

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tipe Kepribadian

1. Pengertian Tipe Kepribadian

Kata kepribadian atau *personality* berasal dari bahasa latin yaitu *persona*, yang berarti topeng yang dipakai oleh pemain sandiwara dalam pertunjukan teater. Jadi konsep awal kepribadian (pada masyarakat awam) merupakan tingkah laku yang ditunjukkan pada lingkungan sosial, kesan mengenai diri yang diinginkan agar dapat ditangkap oleh lingkungan sosial.¹

Sedangkan menurut Allport, adalah "*personality is the dynamic organization within the individual of those psychophysical systems that determine his unique adjustments to his environment.*" Artinya kepribadian adalah organisasi dinamis dalam sistem psikofisik individu dalam menentukan cara penyesuaian diri yang unik dengan lingkungannya.²

Koentjaraningrat dalam Alex Sobur juga mengemukakan pendapatnya mengenai, kepribadian merupakan gabungan unsur akal dan jiwa yang menentukan perbedaan seseorang yang berupa tingkah laku ataupun tindakan.³ Feist dan Feist dalam Wahyu Rahmat, mengemukakan bahwa kepribadian merupakan suatu pola individu yang cenderung permanen dari sifat, watak ataupun karakteristik yang memberikan konsistensi pada perilaku individu.⁴

Pervin dalam Sartika Utaminingsih dan Iman Setyabudi mendefinisikan kepribadian sebagai karakteristik individu yang memiliki pola kecenderungan konsisten mengenai perasaan, pemikiran, dan perilaku. Sejalan dengan pendapat Costa & McCraccie yang menjelaskan bahwa kepribadian cenderung,

¹ Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013), 299.

² Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, 300

³ Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, 301.

⁴ Wahyu Rahmat, "Pengaruh Tipe Kepribadian dan Kualitas Persahabatan dengan Kepercayaan pada Remaja Akhir", *Psikoborneo*, 2, no. 1 (2014): 44.

maka perubahan yang terjadi pada individu hanya terjadi pada permukaan saja.⁵

Suryabrata dalam Rini Isnawati Suminta menjelaskan bahwa kepribadian merupakan suatu kebulatan dari aspek-aspek jasmaniah dan rohaniyah yang bersifat dinamis serta berhubungan dengan lingkungan, berkembang dan dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam dan luar individu, serta bersifat khas, dimana kepribadian individu berbeda dari individu satu ke individu yang lainnya. Jung juga mendefinisikan kepribadian melalui istilah *psyche* yang merupakan totalitas segala peristiwa psikis baik yang disadari maupun yang tidak disadari.⁶

Aldof dalam Kuntjojo mendefinisikan kepribadian merupakan pola kemampuan yang menyeluruh, yang terwujud dalam tingkah laku serta usaha untuk menjadi manusia sebagaimana dikehendakinya, seperti perbuatan serta kebiasaan seseorang baik jasmani maupun rohani, emosional, maupun sosial, pola ini telah tertata dalam cara yang khas dibawah beragam pengaruh dari luar. Sedangkan menurut David Krech dan Richard S. Crutchfield "*Personality is the integration of all of an individual's characteristics into a unique organization that determine, and is modified by, his attempts at adaption to his continually changing environment*" yang berarti, kepribadian merupakan integrasi dari semua karakteristik individu yang menjadi satu kesatuan yang unik serta ditentukan dan di modifikasi oleh usaha dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang berubah terus menerus⁷. Kepribadian juga merupakan kualitas tingkah laku individu yang terlihat dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan secara unik.

Phares dalam Pura Atmaja Prawira mengemukakan bahwa kepribadian merupakan pola khas, pemikiran, perasaan, dan tingkah laku yang membedakan individu satu dengan individu lain yang tidak dapat diubah oleh waktu dan situasi. Selain itu W.

⁵ Sartika Utaminingsih dan Iman Setyabudi, Tipe Kepribadian dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA "X" Tangerang, *Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (2012): 48.

⁶ Rini Risnawati Suminta, Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Orientasi Religiusitas, *Fikrah: Jurnal Ilmu Aqiqah dan Studi Keagamaan* 4, no. 2 (2016): 217.

⁷ Drs. Kuntjojo, M.Pd, *Psikologi Kepribadian*, Pendidikan Bimbingan dan Konseling: Universitas Nusantara PGRI Kediri (2009): 8.

Stern juga mendefinisikan kepribadian sebagai kehidupan seseorang yang menyakut individu secara keseluruhan, baik usaha mencapai tujuan, individual, unik, kemampuan bertahan dan membuka diri, serta memperoleh pengalaman.⁸ Sedangkan menurut Adler dalam P. Tommy. Y.S, dkk, menjelaskan bahwa kepribadian merupakan gaya hidup atau ciri-ciri yang dimiliki individu untuk bertindak terhadap permasalahan dalam hidup termasuk tujuan hidup.⁹ Lalu menurut Eysenck dalam Putri Puspitasari Ika dan Sapto Irawan, kepribadian merupakan tingkah laku individu yang sudah terjadi, yang ditentukan oleh faktor keturunan dan lingkungan.¹⁰

Pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kepribadian merupakan suatu tingkah laku individu yang terjadi dan bersifat relative permanen serta ditentukan oleh beberapa yaitu faktor keturunan maupun faktor lingkungan.

2. Tipe-tipe Kepribadian

Eysecnk dan Carl G. Jung mengemukakan bahwa tipe kepribadian di bagi menjadi dua yaitu:

a. Tipe Kepribadian Ekstrovert

Carl Gustav Jung dalam Dina Satalina, mengemukakan pendapatnya mengenai tipe ekstrovert merupakan pribadi yang lebih mengarahkan ke pengalaman serta memusatkan perhatiannya ke dunia luar tanpa memikirkan mengenai persepsinya, memiliki kecenderungan untuk berinteraksi dengan orang sekitar, aktif dan ramah. Ekstrovert sangat terpengaruh dengan dunia luar, hal ini terlihat orang ekstravertif sangat menaruh perhatian mengenai orang lain dan dunia luar, aktif, santai dan tertarik dengan dunia luar. Sedangkan menurut Eysenck ekstravertif memiliki sembilan sifat antara lain, sosial,

⁸ Pura Atmaja Prawira, *Psikologi Kepribadian Dengan Perspektif Baru* (Yogyakarta: AR-RUZZ Media, 2013), 36.

