

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan individu dinamis yang senantiasa menghadapi beragam situasi, tantangan dan perubahan setiap harinya. Berbagai kondisi yang dihadapi tentunya tidak selalu merupakan pengalaman yang menyenangkan bagi individu, tetapi juga pengalaman yang memicu munculnya stres. Individu harus senantiasa beradaptasi dan mengelola dirinya untuk menghadapi stres, sebab jika tidak diatasi dengan tepat maka stres berpotensi menimbulkan efek negatif bagi individu secara biologis, psikologis, dan sosial. Efek yang dimunculkan stres antara lain membuat individu menjadi lebih rentan terhadap penyakit infeksi, gangguan pernafasan, jantung, dan menimbulkan distress, serta menyebabkan insomnia (Khosla, 2006, hal. 186).

Pengalaman individu dalam dinamika stres dan *coping* bervariasi satu sama lain. Kondisi atau kejadian yang dialami oleh beberapa orang secara bersamaan direspons secara berbeda oleh masing-masing individu. Ada individu yang terlihat tetap tenang dalam berbagai keadaan yang sulit dan dapat melewatinya dengan baik, namun ada juga individu yang mudah tertekan dan kesulitan dalam menyesuaikan dirinya maupun mengatasi keadaan yang terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan individual dalam dinamika respons terhadap stres.

Stres merupakan kondisi ketika individu memaknai suatu kejadian sebagai hal yang membahayakan, menantang, atau mengancam individu (Taylor, 2012, hal. 139). Individu dalam keadaan stres akan memberikan respons dalam upaya mengurangi emosi negatif yang dirasakan ataupun mengatasi keadaan yang terjadi. Respons terhadap stres ini disebut dengan *coping stress*.

Ada berbagai macam klasifikasi *coping stress*, salah satunya adalah *engagement coping* atau yang disebut sebagai *approach coping* dan *disengagement coping* yang juga disebut sebagai *avoidance coping*. *Engagement coping* merupakan strategi yang bertujuan untuk mengatasi sumber stres dan emosi yang muncul akibat stresor tersebut. Strategi *coping* ini merupakan kebalikan dari *disengagement coping*. *Disengagement coping* adalah strategi individu yang bertujuan untuk menghindari ancaman atau emosi yang terkait dengan stres. *Disengagement coping* dilakukan individu melalui beberapa bentuk respons, seperti *avoidance* (penghindaran), *denial* (penyangkalan), dan *wishful thinking* (khayalan). Respons tersebut digunakan individu untuk menjauhkan dirinya dari tekanan stresor (Carver & Connor-Smith, 2010, hal. 685-689).

Disengagement coping memberikan rasa aman sementara pada individu seolah-olah tidak ada permasalahan yang terjadi. Melalui penyangkalan, khayalan, dan penghindaran, individu menjauh dari sumber stres dan emosi-emosi yang muncul akibat stresor. Individu dapat merasa aman untuk sementara waktu seolah tidak ada stresor yang dihadapi, namun cara ini tentu tidak akan benar-benar mengatasi

permasalahan yang sebenarnya. Menurut Carver & Connor-Smith (2010, hal. 686), *disengagement coping* tidak mempengaruhi permasalahan yang dihadapi sehingga permasalahan akan tetap ada. Bahkan, semakin lama individu menghindari stresor melalui *disengagement coping*, maka permasalahan yang ada mungkin bertambah rumit dan semakin sedikit waktu yang tersedia untuk mengatasinya. Keadaan yang demikian berpotensi membuat tingkat stres seseorang bertambah tinggi.

Disengagement coping memiliki beberapa dampak negatif lainnya. Berdasarkan kesimpulan yang dirangkum oleh Carver & Connor-Smith (2010, hal. 694), *disengagement coping* rupanya memiliki potensi untuk memunculkan pikiran-pikiran intrusif yang mengganggu individu. Melalui *disengagement coping*, sebenarnya individu berusaha untuk mengalihkan pikirannya dari ingatan dan pemikiran akan masalahnya, namun yang terjadi adalah munculnya pikiran-pikiran intrusif. Selain itu, individu yang melakukan *disengagement coping* justru mengalami peningkatan dalam hal kecemasan. Individu yang mengalami peningkatan level kecemasan juga akan mengalami peningkatan *mood* negatif sebagai konsekuensinya.

