

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Mahasiswa**

##### **1. Pengertian Mahasiswa**

Kata mahasiswa berasal dari dua kata yaitu “maha” yang berarti lebih, paling dan “siswa” yang berarti pelajar. Jadi, kata mahasiswa berarti adalah pelajar yang paling tinggi kedudukannya dibanding tingkat pelajar yang lain. Menurut Oemarjati dkk (2002), mahasiswa adalah siswa di perguruan tinggi. Jadi dapat diartikan bahwa mahasiswa adalah orang yang sedang belajar di sebuah perguruan tinggi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa. Tetapi pada dasarnya makna mahasiswa tidak sesempit itu. Terdaftar sebagai pelajar di sebuah perguruan tinggi hanyalah syarat administratif menjadi mahasiswa.

Menjadi mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari sekedar masalah administratif. Peran mahasiswa sebagai calon pembaharu berkaitan erat dengan perannya sebagai calon cendekiawan. Sebagai calon cendekiawan, mahasiswa harus melatih kepekaannya sedemikian rupa sehingga pada saat terjun ke masyarakat ia siap menjalankan perannya sebagai cendekiawan. Kelak, sebagai seorang cendekiawan ia dituntut menyumbangkan pemikiran untuk melakukan berbagai perbaikan. Mahasiswa diambil dari suku kata pembentuknya maha dan siswa, atau

pelajar yang paling tinggi levelnya. Sebagai seorang pelajar tertinggi, tentu mahasiswa sudah terpelajar, sebab mereka tinggal menyempurnakan pembelajarannya hingga menjadi manusia terpelajar yang paripurna. Mahasiswa sebagai calon pembaharu, calon cendekiawan dan calon penyangga keberlangsungan hidup masyarakat. Nantinya mahasiswa diharapkan menjadi pembaharu, cendekiawan, dan penyangga keberlangsungan hidup masyarakat.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Dan, ada tiga hal mendasar yang harus dicapai oleh mahasiswa ketika belajar antara lain, sebagai pembaharu, cendekiawan, dan penyangga keberlangsungan masyarakatnya. Tiga hal itu menjadi tujuan yang akan dicapai oleh mahasiswa melalui perguruan tinggi merupakan dasar bagi penentuan kualitas-kualitas psikologis apa yang seharusnya dimiliki oleh mahasiswa.

## **2. Peran dan Tanggung Jawab Mahasiswa**

Menurut Mirzan (2012), mahasiswa adalah komunitas yang unik. Karena dengan kemampuan, kelebihan, mereka punya posisi yang sedikit lebih tinggi di banding masyarakat biasa. Untuk itu, seharusnya mahasiswa mengetahui peran dan tanggung jawabnya agar bisa membawa masyarakat pada kondisi yang lebih baik. Peran dan fungsi mahasiswa antara lain :

a. Mahasiswa Sebagai Aset Masa Depan

Mahasiswa dapat menjadi aset, yaitu mahasiswa dapat diharapkan menjadi manusia-manusia tangguh yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang nantinya dapat menggantikan generasi-generasi sebelumnya. Intinya mahasiswa itu merupakan aset, cadangan, harapan bangsa untuk masa depan. Tak dapat dipungkiri bahwa seluruh organisasi yang ada akan bersifat mengalir, yaitu ditandai dengan pergantian kekuasaan dari golongan tua ke golongan muda, oleh karena itu kaderisasi harus dilakukan terus-menerus. Dunia kampus dan kemahasiswaannya merupakan momentum kaderisasi yang sangat sayang bila tidak dimanfaatkan bagi mereka yang memiliki kesempatan.

b. Mahasiswa Sebagai Penjaga Nilai-Nilai Kebenaran

Mahasiswa sebagai penjaga nilai atau *Guardian of Value* berarti mahasiswa berperan sebagai penjaga nilai-nilai di masyarakat. Nilai yang dimaksud di sini adalah nilai kebenaran. Mahasiswa sebagai insan akademis yang selalu berfikir ilmiah dalam mencari kebenaran. Kita harus memulainya dari hal tersebut karena bila kita renungkan kembali sifat nilai yang harus dijaga tersebut haruslah mutlak kebenarannya sehingga mahasiswa diwajibkan menjaganya. Sudah jelas, bahwa nilai yang harus dijaga adalah sesuatu yang bersifat benar mutlak, dan tidak ada keraguan lagi di dalamnya. Nilai itu jelaslah bukan hasil dari pragmatisme, nilai itu haruslah bersumber dari Tuhan Yang Maha Benar dan Maha Mengetahui.

Selain nilai yang di atas, masih ada satu nilai lagi yang memenuhi kriteria sebagai nilai yang wajib di jaga oleh mahasiswa, nilai tersebut adalah nilai-nilai dari kebenaran ilmiah. Walaupun memang kebenaran ilmiah tersebut merupakan representasi dari kebesaran Allah, sebagai dzat yang Maha mengetahui. Kita sebagai mahasiswa harus mampu mencari berbagai kebenaran berlandaskan watak ilmiah yang bersumber dari ilmu-ilmu yang kita dapatkan dan selanjutnya harus kita terapkan dan jaga di masyarakat.

c. Mahasiswa Sebagai “Agent of Change”

Mahasiswa sebagai *Agent of Change* artinya adalah mahasiswa sebagai agen dari suatu perubahan. Perubahan dari kondisi yang kurang baik menuju kondisi yang lebih baik. Mahasiswa adalah golongan yang harus menjadi garda terdepan dalam melakukan perubahan dikarenakan mahasiswa merupakan kaum yang “eksklusif”, hanya 5% dari pemuda yang bisa menyandang status mahasiswa, dan dari jumlah itu bisa dihitung pula berapa persen lagi yang mau mengkaji tentang peran-peran mahasiswa di bangsa dan negaranya ini. Mahasiswa-mahasiswa yang telah sadar tersebut sudah seharusnya tidak lepas tangan begitu saja. Mereka tidak boleh membiarkan bangsa ini melakukan perubahan ke arah yang salah. Merekalah yang seharusnya melakukan perubahan-perubahan tersebut.