⁹ P. Tommy Y.S,dkk., “Perbedaan Minat dalam Penggunaan Fungsi Internet Berdasarkan Tipe Kepribadian, *Jurnal Psikologi*, 3, no. 2 (2005): 92.

¹⁰ Putri Puspitasari Ika dan Sapto Irawan, “Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Interaksi Sosial Karang Taruna Duku Klarisan Kelurahan Tanduk Kecamatan Ampel Kabupaten Boyolali”, 90.

lincah, asertif, suka mencari sensasi, riang, dan dominan bersemangat dan berani.¹¹

Crow dan crow dalam Alex Sobur menjelaskan mengenai “karakteristik tipe ekstrovert, yakni memiliki kemampuan berbicara yang baik, bebas dari rasa cemas dan khawatir, tidak lekas malu dan tidak lekas canggung, bersifat konservatif, mempunyai minat pada atletik, dipengaruhi data obyektif, ramah dan suka berteman, bisa berkerjasama dengan orang lain, kurang memperdulikan penderitaan dan milik sendiri, serta mudah menyesuaikan diri dan memiliki sifat luwes”.¹² Sedangkan menurut McCrae dan Costa dalam M. Nur Ghufron dan Rini Rismawati juga menjelaskan bahwa tipe kepribadian ekstrovert merupakan dimensi yang menyangkut hubungan perilaku individu khususnya dalam hal kemampuan individu menjalin hubungan dengan dunia luarnya. Karakteristik kepribadian tipe ini dapat dilihat melalui luasnya hubungan suatu individu dengan lingkungan, serta sejauh mana kemampuan individu menjalin hubungan dengan individu lain ketika beradadi lingkungan baru.¹³

Eysenck Arini Zulfarida dan Abdul Haris Rosyidi, menggambarkan karakteristik yang khas dari tipe kepribadian ekstrovert yaitu, mudah bergaul, suka dengan keramaian (pesta), memiliki banyak teman, membutuhkan teman untuk bicara, tidak suka membaca buku ataupun belajar sendirian, mengambil tantangan, sangat membutuhkan kegembiraan, sering melakukan hal-hal berbahaya, sering bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu, lebih suka menuruti kata hati, gemar akan bercanda, selau siap menjawab, suka akan perubahan, riang, tidak banyak pertimbangan, memiliki sikap optimis, suka tertawa dan gembira, lebih suka bergerak dalam melakukan aktivitas, cenderung bersikap agresif dan terkadang cepat hilang

¹¹ Dina Satalina, “Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying* Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Instrovert”, *Jurnal Psikologi*, 2, no. 2 (2014): 297.

¹² Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, 316.

¹³ M. Nur Ghufron dan Rini Rismawati, *Teori-Teori Psikologi* (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), 135

kemarahannya, semua perasaannya tidak dibawah control dan terkdang tidak dapat dipercaya.¹⁴

Tipe kepribadian ekstrovert pada dasarnya berpusat dan dipengaruhi oleh akumulasi dari data obyektif. Kepribadian ekstrovert merupakan pragmatis, sungguh-sungguh, serta individu yang mengarah pada penekanan subjektif. Ada sisi positif dari tipe kepribadian yang secara umumnya individu dengan tipe ekstrovert memiliki pandangan terhadap kenyataan, memiliki tipe kepribadian yang menarik, antusias, semangat, serta mampu bersosialisasi. Sedangkan sisi negatif tipe ekstrovert, yakni selalu terfokus pada kenyataan di luar, individu tipe ini kemungkinan akan kehilangan kebutuhan untuk diri sendiri. Individu dengan tipe ekstrovert ekstrem dapat menimbulkan kesalahpahaman yang tidak dapat ditoleransi ketika memiliki hubungan dengan tipe kepribadian introvert.¹⁵

b. Tipe Kepribadian Introvert

Carl Gustav Jung dalam Dina Satalina, menjelaskan bahwa tipe kepribadian introvert merupakan individu yang perhatiannya lebih mengarah pada dirinya, pada “aku-nya”. Individu dengan tipe introvert lebih mengarahkan ke arah pengalaman subjektif, memusatkan dirinya kedalam dunia privat yang dimana kehidupan realita berasal dari hasil pengamatan, lebih suka sendiri, pendiam atau tidak ramah, antisosial dan umumnya suka berindak introspektif. Sedangkan menurut Eysenck intraversi memiliki trait kebalikan dari ekstraversi, yakni tidak sosial, pendiam, pasif, ragu, banyak pikiran, sedih, penurut, pesimis, dan penakut.¹⁶

Individu bertipe introvert selalu dipengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunia dalam dirinya sendiri. Orientasi utamanya lebih tertuju kedalam, pikiran, perasaan, serta

¹⁴ Arini Zulfarida dan Abdul Haris Rosyidi, “Profil Kemampuan Penalaran Siswa SMP dalam Menyelesaikan Masalah Matematika Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert”, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2, no. 5 (2016): 130, diakses pada tanggal 08 september 2022, <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/3/article/view/16688>.

¹⁵P. Tommy Y.S,dkk, “Perbedaan Minat dalam Penggunaan Fungsi Internet Berdasarkan Tipe Kepribadian”, 94-95.

