., & Herdiansyah, H. (2009). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi*, Vol. 6 No. 1. Universitas Paramadina.
- Lazarus, R. S., & Folkman S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company. New York.
- Li, M. (2008). Relationship Among Stress Coping, Secure Attachment and The Trait of Resilience Among Taiwanese College Students. *College Student Journal*. Vol. 42, No. 2, 312.
- Nes, L. Solberg., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispotitional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*. Vol. 10, No. 3, 235-251.
- Buote, V. M., Pancer, S. M., Pratt, M. W., Adams, G., Lefcovitch, S. B., Polivy, J., & Wintre, M. G. (2007). The Importance of Friends : Friendship and Adjustment Among 1st-Year University. *Journal of Adolescent Research*, Vol. 22, No. 6, 665-689.

- Carver, S. C., Scheier, M. F., & Wintraub, J. H. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No. 2, 267-283.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1231- 1244.
- Eysenck, H. J. (1970). *Personality: Theory and research*. Canada: John Wiley And Sons, Inc.
- Grayson, J. P., & Grayson, K. (2003). Research on Retention and Attrition. Does money matter: *Millenium Research Series*, No. 6. Montreal: The Canada Millenium Scholarship Foundation.
- Herbst, L., Coetzee, S., & Visser, D. N. (2007). Personality, Sense of Coherence and The Coping Of Working Mothers. *Journal of Industrial Psychology*. Vol. 33, No. 3, 57-67.
- Kertamuda, F., & Herdiansyah, H. (2009). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi*, Vol. 6 No. 1. Universitas Paramadina.
- Lazarus, R. S., & Folkman S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company. New York.
- Li, M. (2008). Relationship Among Stress Coping, Secure Attachment and The Trait of Resilience Among Taiwanese College Students. *College Student Journal*. Vol. 42, No. 2, 312.
- Nes, L. Solberg., & Segerstrom, S. C. (2006). *Dispotitional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review*. *Personality and Social Psychology Review*. Vol. 10, No. 3, 235-251.
- Santrock, W. J. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Alih Bahasa : Dra. Shinto B Adelar Msc, Sherly Saragih S. Psi. Jakarta: Erlangga.
- Suryabrata, S. (2008). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Utari, R. 2009. Hubungan Tipe Kepribadian Ekstroversi-Introversi Dengan Coping Strategy Dalam Menghadapi Tugas Akhir Pada Wasana Praja Di Institut Pemerintahan Dalam Negeri Jatinangor-Sumedang. *Skripsi*. Bandung: Universitas Islam Bandung.