Perubahan itu sendiri sebenarnya dapat dilihat dari dua pandangan. Menurut Mirzan (<http://pamuncar.blogspot.com/2012/06>), pandangan pertama menyatakan bahwa tatanan kehidupan bermasyarakat sangat dipengaruhi oleh hal-hal bersifat materialistik seperti teknologi, misalnya kincir angin akan menciptakan masyarakat feodal, mesin industri akan menciptakan masyarakat kapitalis, internet akan menciptakan masyarakat yang informatif, dan lain sebagainya. Pandangan selanjutnya menyatakan bahwa ideologi atau nilai sebagai faktor yang mempengaruhi perubahan. Sebagai mahasiswa nampaknya kita harus bisa mengakomodasi kedua pandangan tersebut demi terjadinya perubahan yang diharapkan. Itu semua karena kita berpotensi lebih untuk mewujudkan hal-hal tersebut.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki peran dan tanggung jawab yang besar di tengah-tengah masyarakat. Peran dan tanggung jawab tersebut antara lain adalah sebagai aset masa depan bangsa, penjaga nilai-nilai kebenaran serta sebagai agen perubahan untuk membawa negeri ini kepada kondisi yang lebih baik.

### **3. Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area**

Mahasiswa psikologi Universitas Medan Area yaitu mahasiswa yang sedang menyelesaikan pendidikan psikologi di Universitas Medan Area. Nama Universitas Medan Area sendiri diambil sebagai penghargaan atas perjuangan mempertahankan kemerdekaan oleh pejuang-pejuang

1945 disekitar kota medan yang dikenal dengan nama pejuang-pejuang medan area.

Fakultas psikologi Universitas Medan Area lahir tahun 1985/1986, setahun sebelumnya telah memiliki 5 fakultas, yaitu fakultas teknik, pertanian, ekonomi, hukum, dan fisipol. Fakultas psikologi Universitas Medan Area pada waktu itu adalah satu-satunya psikologi di luar Pulau Jawa (Panduan Mahasiswa Tahun Akademik 2013/2014).

Fakultas psikologi Universitas Medan Area memiliki visi : menghasilkan sarjana yang berakhlak dan inofatif yang dilandasi pemahaman terhadap perilaku manusia serta dapat memberikan solusi yang berdaya guna dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan sumber daya manusia dan tuntutan era globalisasi saat ini. Hal ini didukung dengan program pendidikan yaitu pendidikan sarjana (strata satu) dengan masa studi 4-5 tahun (8-9 semester) atau sampai pada penyelesaian karya ilmiah berupa skripsi.

Mahasiswa psikologi Universitas Medan Area dalam penyelesaian tugas akhirnya dibebaskan untuk memilih orientasi minat khusus yang ada dalam 3 konsentrasi bagian yaitu : a) Bagian psikologi perkembangan, b) Bagian industri dan organisasi, c) Bagian pendidikan.

Mahasiswa psikologi Universitas Medan Area, mencapai 29 tahun jika diumpamakan manusia, Fakultas psikologi mencapai usia dewasa yang tentunya lebih matang, mandiri, dan berdaya guna. Demi memperbaiki diri dari hari ke hari fakultas psikologi semakin memperbaiki

kualitas dan kuantitasnya. Dari segi kualitas, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memiliki Akreditasi B, sesuai dengan Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 004/U/2002 tanggal 17 Januari 2002 tentang Akreditasi Program Studi Pada Perguruan Tinggi. Dari segi Tim Pengajar, Fakultas Psikologi UMA mempunyai tenaga Pengajar / Dosen lulusan universitas ternama di Indonesia ataupun luar negeri, seperti UI, UGM, Unpad, UNM, USU dan UMA. Serta Al Azhar, Universitas of Delhi, Universitas of Poona, USM Malaysia, Universitas Amsterdam dsb. Dan untuk mendukung sarana belajar-mengajar, Fakultas Psikologi UMA juga menambah sarana pendukung belajar seperti mengadakan LCD di masing-masing ruang belajar, perpustakaan dengan buku-buku penunjang ilmu psikologi, alat-alat praktek psikologi, TU, digital library, warung internet dsb. Sarana pendukung lain juga tidak ketinggalan seperti masjid yang nyaman, kantin, fotocopy, tempat parkir, juga akses-akses keorganisasian ekstra kurikuler seperti BEM (Badan Eksekutif Mahasiswa), GASI (Gemar Alam Psikologi), UKMI (Unit Kerohanian Mahasiswa Islam), KOMISI (Kajian & Obrolan Mahasiswa Islam Ideologis), juga ForMasi (Forum Mahasiswa Islam Psikologi).

Saat ini ditengah munculnya fakultas psikologi lain yang ada di kota Medan, kepercayaan masyarakat tidak mengalami penurunan terhadap Fakultas Psikologi UMA. Hal ini di buktikan dengan semakin banyaknya mahasiswa yang masuk, pada tahun ajaran 2014/2015.

Masyarakat untuk mempercayakan pendidikan putra/putri mereka pada Fakultas Psikologi UMA.

Dari uraian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa, mahasiswa psikologi Universitas Medan Area adalah mahasiswa yang sedang aktif dan terdaftar belajar di fakultas psikologi UMA. Dimana, mahasiswa tersebut jika sudah memasuki tahap penyelesaian tugas akhir, maka akan bisa memilih dan mengambil penelitian ditiga bidang, yaitu psikologi pendidikan, psikologi perkembangan atau psikologi industri dan organisasi.

## **B. Stres**

### **1. Pengertian Stres**

Stres berasal dari bahasa latin *strictus* dan bahasa prancis *etrace*. Kedua kata ini lalu sering digunakan untuk menyebut stimulus dan respon. Dalam penelitiannya, Canon mengungkapkan bahwa stres terjadi ketika organisme merasakan adanya suatu ancaman, maka secara cepat tubuh akan terangsang dan termotivasi, baik untuk menghadapi ataupun melarikan diri darinya.

Lazarus dan Folkman (dalam Morgan, 1986) menyebutkan bahwa kondisi fisik dan lingkungan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut stressor. Hal ini sesuai dengan pendapat Berry (dalam Daulay, 2004) yang menyatakan bahwa situasi, kejadian, atau objek



apapun yang menimbulkan tuntutan dalam tubuh dan penyebab reaksi psikologis dinamakan dengan stressor.

Berdasarkan pendapat kedua tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa stressor merupakan sumber atau penyebab dari kondisi stres. Sedangkan stres diartikan sebagai reaksi emosional, fisiologis dan perilaku individu ketika menghadapi ancaman fisik dan psikologis Grunberg (dalam Baron & Byrne, 2005) yang menyatakan bahwa stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya atau adanya stimulus yang berbahaya. Baum (dalam Taylor, dkk, 2009) mengartikan stres sebagai pengalaman emosional negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan perilaku yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stressor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stressor atau dengan mengakomodasi efeknya.

Menurut Atkinson (2000), stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan individu terhadap situasi respon stres, saat itu individu dihadapkan pada situasi stres, maka individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun psikologis. Selanjutnya Evans (dalam Thalib dan Diponegoro, 2001) mengartikan stres sebagai suatu situasi yang memiliki karakteristik adanya tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk merespon lingkungan, dalam pengertian ini tidak hanya meliputi lingkungan fisik saja, tetapi juga lingkungan sosial.