¹⁶ Dina Satalina, “Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying* Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Instrovert” 298.

tindakan tindakan yang terutama ditentukan oleh faktor subjektif. Tipe introvert dalam penyesuaian ke dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, dan kurang dapat menarik hati orang lain.¹⁷

Crow dan Crow dalam Alex Sobur, juga menjelaskan karakteristik tipe kepribadian introvert, yakni selalu diliputi rasa cemas atau kekhawatiran, lebih lancar menulis daripada berbicara, lekas malu dan canggung, lebih suka membaca buku dan majalah, memiliki sifat tertutup, lebih suka bekerja sendiri, memiliki sikap hati-hati terhadap penderitaan dan miliknya, serta kurang mampu menyesuaikan diri dan kaku dalam pergaulan.¹⁸ Individu dengan tipe introvert biasanya dikenal seorang yang pendiam, selalau menarik diri dari lingkungan bahkan seringkali tipe ini takut dengan orang.

Eysenck dalam Arini Zulfarida dan Abdul Haris Rosyidi, menggambarkan mengenai karakteristik yang khas dari tipe kepribadian introvert antara lain pendiam, pemalu, mawas diri, gemar membaca, suka menyendiri dan menjaga jarak (kecuali dengan teman yang sudah akrab dan dekat), sebelum melakukan sesuatu cenderung merencanakan terlebih dahulu, sebelum melangkah melihat dan memikirkannya dahulu, memiliki sikap curiga, tidak suka dengan kegembiraan atau keramaian, menjalani hari dengan keseriusan, menyukai gaya hidup yang teratur dengan baik, menjaga perasaan secara tertutup, tidak sering berperilaku agresif, tidak dapat menghilangkan kemarahannya, dapat dipercaya, bersikap pesimis, dan memiliki nilai standart etika yang tinggi.¹⁹

Wallace dalam P. Tommy Y.S, mengemukakan bahwa, tipe kepribadian introvert cenderung bersikap hati-hati, pesimis, kritis, dan memiliki sikap yang berlebihan ketika bertingkah laku dalam menghadapi situasi yang membutuhkan perilaku ekstrovert.²⁰

¹⁷ M. Nur Gufron dan Rini Rismawati, *Teori-Teori Psikologi*, 136.

¹⁸ Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, 316.

¹⁹ Arini Zulfarida dan Abdul Haris Rosyidi, "Profil Kemampuan Penalaran Siswa SMP dalam Menyelesaikan Masalah Matematika Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert" 130.

²⁰ P. Tommy Y.S, "Perbedaan Minat dalam Penggunaan Fungsi Internet Berdasarkan Tipe Kepribadian 93-94

3. Indikator Kepribadian

Eysenck dan Wilson dalam Cut Metia mengemukakan klasifikasi karakteristik tingkah laku yang operasional pada tipe kepribadian introvert dan ekstrovert, antara lain:

- a. *Activity*
Aspek ini mengukur bagaimana individu dalam melakukan aktivitasnya yang ditunjukkan melalui indikator gerak energik, gesit, ataupun lambat dan tidak bergairah. Bagaimana individu melakukan kegiatan yang tidak atau disukai oleh individu.
- b. *Sociability*
Aspek sosiabilitas mengukur bagaimana subjek melakukan kontak sosial yang ditandai dengan interaksi sosial individu, apakah individu memiliki banyak teman, menyukai kegiatan sosial, suka bergaul, mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, perasaan senang dengan situasi ramah tamah, ataupun sebaliknya apakah individu kurang dalam kontak sosial, perasaan minder dalam bergaul dan lebih menyukai aktivitas sendiri.
- c. *Risk taking*
Aspek ini diukur apakah individu berani dalam mengambil resiko atas tindakannya dan menyukai tantangan dalam aktivitasnya.
- d. *Impulsiveness*
Cara membedakan kecenderungan introvert dan ekstrovert pada aspek ini didasarkan bagaimana cara individu dalam mengambil tindakan. Apakah individu dalam mengambil tindakan cenderung impulsif tanpa mempertimbangkan secara matang mengenai kerugian ataupun keuntungannya ataupun sebaliknya dalam mengambil keputusan dengan mempertimbangkan konsekuensinya.
- e. *Expressiveness*
Aspek ini diukur bagaimana individu mengekspresikan emosi baik dan sedih, senang dan takut, apakah cenderung sentimental, mudah merubah pendirian, penuh perasaan, atau sebaliknya mampu mengontrol emosi dan pikirannya, dingin dan tenang.
- f. *Reflectiveness*
Aspek ini diukur melalui bagaimana ketertarikan individu pada ide, abstrak, pertanyaan filosofis, yang dapat dilihat

bagaimana individu cenderung suka berpikir teoritis daripada bertindak introspektif.

g. *Responsibility*

Aspek ini diukur bagaimana individu berdasarkan tanggung jawabnya terhadap tindakan maupun pekerjaannya.²¹

4. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kepribadian

Schultz & Schultz dalam Dede Rahmat Hidayat, merumuskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kepribadian, antara lain:

a. Faktor genetik atau hereditas

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi kepribadian merupakan sesuatu yang diwariskan, salah satunya dimensi kepribadian dari Eysenck mengenai, psikotisme, neurotikisme, dan ekstraversi. Namun pada kenyataannya predisposisi genetik dipengaruhi oleh lingkungan dan sosial, terutama pada masa anak-anak.

b. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan sangatlah penting dalam membentuk kepribadian, meskipun faktor genetik merupakan dasar dari kepribadian tetapi lingkungan sosial yang dapat membentuk bahan dasar menjadi bentuk akhir.

c. Faktor belajar

Faktor belajar berperan sangat penting dalam setiap aspek perilaku. Komponen kekuatan lingkungan dan sosial dapat membentuk kepribadian yang di tentukan oleh belajar. Di tiap fase kepribadian yang diturunkan dapat dimodifikasi, dikacaukan, dicegah, dan dapat berkembang melalui proses belajar.

d. Faktor pengasuhan

Orang tua berperan penting dalam pembentukan kepribadian, karena orang tua memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan baik kebutuhan fisiologis dan rasa aman pada anak di dua tahun pertama kehidupan. Rasa aman merupakan kondisi yang sangat penting dalam perkembangan kepribadian.

e. Faktor pengembangan

Kepribadian di bentuk dan menetap pada usia lima tahun dan sulit berubah, namun perkembangan kepribadian berlangsung pada masa dewasa. Perubahan kepribadian