Varni, Miller, McCuin, & Solomon (2012, hal. 125) juga mengungkapkan dampak yang ditimbulkan oleh strategi *disengagement coping*. Penelitian yang dilakukan dengan melibatkan penderita HIV/AIDS menunjukkan bahwa pasien yang melakukan *disengagement coping* cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan

merasakan *distress*. Selain itu, individu yang melakukan *disengagement coping* menunjukkan gejala-gejala depresif yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memilih melakukan *engagement coping*. Individu juga cenderung memiliki kondisi pikiran yang lebih negatif saat menggunakan *disengagement coping*. Serangkaian dampak negatif ini tentu tidak sesuai dengan fungsi *coping* yang secara umum meredakan stres dan membuat kondisi psikologis individu menjadi lebih sejahtera. Strategi *disengagement coping* ternyata berpotensi memunculkan berbagai dampak negatif.

Pada kehidupan sehari-hari, contoh permasalahan terkait stres dan *disengagement coping* dapat ditemukan dalam dinamika mahasiswa yang menjalani perkuliahan. Mahasiswa seringkali dihadapkan pada situasi yang menyebabkan stres, misalnya akan menghadapi ujian suatu mata kuliah yang dianggap sulit. Situasi ini seharusnya dihadapi mahasiswa dengan cara-cara yang berorientasi untuk mengatasi sumber stres atau ujian itu, seperti dengan belajar sedikit demi sedikit, memahami materi, berdiskusi, dan mengatur emosi agar siap menghadapi ujian.

Pada kenyataannya, mahasiswa seringkali melakukan *disengagement coping stress* yang berorientasi untuk menjauhi stresor. Sebagai contoh, mahasiswa bernama A menjauhkan dirinya dari stresor ujian dengan berkhayal seandainya dosen akan mengizinkan mahasiswa untuk membuka literatur atau *open book* saat ujian. A juga berkhayal seandainya dosen yang mengadakan ujian jatuh sakit sehingga ujian dibatalkan. Selain itu, A mencoba menghindari sulitnya mempelajari

materi ujian dengan menonton televisi atau berjalan-jalan. Dengan melakukan serangkaian strategi tersebut, A dapat merasa aman untuk sementara waktu seolah-olah ujian tersebut bukan tantangan yang harus segera diatasi, meskipun hal ini justru membawa dampak yang buruk bagi A. Waktu yang telah digunakan A untuk menghindari stresor ini terbuang dan semakin sedikit waktu yang tersedia untuk mempersiapkan diri menghadapi ujian. Ketika A menyadari bahwa waktu yang tersisa tidak akan cukup untuk belajar dengan maksimal dan kemungkinan untuk lulus dalam ujian semakin kecil, level stresnya justru semakin meningkat.

Contoh kasus lain mengenai dinamika *disengagement coping* mahasiswa dialami oleh B. B mengalami stres yang diakibatkan oleh indeks prestasi (IP) yang menurun cukup drastis dibandingkan dengan semester yang sebelumnya. B yang merasa malu dan kecewa mulai menarik dirinya dari lingkungan. Ia menghabiskan waktu untuk sendiri dan merenungkan kegagalan yang dialami. B juga menghindari pertanyaan dari teman-teman mengenai IP-nya dibandingkan mulai menerima keadaan, menyusun strategi belajar untuk semester berikutnya, dan mencari dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya. Hal ini membuat B terus merasakan emosi yang negatif karena sumber stres tidak diselesaikan.

Strategi *disengagement coping* juga dapat dilihat pada kasus yang dialami oleh C. Suatu saat, C mengalami masalah interpersonal dengan sahabatnya di kampus. C merasa bahwa sahabatnya seolah menjauh dari dirinya, padahal ia tidak tahu dengan pasti apa yang sebenarnya

terjadi. C yang merasa bingung dan sedih memilih menghindari kondisi tersebut. C bertindak seolah semua baik-baik saja dan tidak ada masalah apa pun, serta meyakinkan diri bahwa ia tidak sedih ataupun marah dengan perilaku sahabatnya. C memilih tetap diam daripada menanyakan langsung pada sahabatnya apa yang terjadi dan menyelesaikan konflik yang ada. Akibatnya, C merasa semakin tertekan dengan keadaan dan konflik dengan sahabatnya bertambah rumit karena tidak diselesaikan.