Dari uraian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa, stres terjadi ketika organisme merasakan adanya suatu ancaman, maka secara cepat tubuh akan terangsang dan termotivasi, baik untuk menghadapi ataupun melarikan diri darinya. Pada saat individu dihadapkan pada situasi stres, maka individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun psikologis.

## **2. Sumber Stres dan Stressor**

Sumber-sumber stres dapat berubah sesuai dengan perkembangan individu, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap waktu sepanjang kehidupan (Sarafindo, 2006). Sumber-sumber stres disebut dengan stressor. Stressor adalah bentuk yang spesifik dari stimulus, apakah itu fisik atau psikologis, menjadi tuntutan yang membahayakan wellbeing individu dan mengharuskan individu untuk beradaptasi dengannya. Semakin besar perbedaan antara tuntutan situasi dengan sumber daya yang dimiliki, maka situasi tersebut akan dipandang semakin kuat menimbulkan stres (Passer & Smith, 2007).

Beberapa peristiwa lebih cenderung menimbulkan stres. Setiap kejadian yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri, membuat perubahan atau mengeluarkan sumber daya, berpotensi menimbulkan stres. Selain itu kejadian yang menekan akan menimbulkan stres jika dianggap sebagai kejadian yang menimbulkan stres, bukan sebagai yang lainnya (Taylor, 2009).

Kejadian yang tak dapat dikontrol atau tak terduga biasanya lebih membuat stres ketimbang kejadian yang dapat diprediksi. Kejadian yang

tak dapat dikontrol dan tak dapat diprediksi tidak memungkinkan orang untuk menyusun rencana guna mengatasi masalah yang timbul, Bandura (Taylor, 2009). Kejadian yang ambigu sering dianggap lebih membuat stres ketimbang kejadian yang jelas. Stressor yang jelas akan memampukan seseorang untuk mencari solusi, Billings (Taylor, 2009).

Masalah dari suatu peristiwa yang tidak bisa dipecahkan akan lebih membuat stres. Hubungan antara pengalaman stres dengan respon psikologis yang buruk seperti stres, perubahan fisiologis dan bahkan penyakit, mungkin berkaitan dengan problem atau kejadian yang menekan yang tidak bisa dipecahkan oleh individu, Holman (Taylor, 2009).

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber stres atau stressor adalah bentuk yang spesifik dari stimulus, apakah itu fisik atau psikologis, menjadi tuntutan yang membahayakan individu dan mengharuskan individu untuk beradaptasi dengannya.

## **C. Coping Stres**

### **1. Pengertian Coping Stres**

Lazarus (Taylor, 2009) coping adalah suatu proses untuk menata tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan sumber daya individu. Sedangkan coping menurut Lahey (2007) adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi sumber stres dan mengontrol reaksi individu terhadap sumber stres tersebut. Coping disini

mengacu pada usaha untuk mengontrol, mengurangi atau belajar mentoleransi suatu ancaman yang bisa membawa seseorang kepada stres, Baum (dalam Baron & Graziano, 1991).

Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Taylor (Baron & Byrne, 2005) yang menganggap coping sebagai cara individu untuk mengatasi atau menghadapi ancaman-ancaman dan konsekuensi emosional dari ancaman-ancaman tersebut. Menurut Stone dan Neale (Daulay, 2004) coping meliputi segala usaha yang disadari untuk menghadapi tuntutan yang penuh tekanan. Lazarus dan Launiers (Daulay, 2004) coping terdiri dari usaha-usaha, baik yang berorientasi pada tindakan dan intrapsikis untuk mengatur (menguasai, menghadapi, mengurangi atau menimbulkan) tuntutan lingkungan dan internal serta konflik diantara keduanya.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa coping stres adalah suatu upaya yang dilakukan individu untuk mengurangi mentoleransi, atau mengatasi stres yang ditimbulkan oleh sumber stres yang dianggap membebani individu.

## **2. Proses Coping Stres**

Menurut Taylor (2009), proses coping melibatkan dua sumber daya coping, yaitu sumber daya internal dan sumber daya eksternal. Sumber daya internal adalah gaya coping dan atribut personal. Sedangkan sumber daya eksternal meliputi uang, waktu, dukungan sosial, dan kejadian lain yang mungkin terjadi pada saat yang sama. Semua faktor ini saling berinteraksi dalam mempengaruhi proses coping (Taylor, 2009).

### 3. Metode Coping Stres

Ada dua metode coping yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah psikologis seperti yang dikemukakan oleh Bell. Dua metode tersebut antara lain:

a. Metode coping jangka panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realitas dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama, contohnya adalah :

- b. Berbicara dengan orang lain “curhat” tentang masalah yang dihadapi.
- c. Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang dihadapi.
- d. Menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supra natural.
- e. Melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan.
- f. Mengambil pelajaran dari peristiwa dari masa lalu.
- g. Membuat berbagai alternative untuk mengurangi situasi.
- h. Metode coping jangka pendek

Cara ini digunakan untuk mengurangi stres atau ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk sementara waktu, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang, contohnya :

- a. Menggunakan alkohol atau obat-obatan
- b. Melamun dan fantasi
- c. Banyak tidur

- d. Banyak merokok
- e. Menangis
- f. Beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah

Pada tingkat keluarga coping yang dilakukan dalam menghadapi masalah ketegangan seperti yang dikemukakan oleh Mc. Cubbin (1979) adalah :

- a. Mencari dukungan sosial, seperti meminta bantuan keluarga, teman atau profesi
- b. Mencari dukungan spiritual, berdoa, menemui pemuka agama atau aktif pada pertemuan ibadah disekitar lingkungan

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan dua metode coping psikologis yaitu metode coping jangka panjang dan jangka pendek.

#### **4. Pembagian Coping**

*Coping* terbagi ke dalam beberapa jenis atau bentuk secara berbeda-beda untuk para ahli yang berbeda-beda pula, namun pembagian dikotomis oleh Lazarus dan Folkman sering kali digunakan dalam penelitian-penelitian tentang *coping*, atau dipakai sebagai dasar dari pembagian jenis *coping*. Pembagian tersebut untuk selanjutnya dilengkapi atau dikembangkan oleh ahli lain.