²¹ Cut Metia, “Strategi Coping terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Tipe Kepribadian pada Remaja Wanita”, *PERSONIFIKASI3*, no. 2 (2012): 40.

terbebas dari faktor lingkungan sosial, namun perubahan ekonomi, perkawinan dan orang tua, perceraian, perpindahan pekerjaan dan krisis masa setengah baya dapat menyebabkan tiap individu dewasa menyalakan diri.²²

Selain itu faktor pengembangan kepribadian menurut Sigmud Freud dalam Yudrik Jahja, menjelaskan bahwa perkembangan kepribadian sangat dipengaruhi oleh kematangan dan cara yang dilakukan individu dalam mengatasi ketegangan, karena kematangan merupakan pengaruh asli yang berasal dari dalam diri individu. Sedangkan menurut Allport, faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian antara lain: fisik, intelegensi, jenis kelamin, teman sebaya, keluarga, kebudayaan, lingkungan, dan sosial budaya, serta faktor internal dari dalam diri individu seperti tekanan emosional.²³

Gibson dalam Maropen Simbolon, mengemukakan bahwa kepribadian dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain, bawaan, keluarga, kebudayaan dan kelas sosial serta keanggotaan kelompok yang lain. Sedangkan menurut Schermerhorn, Hunt, Osborn, mengatakan bahwa tipe kepribadian dipengaruhi oleh dua faktor yaitu pertama *heredity* (keturunan/bawaan) yang berkaitan dengan sosok fisik dan jenis kelamin, dan kedua *environment* (lingkungan) berkaitan dengan faktor budaya yang berkaitan dengan norma-norma yang ada dalam kehidupan keluarga, agama, dan kelompok organisasi formal ataupun non formal, faktor sosial dan faktor situasi (menekankan pada aspek yang berbeda pada pribadi seseorang).²⁴

Ada dua faktor yang mempengaruhi tipe kepribadian seseorang, yaitu *frame of experience* (pola yang terbentuk dari pengalaman), yang merupakan pengalaman hasil dari interaksi manusia dengan lingkungannya melalui apa yang didengar, dilihat, dan dirasakan, boleh menjadi pengalaman di masa usia dini (balita hingga remaja) akan memebentuk tata nilai yang permanen pada individu. Faktor yang kedua

²² Dede Rahmat Hidayat, Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam *Konseling* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2015), 16-24.

²³ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), 67.

²⁴ Maropen Simbolon, Persepsi dan Kepribadian, *Ekonomis: Jurnal Ekonomi dan Bisnis* 2, no. 1 (2008): 63.

yaitu *frame of reference* (pola yang terbentuk dari norma-norma atau rujukan) merupakan rujukan dari beberapa norma-norma yang telah ada dan dijadikan acuan oleh seorang anak dalam menentukan sikapnya.²⁵

B. Strategi Coping

1. Pengertian Strategi Coping

Coping adalah respon dari tingkah laku dan pikiran individu yang dilakukan secara sadar serta bertujuan untuk meningkatkan perkembangan individu dalam menghadapi stres, seperti pengembangan kontrol pribadi individu²⁶. Selain itu coping juga di artikan sebagai perilaku yang dilakukan seseorang baik terlihat maupun tersembunyi dalam mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres.

Kalimo dalam Lusi Yenjali, menjelaskan bahwa coping merupakan suatu tindakan dan *Inrapsychic*, untuk mengatur lingkungan dan tekanan baik dari dalam maupun dari luar, serta permasalahan yang memiliki beban diluar batas akal manusia.²⁷ Folkman dan Moskowitz dalam Dwi Winda Lestari, menjelaskan pendapatnya bahwa coping merupakan upaya yang dilakukan dalam mengelola kondisi yang membebani, memeperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup serta berusaha untuk mengurangi ataupun mengatasi stres.²⁸

Sarafino & Smith dalam Tommy Felix, dkk, mengemukakan bahwa strategi coping merupakan suatu proses yang mengatasi kesenjangan antara tuntutan-tuntutan yang dirasakan dalam suatu situasi yang menekan, mengancam, atau menimbulkan stres. Sedangkan menurut Carver & Smith, strategi coping

²³ Abdul Wahib, Konsep Orang Tua Dalam Membangun Kepribadian Anak, *Jurnal Paradigma* 2, no. 1 (2015): 8.

²⁶ Adhani Budi Utami dan Niken Titi Pratitis, "Peran Kreativitas dalam Membentuk Strategi Coping Mahasiswa Dintinjau dari Tipe Kepribadian Gaya Belajar", *Persona, Jurnal Psikolohi Indonesia*, 24, no. 2 (2013): 233, diakses pada tanggal 08 september 2022, <https://core.ac.uk/download/pdf/291850190.pdf>

²⁷ Lusi Yenjali, "Strategi Coping pada *Single Mother* yang Bercerai", 2010, 3.

²⁸ Dwi Winda Lestari, "Penerimaan Diri dan Strategi Coping pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua", *Psikoborneo* 1, no.4 (2013): 198.

mampu merubah pandangannya mengenai kesenjangan dan menerima situasi yang mengancam.²⁹

Yani A. S dalam Diajeng Laily Hidayat, dkk, mendefinisikan strategi coping sebagai usaha yang dilakukan seseorang secara terlihat atau tersembunyi yang dilakukan untuk mengurangi ketegangan psikologi akibat sesuatu hal. Sejalan dengan Yani, menurut Aldwin dan Revenson strategi coping merupakan strategi atau cara yang dilakukan seseorang untuk mengatasi situasi masalah yang dialaminya. Masalah tersebut merupakan masalah yang dipandang sebagai hambatan atau ancaman yang merugikan.³⁰

Taylor menjelaskan ada empat tujuan *coping*, yakni mempertahankan keseimbangan emosi, mampu memiliki *self image* yang positif, mampu mengurangi tekanan baik dari lingkungan ataupun penyesuaian diri terhadap hal-hal negative dan mampu melanjutkan hubungan dengan orang lain.³¹

Lazarus dan Folkman dalam Desi Sulisty Wardani, mengemukakan bahwa strategi coping merupakan tindakan yang dilakukan ataupun di ambil individu dalam mengatasi atau mencegah timbulnya efek negatif akibat keadaan stres yang dialami.³² Menurut Hapsari dalam Siti Maryam, mengemukakan bahwa strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani serta menguasai situasi stres akibat dari masalah yang dihadapinya untuk memperoleh rasa aman dalam dirinya.³³

Pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa strategi coping merupakan tindakan atau usaha yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi, mencegah, serta mengatasi situasi

²⁹ Tommy Felix, dkk, “Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja”, *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 8, no. 1 (2019): 41.