Pada contoh-contoh kasus di atas, ditemukan bahwa kondisi atau permasalahan nyata yang ditinggalkan melalui *disengagement coping* justru dapat memperburuk keadaan. Permasalahan yang ditinggalkan mungkin saja bertambah rumit karena diabaikan. Keadaan ini justru memperburuk kondisi psikologis individu dan tidak sejalan dengan tujuan *coping* yang sesungguhnya yang berorientasi untuk mengurangi stres dengan tepat. Oleh sebab itu, pemilihan strategi *coping* yang tepat memiliki peranan penting untuk mereduksi stres dengan efektif.

Kemampuan individu untuk memilih *coping* yang tepat berbeda antara satu dengan yang lainnya. Salah satu faktor yang memprediksi kemampuan dan pola *coping* seseorang adalah kepribadiannya. Kepribadian yang dimiliki individu ketika berhadapan dengan situasi yang menyebabkan stres akan mempengaruhi bagaimana ia akan mengatasi kondisi stres tersebut (Kozak, Strelau dan Miles dalam Taylor, 2012, hal. 167). Tipe atau sifat kepribadian individu akan mempengaruhi pola strategi *coping* yang digunakan ketika seseorang berada dalam kondisi stres.

Hubungan antara kepribadian dan *coping stress* dapat dijabarkan melalui sebuah model bernama *transactional model* (Larsen & Buss, 2005, hal. 569-571). Model ini menjelaskan bahwa kepribadian individu akan mempengaruhi beberapa hal, yaitu cara atau persepsi individu dalam menginterpretasikan kejadian, cara *coping stress* yang dilakukan, dan mempengaruhi kejadian itu sendiri. Pengaruh kepribadian terhadap dinamika stres dan *coping* individu dimulai dengan menginterpretasikan suatu kejadian atau pengalaman. Jika individu mempersepsikan sebuah kejadian sebagai kondisi yang membahayakan dan tidak dapat dikontrol, maka akan terjadi *appraisal*. Hal ini berarti bahwa penyebab munculnya stres pada seseorang tidak hanya disebabkan oleh adanya sebuah *stressful event*, tetapi bagaimana ia mempersepsikannya. Kejadian sama yang dialami bersama oleh beberapa orang mungkin menyebabkan stres bagi seseorang namun tidak bagi orang lain.

Dua bagian penting dalam *transactional model* adalah *appraisal* dan pengaruh individu terhadap kejadian tersebut. Peran kepribadian individu dalam pandangan *transactional model* tidak hanya menginterpretasikan kondisi yang sedang terjadi, tetapi juga merespons kondisi tersebut dengan serangkaian pilihan dan aksi yang akan menciptakan sebuah situasi sesuai responsnya (Larsen & Buss, 2005, hal. 570-571). Kepribadian akan menentukan cara individu memaknai suatu pengalaman dan individu akan merefleksikan kepribadiannya melalui respons *coping* yang dilakukan.

Kepribadian individu dapat dijelaskan melalui berbagai teori atau perspektif, seperti *Big Five Personality* atau yang juga disebut sebagai *Five Factor Models* yang dikemukakan oleh McCrae & Costa (2006, hal. 47-48). Teori ini membagi kepribadian manusia menjadi lima tipe atau *trait*, yaitu *extraversion* (tipe E), *openness to experience* (tipe O), *neuroticism* (tipe N), *agreeableness* (tipe A), dan *conscientiousness* (tipe C). Masing-masing *trait* memiliki pola kecenderungan dan *coping stress* yang berbeda.

Trait kepribadian tipe E cenderung menggunakan strategi *coping* berupa mencari dukungan sosial, *problem solving*, dan *cognitive restructuring*. Tipe A diprediksikan melakukan strategi *coping* seperti *cognitive restructuring*, *religious coping*, dan dukungan sosial. Tipe O memiliki kecenderungan melakukan *problem solving* dan *cognitive restructuring* sebagai strategi *coping* terhadap stres. Tipe C cenderung melakukan *problem solving* dan *cognitive restructuring*, sedangkan tipe N cenderung menggunakan strategi *wishful thinking*, *withdrawal* dan *negative emotion focus*. Secara keseluruhan, tipe kepribadian E, O, dan C cenderung berasosiasi dengan *engagement coping*; tipe A dan C berkorelasi negatif terhadap *disengagement coping*, dan tipe N berkorelasi positif terhadap *disengagement coping* (Connor-Smith & Flachsbart, 2007, hal. 1086-1097).