Lazarus dan Folkman (dalam, Yusra, 2010) telah mendefinisikan coping secara luas dengan membagi menjadi dua kategori. *Problem-focused coping* adalah bentuk coping yang ditujukan pada pemecahan masalah, meliputi usaha-usaha untuk mengatur atau merubah kondisi

objektif yang merupakan sumber stres atau melakukan sesuatu untuk merubah sumber stres. *Emotion-focused coping* meliputi usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari untuk berhadapan langsung dengan stressor.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua pembagian coping, pertama *Emotion-focused coping* meliputi usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari untuk berhadapan langsung dengan stressor. *Problem-focused coping* adalah bentuk coping yang ditujukan pada pemecahan masalah, meliputi usaha-usaha untuk mengatur atau merubah kondisi objektif yang merupakan sumber stres atau melakukan sesuatu untuk merubah sumber stres.

## 5. Strategi Coping Stres

Secara umum menurut Cohen dan Lazarus, Lazarus dan Folkman, Lazarus dan Launier (dalam Yusra, 2010) *coping* ada dua macam yaitu :

### a. *Emotion-focused coping*

*Emotion-focused coping* adalah strategi menghadapi masalah yang sedang diarahkan untuk mengatur emosi. Pengaturan ini dilakukan melalui perilaku dan kognitif individu. Contoh pendekatan perilaku adalah penggunaan obat-obatan, mencari dukungan sosial dari teman atau saudara, menyibukkan diri dalam kegiatan seperti olah raga atau menonton TV yang dapat mengalihkan perhatian seseorang dari masalah. Pendekatan kognitif termasuk cara seseorang berfikir tentang situasi yang menegangkan (Sarafindo, 1990).

Untuk *Emotion-focused coping*, Lazarus menggolongkan kedalam lima komponen yaitu :

- 1) *Self controlling* atau kendali diri yang merupakan suatu bentuk respon dengan melakukan kegiatan pembatasan atau regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan.
- 2) *Distancing* adalah tidak melibatkan diri pada permasalahan.
- 3) *Escape avoidance* adalah menghindar atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi.
- 4) *Accepting responsibility* merupakan suatu respon yang menimbulkan dan meningkatkan kesadaran akan perasaan diri dalam suatu masalah yang dihadapi, dan berusaha menempatkan segala sesuatu sebagaimana semestinya.
- 5) *Positive reappraisal*, merupakan suatu respon dengan cara menciptakan makna positif dalam diri sendiri yang tujuannya untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan hal-hal yang religius.

b. *Problem-focused coping*

*Problem-focused coping* merupakan strategi menghadapi masalah yang lebih diarahkan pada upaya mengurangi stressor, artinya coping yang muncul terfokus pada masalah. Contoh dalam kehidupan sehari-hari misalnya berhenti dari pekerjaan yang menegangkan, merencanakan jadwal baru untuk bekerja, memilih karir baru, mencari pertolongan medis atau psikologis (Sarafindo, 1990).



- 1) *Planful problem-solving* merupakan respon atau reaksi yang timbul dengan melakukan kegiatan tertentu yang bertujuan untuk melakukan perubahan keadaan, dengan cara melakukan pendekatan secara analitis dalam menyelesaikan masalah.
- 2) *Confrontative coping* merupakan respon atau reaksi yang timbul dengan melakukan kegiatan tertentu yang bertujuan untuk melakukan perubahan keadaan dengan cara menantang langsung (konfrontasi) sumber masalah.
- 3) *Seeking social support* merupakan suatu respon atau reaksi dengan mencari bantuan dari pihak luar, dalam bentuk bantuan nyata ataupun dukungan emosional.

Menurut Arthur Stone dan Jhon Naile (dalam Safarino, 1990) terdapat delapan kategori strategi coping yaitu ;

- a. *Direct Action* : tindakan langsung yaitu individu memikirkan dan mencari pemecahan permasalahannya kemudian melakukan sesuatu atau bertindak untuk menyelesaikan masalahnya.
- b. *Acceptance* : penerimaan yaitu individu mampu menerima kenyataan bahwa keadaan stres tersebut telah terjadi dan tidak ada yang dapat dilakukan untuk itu.
- c. *Destruction* : pengacuan masalah yaitu individu melibatkan diri pada aktivitas lain dan memaksakan diri untuk memecahkan permasalahan lain.

- d. *Situation Redefinition* : pendefinisian ulang situasi yaitu situasi stres tersebut menjadi lebih dapat diterima.
- e. *Catharsis* : katarsis yaitu individu mencari pelepasan emosi yang tertekan sebagai alat untuk mengurangi ketegangan dari stres.
- f. *Relaxation Technique* : teknik relaksasi yaitu individu mencari cara untuk mengurangi tekanan yang dialaminya.
- g. *Social Support* : dukungan sosial yaitu individu mencari dukungan sosial, misalnya dari teman, orang yang dicintai, psikolog atau dari lingkungan masyarakat sekitar untuk mengurangi stres.
- h. *Religious Strategi* : strategi keagamaan yaitu individu mencari keterangan spiritual yang diperoleh dari teman atau pemuka agama. Strategi ini dapat ditempuh dengan perilaku seperti berdo'a. Berdo'a diyakini dapat memuat individu mampu menghadapi berbagai situasi yang penuh tekanan.

Strategi penekanan stres juga dapat digolongkan menjadi mendekat (*Approach*) dan menghindar (*Avoidance*). Strategi mendekat (*Approach strategies*) meliputi usaha kognitif untuk memahami penyebab stres dan usaha untuk menghadapi penyebab stres tersebut atau konsekuensi yang ditimbulkannya secara langsung. Strategi menghindar (*Avoidance strategies*) meliputi usaha kognitif untuk menyangkal atau meminimalisasikan penyebab stres dan usaha yang muncul dalam tingkah laku atau menghindar dari penyebab stres (Hurlock, 1990).

Uraian tersebut mengatakan bahwa terdapat dua macam strategi *coping* yaitu : *Emotional-focused coping* yaitu strategi menghadapi masalah yang berorientasi pada emosi (misalnya dengan kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, menerima tanggung jawab dan melarikan diri atau penghindaran), dan *problem-focused coping* merupakan strategi menghadapi masalah yang berorientasi pada masalah (misalnya dengan konfrontasi, dukungan sosial, merencanakan pemecahan masalah).

## 6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Coping Stres

Reaksi terhadap stres bervariasi antara orang yang satu dengan orang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama. Perbedaan ini disebabkan oleh faktor psikologis dan sosial yang tampaknya dapat merubah dampak stresor dari individu.

Menurut Smet (dalam Saleh, 2013) faktor yang mempengaruhi *coping* stres tersebut adalah :

- a. Faktor dalam diri individu, meliputi : umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
- b. Karakteristik kepribadian, meliputi : introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian tabah, *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.