³⁰ Diajeng Laily Hidayat, dkk, Konseling Islam Untuk Meningkatkan Strategi Coping Korban Bencana Kebakaran Di Kota Samarinda, *Taujihat: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1, (2020): 3.

³¹ Desi Sulisty Wardani, Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis, *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* 11, no. 1 (2009): 29-30.

³² Siti Maryam, Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya, *Jurnal Konseling Andi Matapa* 1, no. 2 (2017): 102.

³³ Cut Metia, “Strategi Coping terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Tipe Kepribadian pada Remaja Wanita”, 39.

atau tekanan yang menimbulkan stres akibat dari permasalahan yang dialami.

2. Jenis-jenis Strategi Coping

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Siti Maryam, strategi coping dibagi menjadi dua jenis, antara lain:

a. Strategi coping berfokus pada masalah

Strategi coping berfokus pada masalah merupakan bentuk tindakan yang diarahkan untuk menghadapi atau memecahkan masalah. Individu yang menggunakan strategi coping ini cenderung menilai masalah yang sedang dihadapi masih bisa dikontrol dan bisa diselesaikan. Ada tiga jenis strategi coping berfokus pada masalah, antara lain:

- 1) *Planful problem solving*, yaitu bentuk usaha yang bertujuan untuk mengubah keadaan dan menyelesaikan masalah dalam pendekatan analitis,
- 2) *Confrontative coping* yaitu bentuk usaha untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat resiko yang harus diambil,
- 3) *Seeking social support*, yaitu bentuk usaha dengan mencari dukungan dari baik luar baik berupa informasi, bantuan nyata, dan dukungan emosional.

b. Strategi coping berfokus pada emosi

Strategi coping berfokus pada emosi merupakan bentuk usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi yang diharapkan dapat melakukan usaha tanpa mengubah *stressor* secara langsung. Perilaku coping ini individu merasa tidak bisa mengubah kondisi yang menekan dan hanya bisa menerima kondisi yang dikarenakan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi kondisi tersebut. Ada lima jenis strategi coping yang berpusat pada emosi, antara lain:

- 1) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) merupakan kegiatan individu dalam menciptakan makna positif yang bertujuan untuk pengembangan diri seperti, kegiatan pendekatan diri dalam hal-hal religious.
- 2) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) adalah kegiatan individu dalam menumbuhkan kesadaran peran diri dalam menghadapi masalahnya

serta berusaha menerima segala sesuatu yang semestinya.

- 3) *Self controlling* (menjaga jarak) merupakan kegiatan *pengubahan perasaan maupun tindakan*.
- 4) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terjebak dalam permasalahan.
- 5) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindari dari masalah yang dihadapi.³⁴

King dalam Annisa Rachma Sawitri dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri, menjelaskan bahwa strategi coping dibagi menjadi dua jenis, yakni *problem focussed coping*, merupakan strategi coping yang dalam mengatasi dan menghadapi sumber masalahnya dengan langsung mencari solusi dari permasalahan tersebut. Sedangkan *emotion focussed coping* merupakan strategi coping yang dalam mengatasi masalahnya dengan cara mengelola respon emosional yang ditimbulkan dari permasalahan. Pada strategi *emotion focussed coping* individu sangat mungkin untuk melakukan penghindaran terhadap sumber stres yang dirasakan, menyangkal masalah yang terjadi, meminta validasi orang lain mendapatkan dukungan serta merasionalisasikan apa yang telah terjadi pada dirinya.³⁵

Menurut Richard Lazarus dalam Juli Andriyani, terdapat dua bentuk coping yang berorientasi pada permasalahan atau yang biasa dikenal dengan *problem focussed coping* dan coping yang berorientasi pada emosi atau *emotion focussed coping*. Adapun bentuk kedua coping tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. *Problem focussed coping*

Problem focussed coping merupakan strategi kognitif yang digunakan untuk mengatasi stres atau coping yang digunakan individu dalam menghadapi dan berusaha menyelesaikan masalahnya. Ada beberapa aspek dalam *problem focussed coping*, antara lain:

- 1) Keaktifan diri, merupakan tindakan coping yang dilakukan dengan cara mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.

³⁴ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya", 103-104.

³⁵ Annisa Rachma Sawitri dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri. Strategi Coping Mahasiswa yang sedang menyusun kripsi di tengah pandemi COVID 19, *Jurnal Psikologi Udayana*, 8, no. 1 (2021): 80.

- 2) Perencanaan, merupakan tindakan yang dilakukan untuk memikirkan mengatasi penyebab stres, dengan cara membuat strategi untuk bertindak, memikirkan langkah upaya yang harus diambil dalam menangani suatu masalah.
 - 3) Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau dapat menekankan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari hal-hal yang mengganggu akibat peristiwa lain, bahkan memberikan hal-hal lain terjadi jika diperlukan untuk menghadapi stresor.
 - 4) Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak buru-buru.
 - 5) Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasehat, bantuan, atau informasi.
- b. *Emotion focussed coping*
Emotion focussed coping merupakan strategi penanganan stres, yang dilakukan individu dengan cara memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional dengan menggunakan penilaian defensif. *Emotion focussed coping* adalah strategi penanganan stres secara yang bersifat internal. Ada beberapa aspek strategi coping *emotion focussed coping*, antara lain:
- 1) Dukungan secara emosional, merupakan tindakan yang diambil individu untuk mencari dukungan sosial melalui moral, simpati, atau pengertian.
 - 2) Interpretasi positif, artinya menterjemahkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang untuk melanjutkan secara aktif pada masalah yang berfokus pada tindakan pengurangan.
 - 3) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
 - 4) Penolakan, merupakan respon yang kadang muncul dalam penilaian utama. Penolakan dalam hal ini berguna untuk, meminimalkan tekanan dan memfasilitasi coping atau yang biasa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan, kecuali stresor menguntungkan dapat diabaikan.