Berdasarkan uraian mengenai kecenderungan strategi *coping* pada tipe kepribadian *Five Factor Models*, *trait* yang berpotensi menggunakan strategi *disengagement coping* adalah tipe *neuroticism*. *Neuroticism* merupakan kepribadian yang ditandai dengan emosi yang

tidak stabil. Karakteristik kepribadian *neuroticism* meliputi faset kecemasan, kemarahan, depresi, kesadaran diri, sifat impulsif, dan mudah terluka secara psikologis. Selain itu, individu berkepribadian *neuroticism* juga dicirikan memiliki ide-ide yang tidak realistis dan keinginan yang berlebihan. Jika keinginan-keinginan ini tidak terpenuhi, individu akan merasa frustrasi dan melakukan *coping* yang maladaptif (Costa & Widiger, 2002, hal. 6).

Berdasarkan hasil penelitian *meta-analysis* yang dilakukan oleh Connor-Smith & Flachsbart (2007, hal. 1081-1083), kelima kepribadian dalam *Big Five Personality* memiliki pola strategi *coping* yang khas. Kepribadian *neuroticism* memiliki korelasi dengan *disengagement coping* ($r = 0,27$). *Disengagement coping* tersebut meliputi *wishful thinking* ($r = 0,35$); *withdrawal* ($r = 0,29$); *avoidance* ($r = 0,13$) dan *denial* ($r = 0,18$). Hal ini disebabkan karena kepribadian *neuroticism* memiliki respons emosional dan fisik yang intens terhadap stres yang menyebabkan individu berusaha meminimalisir *unpleasant arousal* yang muncul melalui *disengagement coping* seperti *wishful thinking*, *withdrawal*, dan *denial*.

Penelitian lain mengenai hubungan kepribadian *neuroticism* dan *coping* juga dilakukan oleh Kaur, Chodagiri, dan Reddi (2013, hal. 141-147) pada subjek kepolisian. Penelitian tersebut menggunakan teori kepribadian *Big Three Personality* (*Psychoticism*, *Extraversion*, dan *Neuroticism*) yang digagas oleh Eysenck dan menemukan bahwa kepribadian *neuroticism* berhubungan dengan beberapa strategi *coping*

seperti *self-blame* (menyalahkan diri sendiri), *fantasizing* (berfantasi) dan *avoidance* (menghindar).

Hasil penelitian mengenai korelasi kepribadian *neuroticism* dengan strategi *coping* yang bermotif menjauhi stresor di atas tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugita & Saraswati (2013). Penelitian ini mencoba menguji hubungan *trait* kepribadian *neuroticism* dengan *coping* berdimensi *problem focused* dan *emotion focused coping*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada korelasi yang signifikan antara kepribadian *neuroticism* dengan kedua *coping* tersebut. Penelitian serupa juga dilakukan Sumbayak (2008, hal. 76) dengan subjek anggota polisi Reserse Kriminal Poltabes Medan, akan tetapi terdapat perbedaan pada hasil yang ditemukan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepribadian *neuroticism* justru memiliki korelasi dengan *problem focused coping* ($r = 0,776$) yang merupakan strategi *coping* dengan motif mendekati atau mengarah pada stresor.

Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas, peneliti melihat adanya perbedaan hasil mengenai hubungan antara kepribadian *neuroticism* terhadap strategi *coping* yang digunakan. Hasil-hasil penelitian yang tidak konsisten tersebut menarik minat peneliti untuk menguji hubungan kepribadian *neuroticism* dan *coping stress*. Penelitian ini akan dilakukan pada subjek dewasa awal yang berprofesi sebagai mahasiswa. Peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kepribadian *neuroticism* terhadap strategi *disengagement coping*. Oleh sebab itu, peneliti menyusun sebuah

penelitian berjudul “Hubungan antara Kepribadian *Neuroticism* dengan *Disengagement Coping Stress*”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan antara *trait* kepribadian *neuroticism* dengan *disengagement coping stress*.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan pengetahuan dalam bidang Psikologi Kesehatan Mental yang berkaitan dengan stres dan *coping*, serta Psikologi Kepribadian terutama mengenai model *Big Five Personality*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat untuk menjadi referensi dalam usaha mengendalikan *disengagement coping stress*, terutama dalam kaitannya dengan kepribadian.