- c. Faktor sosial-kognitif, meliputi : dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal.

Menurut Susman (dalam Santrok, 2009) mengatakan bahwa ada beberapa faktor-faktor yang paling penting yang dapat menentukan apakah remaja akan mengalami stres, diantaranya :

- a. Faktor fisik (bagaimana tubuh merespon terhadap stres)
- b. Faktor lingkungan (misalnya, beban yang berlebihan, konflik, dan frustrasi).
- c. Faktor kepribadian (bagaimana individu yang memiliki kepribadian ekstrovert, biasanya lebih siap menerima tantangan, di bandingkan individu dengan kepribadian introvert.

Dari beberapa faktor yang sudah di uraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat lima faktor yang dapat meningkatkan ketahanan diri terhadap stres sebagaimana menurut Smet (dalam Saleh, 2013) bahwa faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi stres antara lain : variabel dalam diri individu, karakteristik kepribadian, variabel social-kognitif, hubungan dengan lingkungan social dan strategi coping.

## 7. Aspek-Aspek Coping Stres

Carver et al (1989) mengemukakan aspek-aspek coping yang berorientasi pada masalah dan yang berorientasi pada masalah (*problem focused coping*) sebagai berikut :

- a. *Active coping* (coping aktif) yaitu proses pengambilan tindakan aktif untuk mencoba menghilangkan stressor atau memperbaiki efek dari stressor tersebut. Aspek ini mencakup dimulainya tindakan aktif dan upaya individu untuk melakukan coping secara maksimal.
- b. *Planning* (perencanaan) yaitu pemikiran tentang bagaimana menanggulangi stressor aspek ini meliputi perencanaan strategi.
- c. *Supression of competition activities* (pembatasan aktivitas) yaitu mengesampingkan aktivitas lain dan menekankan perhatian dan penanganan terhadap stressor.
- d. *Restraint coping* (coping penundaan ) yaitu coping secara pasif menunda untuk melakukan tindakan sampai saat yang tepat. Aspek ini meliputi penundaan tindakan sampai situasi memungkinkan untuk bertindak dan tidak melakukannya secara tergesa-gesa.
- e. *Seeking Sosial support for instrumental reason* (mendapatkan dukungan sosial untuk sebab-sebab yang membantu) yaitu usaha untuk mendapatkan bantuan informasi atau saran-saran dari orang lain.

Aspek-aspek pada coping terfokus emosi (*emotion focused coping*):

- a. *Positive reinterpretation* (berpandangan positif) yaitu berusaha bersifat positif terhadap situasi yang dihadapi dengan melihat dari sudut pandang yang positif. Aspek ini meliputi usaha belajar dari pengalaman.
- b. *Acceptance* (penerimaan) yaitu menerima kenyataan bahwa situasi stres telah terjadi. Aspek ini meliputi penerimaan kenyataan dan mampu menerima kenyataan bahwa itu adalah hal yang nyata.
- c. *Denial* (penolakan) yaitu menolak mempercayai stressor itu dan bertindak seolah-olah stressor itu tidak ada dan nyata. Aspek ini meliputi penolakan untuk mencapai bahwa peristiwa telah terjadi dan pura-pura bertindak seolah-olah tidak terjadi apa-apa.
- d. *Turning to religion* (melakukan aktivitas keagamaan) yaitu usaha untuk meningkatkan aktivitas keagamaan. Aspek ini meliputi tindakan berdoa dan memperbanyak ibadah untuk meminta bantuan kepada Tuhan.

Berdasarkan aspek-aspek coping stres yang berorientasi ada masalah antara lain : active coping (coping aktif), planning (perencanaan), suppression of competition activities (pembatasan aktivitas), restraint coping (coping penundaan), seeking social support for instrumental reason (mendapatkan dukungan sosial untuk sebab-sebab yang membantu). Dan coping stres yang berorientasi pada emosi antara lain : positive reinterpretation (berpandangan positif), acceptance (penerimaan), denial (penolakan), dan turning to religion (melakukan aktivitas keagamaan).

## **D. Kepribadian**

### **1. Pengertian Kepribadian**

Kata *personality* dalam bahasa Inggris berasal dari bahasa Latin : *persone*, yang berarti kedok atau topeng. Dimana hal ini selalu dipakai pada zaman Romawi dalam melakukan sandiwara panggung. Lambat laun kata *persona* (*personality*) dari penjelasan di atas bisa diperoleh gambaran bahwa kepribadian, menurut pengertian sehari-hari atau masyarakat awam, menunjuk pada gambaran bagaimana individu tampil dan menimbulkan kesan bagi individu-individu yang lainnya. Anggapan seperti ini sangatlah mudah dimengerti, tetapi juga sangat tidak bisa mengartikan kepribadian dalam arti karena mengartikan kepribadian berdasarkan nilai dan hasil evaluatif. Padahal kepribadian adalah sesuatu hal yang netral, dimana tidak ada baik dan buruk. (Awam, 2009).

Sementara Gordon Allport (2006) merumuskan kepribadian sebagai “sesuatu” yang terdapat dalam diri individu yang membimbing dan memberi arah kepada seluruh tingkah laku individu yang bersangkutan. Allport (2006) menggunakan istilah sistem psikofisik dengan maksud menunjukkan bahwa jiwa dan raga manusia adalah suatu sistem yang terpadu dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain serta diantara keduanya selalu terjadi interaksi dalam mengarahkan tingkah laku. Seperti yang dikisahkan Feisk dkk, (Allport, 2006), memilih tiap frase dalam mendefinisikan dengan hati-hati, sehingga benar-benar

menyatakan apa yang ingin ia katakan. Istilah “psikofisik” menekankan pentingnya aspek psikologis dan fisik dari kepribadian.

Adler (dalam Chaplin, 2006), menyatakan bahwa kepribadian merupakan gaya hidup, cara karakteristik mereaksinya individu terhadap masalah-masalah hidup, termasuk tujuan-tujuan hidup. Sementara Jung (dalam Chaplin, 2006), menyatakan bahwa kepribadian merupakan integritas dari ego, ketidaksadaran pribadi dan ketidaksadaran kolektif. Menurut Horton (dalam Barus, 2011) kepribadian adalah keseluruhan sikap, perasaan, ekspresi, dan tempramen individu. Sikap, perasaan, ekspresi dan tempramen itu akan terwujud dalam tindakan individu jika dihadapan pada situasi tertentu. Setiap orang mempunyai kecenderungan perilaku yang baku, atau pola dan konsisten, sehingga menjadi ciri khas pribadinya.

Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa perilaku individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya (baik lingkungan fisik atau psikologis) sangat dipengaruhi oleh kepribadiannya. Hall dan Lindzey, (dalam Barus, 2011) menyatakan bahwa kepribadian dapat dipandang sebagai keterampilan sosial yaitu kepribadian berkaitan dengan kemampuan dalam memilih reaksi-reaksi terhadap bermacam-macam situasi.

## **2. Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert**

Jung dan Eysenck (1984) membedakan dua jenis tipe kepribadian, yaitu tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Secara umum orang yang bertipe kepribadian ekstrovert memiliki tingkat toleransi yang lebih tinggi



terhadap tekanan dalam kehidupan sehari-hari, dan memiliki banyak cara dalam menyelesaikan masalahnya, memiliki sifat terbuka sehingga lebih dapat mengekspresikan perasaannya dengan lebih baik. Sebaliknya orang yang bertipe kepribadian introvert memiliki tingkat toleransi yang lebih rendah terhadap tekanan, kecemasan yang dimiliki orang yang bertipe kepribadian introvert lebih tinggi terutama bila mereka dihadapkan pada persoalan yang berat, mereka juga memiliki sifat yang pasif sehingga membuat mereka sulit untuk mengekspresikan perasaannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tipe kepribadian mempunyai posisi yang peranannya penting dalam kehidupan seseorang. Dari kedua tipe tersebut ekstrovert yang memiliki tingkat toleransi yang tinggi, sedangkan introvert memiliki tingkat toleransi yang rendah.

### **3. Ciri-Ciri Tingkah Laku Tipe Kepribadian**

Eysenck (dalam Suryabrata, 2000), menyatakan bahwa tipe ekstrovert akan selalu berusaha mencari stimuli eksternal. Selanjutnya dalam perilaku aktual, ciri-ciri ekstrovert digambarkan sebagai orang yang berhati terbuka, bersikap hangat, optimis, aktif, dinamis, ramah, suka bergaul, memiliki banyak teman, impulsif, suka lelucon, suka akan perubahan-perubahan, suka tertawa, dan berbicara cenderung agresif, mudah kehilangan ketenangan, perasaan tidak berada di bawah kontrol yang ketat, tidak selalu dapat dipercaya, sejarah kerja buruk, cenderung berubah pendirian, tanggungjawab rendah, bekerja cepat tapi kurang teliti,

praktis, bersemangat, responsif, obyektif dan dapat mengembangkan gejala-gejala histeris.

Menurut Eysenck (dalam Suryabrata, 2000) tipe introvert mempunyai ambang rangsang yang lebih peka terhadap stimuli dari luar. Kemudian dalam perilaku aktual, orang yang bertipe introvert cenderung pendiam, suka menjauhkan diri dari pergaulan, murung, sensitif terhadap kritik, introspektif, menghadapi persoalan sehari-hari dengan keseriusan tertentu, suka hidup teratur, selalu mempertahankan diri dari dalam kontrol yang tertutup, sangat tenang, dapat dipercaya, jarang agresif, kadang-kadang pesimis, cenderung mempertahankan pendirian, sangat menghargai standar etik, dapat mengembangkan gejala ketakutan dan defresi, aspirasi dan prestasi tinggi tetapi menilai rendah, tanggung jawab tinggi dan pasif.

Bila dilihat pendapat-pendapat yang dikemukakan diatas, maka berdasarkan manifestasi perilakunya dapat disimpulkan bahwa baik tipe ekstrovert dan introvert memiliki ciri-ciri tertentu. Ciri-ciri tipe *ekstrovert* adalah sebagai berikut : aktif, kemampuan bergaul tinggi, tanggung jawab rendah, impulsif, ekspresif, praktis, berani mengambil resiko. Sementara itu, ciri-ciri tipe *introvert* adalah sebagai berikut pasif, kemampuan bergaul rendah, tanggungjawab tinggi, kontrol, rigid, hati-hati, dan introspektif.

Kemudian menurut Eysenck (dalam Suryabrata, 1995), juga juga terdapat ciri-ciri tipe ekstrovert dan introvert merupakan suatu rangkaian kesatuan yang masing-masing membentuk kutub yang berlawanan, dengan demikian kepribadian ekstrovert dan introvert memiliki tujuh ciri yaitu :a)

aktivitas yang bergerak dari kutub pasif-aktif,b) kemampuan bergaul yang bergerak dari kutub kemampuan bergaul rendah-kemampuan bergaul tinggi,c) tanggung jawab yang bergerak dari kutub tanggung jawab tinggi-tanggung jawab rendah,d) penurutan hati yang bergerak dari kutub kontrol-impulsif,e) pernyataan perasaan yang bergerak dari kutub rigid-ekspresif,f) pengambilan resiko yang bergerak dari kutub hati-hati-berani mengambil resiko, dan g) kepraktisan pola berfikir yang bergerak dari introspektif-praktis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri yang membedakan antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert antara lain adalah dalam hal aktivitas, kemampuan bergaul, tanggungjawab, penurutan hati, pernyataan perasaan, pengambilan resiko, dan kepraktisan pola fikir.

#### **4. Aspek-Aspek Kepribadian**

Menurut Eysenck (dalam Taufik, 2014) Tipe kepribadian ekstrovert – introvert masing-masing di bagi kedalam tujuh sub-aspek. Berikut ini adalah penjelasan mengenai ketujuh sub aspek yang termasuk kedalam tipe kepribadian ekstrovert-introvert.

##### **a. Tipe kepribadian Ekstrovert**

- 1) *Activity*, yaitu menyukai segala bentuk aktivitas fisik termasuk bekerja keras dan berolah raga, sering bangun pagi, bergerak cepat dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya, serta memiliki minat yang luas tentang berbagai hal.

- 2) *Sociability*, yaitu membutuhkan kehadiran orang lain, menyukai pesta dan bersenang-senang, cepat akrab, merasa nyaman dalam situasi-situasi sosial.
- 3) *Risk talking*, yaitu menyukai hal-hal yang berbahaya, mencari kesenangan atau tantangan tanpa memikirkan akibat negatif yang mungkin akan diterimanya.
- 4) *Impulsiveness*, yaitu dalam bertindak tergesa-gesa, kurang pertimbangan, kurang berhati-hati dalam membuat keputusan, mudah berubah, dan sulit diduga tindakannya.
- 5) *Ekspresiveness*, yaitu memperlihatkan emosi secara terbuka, baik emosi sedih, marah, takut, cinta atau benci, sentimental, mudah simpati, mudah berubah pendirian, lincah, dan bebas.
- 6) *Practicality*, yaitu tertarik untuk mempraktekkan hal daripada menganalisisnya, cenderung kurang sabar terhadap hal-hal yang bersifat teoritik.
- 7) *Irresponsibility*, yaitu kurang teliti, kurang memperhatikan aturan, kurang bisa menepati janji, tidak dapat diduga, dan kurang bertanggung jawab secara sosial.

b. Tipe kepribadian Introvert

- 1) *Inactivity*, yaitu kurang giat, cepat lelah, santai dalam beraktivitas, lebih menyukai situasi yang tenang dan senang bermalas-malasan.
- 2) *Unsociability*, yaitu lebih suka memiliki sedikit teman, menyukai aktivitas individual seperti membaca, memiliki kesulitan untuk

memulai pembicaraan dengan orang lain, cenderung menghindari kontak sosial.