- 5) Religiusitas, merupakan sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.³⁶

3. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping

Strategi coping memiliki beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkah laku coping seseorang, antara lain jenis masalah, jenis kelamin, pendidikan maupun *Locus Of Control* seseorang, penilaian diri, dukungan sosial dan peningkatan beragama.³⁷ Sedangkan menurut Taylor dalam Muafiqoh & Laily, ada dua faktor yang mempengaruhi strategi coping yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri sendiri yaitu tentang strategi coping yang digunakan, dan faktor kepribadian. Taylor juga menjelaskan bahwa kepribadian mempengaruhi respon seseorang dalam menghadapi stres dan strategi coping yang digunakan berkaitan dengan kecenderungan penggunaan *problem focus coping* pada individu yang memiliki kepribadian optimis, karena mereka cenderung yakin bahwa setiap masalah ada solusinya, jika mau mencoba untuk berpikir dan berusaha menghadapi, bukan hanya sekedar pasrah dengan keadaan yang telah terjadi.

Sedangkan faktor eksternal yang merupakan faktor yang berasal dari luar individu, yang berupa waktu, uang pendidikan, kualitas hidup, dukungan social dan keluarga, teman serta tenaga profesional yang akan membantu mempermudah individu dalam melakukan startegi coping yang tepat serta mampu menghadapi dan memecahkan masalah.³⁸

McCrae dalam Destryarini Miranda, mengemukakan bahwa tingkah laku dalam menghadapi tekanan merupakan suatu cara yang dilakukan individu dalam membentuk perilaku secara bebas, namun berdasarkan keadaan diri serta pemahaman terhadap masalah yang dihadapi. Hal ini memberikan

³⁶ Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis", *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 41-42.

³⁷ Emma Indirawati, Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping: *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 3, no. 2 (2006): 5.

³⁸ Muafiqoh & Laily, "Strategi Coping (Problem Focussed Coping dan Emotional Focussed Coping) Ditinjau dari Tipe Kepribadian (Ekstrovert dan Instrovert) Pada Mahasiswa Mercu Buana, 2017, 18.

pengertian bahwa faktor yang mempengaruhi individu dalam membentuk tingkah laku tertentu. Faktor tersebut antara lain kepribadian, jenis kelamin, tingkat pendidikan, konteks lingkungan, dan sumber individual, status sosial-ekonomi, dan dukungan sosial. Sarafino juga berpendapat bahwa strategi coping dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi permasalahan, kepribadian, konsep diri, faktor lingkungan, faktor sosial dan lain sebagainya.³⁹

Mutadin dalam Swarawati D.A, mengemukakan bahwa individu mempunyai caranya sendiri dalam mengatasi situasi yang menekan, hal ini ditentukan oleh kemampuan individu itu sendiri, seperti:

a. Kesehatan fisik

Dalam mengatasi situasi yang menekan kesehatan fisik merupakan hal yang utama karena untuk menyelesaikan masalah diperlukan tenaga. Kesehatan fisik yang kuat juga dapat membuat individu untuk selalu berpikir jernih serta fokus dalam mencari cara penyelesaian dari situasi tekanan yang sedang dihadapi.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Sikap yang ditunjukkan individu yang merasa cukup tau terhadap suatu hal. Jika individu merasa yakin akan usaha dan tindakan yang dilakukan yang dirasa benar, maka individu akan bertindak untuk menyelesaikan situasi dan tekanan yang dihadapi, namun sebaliknya jika individu tidak yakin serta merasa tidak mampu bertindak untuk menyelesaikan situasi dan tekanan yang dihadapi, maka tidak ada tindakan yang dilakukan karena berada disituasi yang penuh dengan keraguan dan membuat permasalahan menjadi rumit hingga sulit untuk diselesaikan.

c. Keterampilan memecahkan masalah

Ketrampilan memecahkan masalah meliputi kemampuan yang dimiliki individu dalam, mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah yang terjadi untuk mendapatkan cara penyelesaian yang dapat dipertimbangkan dalam pencapaian hasil dan

³⁹ Destryarini Miranda, Strategi Coping dan Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus, *Psikoborneo* 1, no. 2 (2013): 67.

rencana yang dapat terlaksana dengan melakukan tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan individu dalam bertingkah laku serta berkomunikasi dengan baik sesuai nilai sosial yang ada pada masyarakat. Dalam hal ini tingkah laku dan cara berkomunikasi yang harus dilakukan individu sesuai dan mematuhi norma-norma dalam masyarakat sehingga pencapaian usaha yang dilakukan individu sesuai dengan harapan dan permasalahan yang terjadi dapat diatasi.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial dalam hal ini berupa dukungan dalam bentuk pemenuhan informasi dan emosional dalam diri individu baik dari orang tua, anggota keluarga, teman, sahabat, dan orang-orang yang berada disekitar individu tersebut.

f. Materi

Materi merupakan dukungan yang berupa sumber daya yang dapat berbentuk uang ataupun barang-barang untuk pemenuhan kebutuhan yang bias dilakukan dengan pembelian.⁴⁰

Menurut Lazarus & Folkman dalam Indah Roziah Cholilah, dkk, cara individu dalam menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu, yaitu kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, dukungan sosial, ketrampilan sosial dan materi.⁴¹

4. Indikator Strategi Coping

Aldwin dan Revenson dalam Cut Metia, menjelaskan indikator perilaku dari bentuk strategi coping, antara lain:

a. *Problem Focussed Coping*

Individu dengan strategi coping berpusat pada masalah memiliki indikator perilaku, sebagai berikut:

1) *Exercised caution* (menahan diri), merupakan tindakan yang disadari individu yang cenderung melakukan

⁴⁰ Swarawati D.A, "Perbedaan Coping Strategi Ditinjau dari Tipe Kepribadian A dan B, Diss. Untag Surabaya, 2015, 12-13. <https://repository.untag-sby.ac.id/1618/>

⁴¹ Indah Roziah Cholilah, dkk, Gambaran Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19, *Al-Tatwir* 7, no. 1 (2020): 51.

tindakan yang memerlukan tantangan daripada tindakan penyelesaian masalah dengan cepat.