- 3) *Carefulness*, yaitu lebih menyukai hal-hal yang familiar, aman dan tidak berbahaya, walaupun hal tersebut kurang membawa kebahagiaan.
- 4) *Control*, yaitu sangat berhati-hati dalam mengambil keputusan, sistematis dan terarah, kehidupannya terencana, berpikir sebelum berbicara, dan mengamati sebelum melakukan sesuatu.
- 5) *Inhibition*, yaitu sangat berhati-hati dalam memperlihatkan emosi, tenang, pandai menguasai diri, objektif, mengontrol ekspresi, pikiran dan perasaan.
- 6) *Reflektiveness*, yaitu tertarik akan ide-ide, abstraksi, pertanyaan-pertanyaan filosofi dan ilmu pengetahuan, bersifat mawas diri dan bijaksana.
- 7) *Responsibility*, yaitu teliti, dapat dipercaya, dapat diandalkan, serius dan sedikit kompulsif. Kepribadian bukanlah sesuatu yang diturunkan begitu saja, namun dengan dasar adanya pengkondisian respon maka proses terbentuknya kepribadian berlangsung dalam diri individu.

## **5. Karakteristik Kepribadian Ekstrovert dan Introvert**

Menurut Jung (dalam Barus, 2011) terdapat dua dimensi utama kepribadian, yaitu ekstrovert dan introvert. Ekstrovert ditandai dengan mudah bergaul, terbuka, dan mudah mengadakan hubungan dengan orang

lain. Sedangkan introvert ditandai dengan sukar bergaul, tertutup, dan sukar mengadakan hubungan dengan orang lain.

Dikemukakan oleh Eysenck (dalam Barus, 2011) karakteristik ekstrovert ditandai oleh sosiabilitas, bersahabat, aktif berbicara, impulsif, menyenangkan, aktif dan spontan, sedangkan introvert ditandai dengan hal-hal kebalikannya. Lebih jelasnya lagi Eysenck (dalam Barus, 2011) menjabarkan komponen ekstrovert adalah kurang tanggung jawab, kurangnya refleksi, pernyataan perasaan, penurutan kata hati, pengambilan resiko, kemampuan sosial, dan aktivitas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik kepribadian ekstrovert dan introvert mudah bergaul dalam melakukan kegiatan, sukar mengadakan hubungan dengan orang lain.

#### **E. Perbedaan Coping Stres Dalam Menyusun Skripsi Ditinjau Dari Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert**

Manusia tidak pernah terlepas dari stres dalam kehidupannya. Stres sebagai gejala akan dapat menyerang semua orang dari waktu ke waktu, tanpa pandang bulu. Tampaknya stres yang dihadapi manusia sudah menjadi label kehidupan, sebab akan melekat dalam kehidupan manusia, siapa saja, dalam bentuk tertentu, kadar tertentu, dapat dipastikan bahwa manusia dalam hidupnya pernah mengalaminya (Hardjana, 1994).

Rasmun (2004) mengatakan bahwa secara alami baik disadari maupun tidak, individu sesungguhnya menggunakan strategi *coping* dalam

menghadapi stres. *Coping stres* adalah cara yang dilakukan untuk mengubah lingkungan dan situasi atau menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan atau dihadapi. Reaksi emosional, termasuk kemarahan dan depresi, dapat dianggap sebagai bagian dari proses coping untuk menghadapi suatu tuntutan. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa coping stress merupakan suatu upaya kognitif untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh ancaman.

Sebagai mahasiswa, banyak tanggung jawab dan tugas yang harus diselesaikan untuk dapat menyelesaikan keserjanaannya. Seperti masa perkuliahan yang membutuhkan waktu dan materi tidak sedikit. Diiringi dengan tugas-tugas perkuliahan serta menyelesaikan praktikumnya. Dan untuk menyelesaikan keserjanaannya seorang mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya.

Adapun gejala stres yang ditunjukkan oleh mahasiswa antara lain banyaknya keluhan mahasiswa mengenai sakit kepala yang sering mengganggu aktivitas sehari-hari, sulit berkonsentrasi, keluhan mengenai gangguan tidur berupa kesulitan tidur, sering terlihat cemas, sering terlihat mudah marah, mudah tersinggung, kurang nafsu makan, bahkan ada beberapa mahasiswa yang menunjukkan gejala gangguan daya ingat dan konsentrasi yang ditunjukkan dengan tidak bisa menjawab pertanyaan ringan seperti, apa judul skripsinya.

Menurut Smet (dalam Santrock, 2009) faktor-faktor yang menentukan seseorang mengalami stres diantaranya faktor kepribadian, dimana individu

yang memiliki kepribadian ekstrovert, biasanya lebih siap menerima tantangan, dibandingkan individu dengan kepribadian introvert.

Tidak semua orang yang mengalami stressor psikososial yang sama akan mengalami stres, tergantung pada tipe kepribadian yang dimiliki oleh individu. Ada dua tipe kepribadian yaitu Tipe kepribadian "A" (ekstrovert) merupakan tipe kepribadian yang beresiko tinggi terkena stres. Rosenman & Chesney (dalam Hawari (2001) menggambarkan ciri-ciri tipe kepribadian ini sebagai berikut: Ambisius, agresif dan kompetitif, banyak jabatan rangkap, kurang sabar, mudah tegang dan tersinggung serta marah, kewaspadaan berlebihan, kontrol diri kuat, percaya diri berlebihan, cara berbicara cepat, bertindak serba cepat, hiperaktif, tidak dapat diam, bekerja tidak mengenal waktu, pandai berorganisasi dan memimpin (otoriter), lebih suka bekerja sendiri bila ada tantangan, kaku terhadap waktu, tidak dapat tenang (tidak relaks), serba tergesa-gesa, mudah bergaul, mudah menimbulkan perasaan empati dan bila tidak tercapai maksudnya mudah bersikap bermusuhan, tidak mudah dipengaruhi, kaku (tidak fleksibel), berusaha keras untuk segala sesuatunya terkendali.

Tipe kepribadian "B" (introvert) adalah kebalikan dari tipe kepribadian "A" (ekstrovert), dengan ciri-ciri: ambisi yang wajar-wajar saja, tidak agresif dan sehat dalam berkompetisi serta tidak memaksakan diri, penyabar, tenang, tidak mudah tersinggung dan tidak mudah marah (emosi terkendali), kewaspadaan dalam batas wajar dan kontrol diri serta percaya diri yang tidak berlebihan, cara bicara yang tidak tergesa-gesa, bertindak pada saat yang tepat,



perilaku tidak hiperaktif, dapat mengatur waktu dalam bekerja (menyediakan waktu untuk istirahat), dalam berorganisasi dan memimpin bersifat akomodatif dan manusiawi, lebih suka bekerjasama dan tidak memaksakan diri bila menghadapi tantangan, pandai mengatur waktu dan tenang (*relaks*), tidak tergesa-gesa, mudah bergaul, ramah dan dapat menimbulkan empati untuk mencapai kebersamaan (*mutual benefit*), tidak kaku (*fleksibel*), sabar dan mempunyai selera humor yang tinggi, dapat menghargai pendapat orang lain, tidak merasa dirinya paling benar, dapat membebaskan diri dari segala macam problem kehidupan dan pekerjaan manakala sedang berlibur, dan mampu menahan serta mengendalikan diri (Hawari, 2001).

Adanya stres tersebut Lazarus dan Launier (dalam Taylor, 1999) membagi coping stres menjadi dua yakni : problem-focused coping (bentuk coping yang ditujukan pada pemecahan masalah) dan emotion-focused coping (usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari untuk berhadapan langsung dengan stressor).

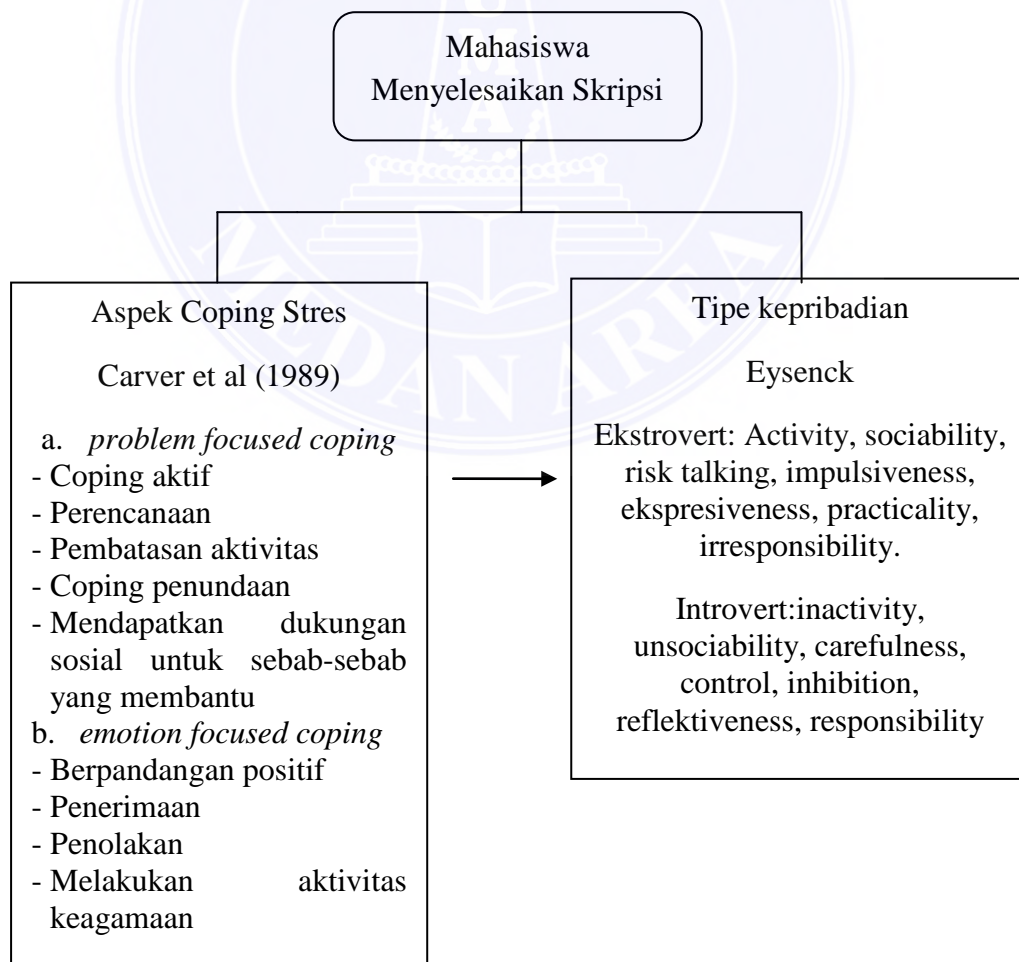
Kepribadian sebenarnya tidak ada kepribadian yang lebih baik atau lebih buruk diantara keduanya. Menjadi penyendiri bukan berarti hal yang negatif atau memiliki kelainan, begitu pula sebaliknya dengan orang yang selalu membutuhkan orang lain. Setiap orang memiliki batasan kenyamanan tertentu dalam bersosialisasi, bergaul dan membuka dirinya pada lingkungan. Oleh karena itu tidak ada yang salah dengan menjadi ekstrovert maupun introvert. Hal yang perlu diperhatikan adalah selama kepribadian tersebut tidak merugikan diri sendiri dan orang lain, maka kita tidak perlu memiliki

kekhawatiran yang terlalu dalam. Tetapi apabila kepribadian tersebut sangat merugikan diri sendiri dan orang lain, maka sebaliknya kita melakukan sesuatu. Hal ini bukan berarti merubah diri kita secara total, melainkan menyesuaikan diri kita terhadap lingkungan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada Perbedaan *Coping* Stres Pada Mahasiswa Yang Berkepribadian Ekstrovert dan Introvert Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

#### F. Kerangka Konseptual

Dalam penelitian ini, kerangka konseptual yang dimaksud adalah sebagai berikut :



## G. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: Ada Perbedaan pada mahasiswa yang memiliki kepribadian ekstrovert dan mahasiswa yang memiliki kepribadian introvert dengan *coping* stres pada waktu menyusun skripsi. Dengan asumsi bahwa kepribadian ekstrovert memiliki *coping* stres yang lebih tinggi, sedangkan kepribadian introvert memiliki *coping* stres yang lebih rendah.