- 2) *Instrumental action* (tindakan secara langsung), merupakan strategi penyelesaian masalah dengan cara melakukan usaha dan mengambil langkah yang mengarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung dan membuat rencana serta melaksanakannya.
- 3) *Negotiation* (negosiasi), merupakan strategi penyelesaian masalah dengan cara membicarakan dan mencari penyelesaian dengan orang lain yang terlibat di dalamnya, serta di harapkan masalah dapat terselesaikan.
- 4) *Support mobilization* (dukungan untuk berubah), meliputi usaha yang bertujuan untuk mendapatkan informasi, nasihat, dan dukungan secara emosional dari seseorang.

b. *Emotion Focus Coping*

Ada empat indikator yang menunjukkan orientasi pada strategi ini, antara lain :

- 1) *Escapism* (pelarian diri dalam masalah), merupakan strategi yang dilakukan dengan cara berkhayal atau membayangkan hasil yang akan terjadi jika berada di kondisi yang lebih baik dari situasi yang alami sebelumnya.
- 2) *Minimization* (meringankan beban masalah), merupakan strategi yang dilakukan dengan menolak memikirkan masalah dan menganggap masalah tersebut tidak ada, serta menjadikan masalah menjadi ringan.
- 3) *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri), merupakan strategi yang bersifat pasif dan *intropunitive* yang terlihat di dalam diri seseorang. Strategi ini cenderung dengan perasaan menyesal, menyalahkan bahkan menghukum diri sendiri akibat tekanan yang dihadapi.
- 4) *Seeking Meaning (mencari arti)*, pada strategi ini individu cenderung mencari makna atau hikmah yang bisa diambil dari kegagalan yang dialaminya.⁴²

⁴² Cut Metia, “Strategi Coping terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Tipe Kepribadian pada Remaja Wanita”, 40.

C. Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Strategi Coping

Secara umum strategi coping dibagi menjadi dua macam yaitu *problem focussed coping* merupakan strategi coping dalam menghadapi permasalahannya berorientasi pada masalah dalam hal ini individu melakukan penyelesaian masalah atau situasi secara langsung ke sumber penyebab permasalahan. Sedangkan *emotion focussed coping* merupakan strategi coping dalam menghadapi masalah yang berorientasikan pada emosi yang tingkah laku individunya diarahkan pada usaha untuk mengatasi ataupun menghadapi tekanan-tekanan emosi atau stres yang ditimbulkan oleh masalah tersebut.

Perilaku strategi coping yang dilakukan tiap individu berbeda karena latar belakang yang dimiliki tiap individu tersebut. Menurut McCrae, ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku strategi coping yang dilakukan tiap individu antara lain, jenis kelamin, tingkat pendidikan, konteks lingkungan, dan sumber individual, status sosial-ekonomi, dukungan social, dan kepribadian.⁴³

Faktor strategi coping yang digunakan dalam penelitian ini difokuskan pada tipe kepribadian. Tipe kepribadian ini akan mempengaruhi strategi coping mahasiswa dalam menghadapi permasalahan atau situasi yang penuh dengan tekanan. Individu yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* merupakan individu yang cenderung ekspresif, ramah, dapat menyesuaikan dengan lingkungan baru. Sedangkan individu yang memiliki tipe kepribadian *introvert* merupakan individu yang cenderung tertutup dan jarang berinisiatif untuk memulai komunikasi dengan lingkungan yang baru.⁴⁴

Hal ini sesuai dengan pendapat Jung bahwa tipe kepribadian *ekstrovert* lebih mengarahkan pribadi ke dalam pengalaman obyektif, lebih memusatkan perhatiannya ke dunia luar daripada berpikir mengenai persepsinya, yang memiliki orientasinya tertuju kedalam pikiran dan perasaannya yang ditentukan oleh lingkungan. Sedangkan tipe kepribadian *introvert* lebih dipengaruhi dunia subjektif yang orientasi utamanya terletak kedalam pikiran dan perasaan serta tindakan yang utama di tentukan oleh faktor subjektif. Eysenck juga menjelaskan bahwa ekstravertif memiliki sembilan

⁴³ Destryarini Miranda, "Strategi Coping dan Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*) pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus", 67.

⁴⁴ Cut Metia, "Strategi Coping terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Tipe Kepribadian pada Remaja Wanita", 39.

sifat antara lain, sosial, lincah, asertif, suka mencari sensasi, riang, dominan bersemangat dan berani. Sedangkan tipe introvert adalah kebalikan dari trait ekstravertif yaitu, tidak sosial, pendiam, pasif, penakut, banyak fikiran, sedih, penurut, pesimis dan ragu.⁴⁵

Taylor mengemukakan bahwa ada beberapa tipe kepribadian yang mempengaruhi individu dalam menghadapi situasi tekanan (stres) dan tindakan strategi *coping* yang dilakukan, seperti individu dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki sifat sosial yang tinggi dan tidak menyukai aktivitas sendiri biasanya tipe kepribadian ini dalam menghadapi masalahnya mereka perlu membicarakannya dengan orang lain, hal ini dapat dihubungkan penggunaan strategi coping dengan jenis *seeking social support* yang merupakan bentuk upaya yang dilakukan individu dalam memperoleh informasi serta dukungan secara emosional. Maka dapat diartikan bahwa individu ekstrovert memungkinkan menggunakan *seeking social support*.

Individu ekstrovert cenderung melakukan sikap impulsif, agresif, berani mengambil resiko serta menyukai tindakan yang berbahaya, hal ini dapat dihubungkan dengan penggunaan bentuk strategi *coping*, yaitu *confrontive coping* yang merupakan bentuk upaya perubahan situasi dengan cara agresif serta berani dalam mengambil resiko. Maka individu ekstrovert memiliki kemungkinan dalam penggunaan *confrontive coping*. Hal ini sesuai pendapat Lazarus dan Folkman, *seeking social support* dan *confrontive coping* merupakan bentuk strategi *coping* dari *problem focussed coping*, dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa individu ekstrovert memiliki kemungkinan menggunakan *problem focussed coping* dalam menghadapi masalah.

Pendapat ini didukung oleh penelitian Azizah Dwi Purba pada 67 orang santri menunjukkan nilai hitung sebesar 7,116 memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* dengan menggunakan *problem focus form of coping*.⁴⁶ Hal ini diartikan bahwa semakin banyak yang berkepribadian ekstrovert akan semakin banyak pula yang menggunakan strategi *coping* berfokus pada masalah. Begitu juga sebaliknya, tipe kepribadian *introvert* cenderung berhubungan dengan penggunaan *emotional focused coping* karena individu dengan tipe ini memiliki trait kebalikan dari ekstraversi, yakni tidak sosial, pendiam, pasif, ragu, banyak pikiran, sedih, penurut, pesimis, dan penakut dan jarang berinisiatif untuk memulai komunikasi

⁴⁵ Dina Satalina, "Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying* Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Instrovert", *Jurnal Psikologi*, 297.

⁴⁶ Azizah Dwi Purba, 2016.

dengan lingkungan baru, yang sesuai dengan bentuk *emotional focused coping* yaitu berangan-angan, mengkritik diri sendiri serta menolak, melupakan, bahkan menghindari masalah.

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini penulis mencoba menggali dan memahami beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya untuk memperbanyak referensi dan menambah wawasan yang terkait dengan penelitian ini, antara lain:

1. Penelitian yang ditulis Azizah Dwi Purba dengan judul: “Hubungan Tipe Kepribadian dengan Coping Strategi Santri Pondok Pesantren Minjahut Tholabah Kembangan Bukateja Purbalingga”.

Dalam penelitian ini peneliti menulis tentang hubungan tipe kepribadian dengan coping strategi santri pondok pesantren, dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tipe kepribadian dengan coping strategi santri pondok pesantren Minjahut Tholabah yang dihitung sebesar pada 67 orang santri menunjukkan nilai hitung sebesar 7,116 artinya semakin banyak santri dengan tipe ekstrovert, maka semakin banyak pula yang menggunakan *Problem focussed form coping*, dan semakin sedikit santri dengan tipe kepribadian introvert maka semakin sedikit yang menggunakan *emotion focused from of coping*. Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Azizah Dwi Purba dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada persamaan varinabel yang digunakan dalam penelitian yaitu tipe kepribadian dan coping strategi. Sedangkan perbedaanya terletak pada obyek penelitian. Pada penelitian yang akan diteliti obyek penelitiannya yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami kecemasan ataupun stres selama mengerjakan skripsi, sedangkan penelitian yang dilaksanakan Azizah Dwi Purba yaitu di santri pondok pesantren Minjahut Tholabah. Berdasarkan persamaan dan perbedaan yang telah diuraikan di atas maka penelitian Azizah Dwi Purba dapat menjadi acuan untuk penelitian yang peneliti laksanakan.⁴⁷

⁴⁷ Azizah Dwi Purba, “Hubungan antara Tipe Kepribadian dengan *Coping Strategy* Santri Pondok Pesantren Minhajut Tholabah Kembangan Bukateja Purbalingga,” *Skripsi* (2016), <http://bit.ly/2U7R9T6>.

2. Penelitian yang ditulis oleh Nurishshifa Aghna dengan judul: “Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Coping Strategi Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita: Studi Deskriptif Analisis pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB-C Pambudi Darma 2”.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui tentang ada atau tidaknya hubungan tipe kepribadian dengan coping strategi orang tua yang memiliki anak tunagrahita, dari sampel 41 orang yang datanya diolah dan diperoleh menggunakan uji koefisien kontigensi serta hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan strategi coping. Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Nurushifa Aghna dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada persamaan variabel yang digunakan yaitu tipe kepribadian dan coping strategi. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada obyek penelitian yang dilakukan. Obyek penelitian dalam skripsi Nurushifa Aghna merupakan orang tua yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C Pambudi Dharma 2, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti, obyek penelitiannya merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami kecemasan ataupun stres dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan persamaan dan perbedaan yang telah diuraikan di atas maka penelitian Nurushifa Aghna dapat menjadi acuan untuk penelitian yang peneliti laksanakan.⁴⁸

3. Penelitian yang ditulis Andi Friandi PT Rakka dengan judul: “Hubungan Tipe Kepribadian dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Semester 11 Tahun Ajaran 2014/2015 Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Jendral Achmad Yani Yogyakarta”.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan antara tipe kepribadian dengan dengan mekanisme koping mahasiswa dalam menghadapi masalah, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dengan mekanisme koping yang diperoleh sebanyak 61 (70,95%) orang responden dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki mekanisme koping *emotion focussed coping* (EFC) dan sebanyak 6 (7,0%) orang bertipe

⁴⁸ Nurushifa Aghna, “Hubungan antara Tipe Kepribadian dengan *Coping Strategy* Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita Studi Deskriptif Analisis pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB-C Pambudi Dharma 2,” *Skripsi* (2011), <http://repository.upi.edu/skripsiview.php?noskrip>.

kepribadian introvert memiliki mekanisme coping *problem focussed coping* (PFC). Responden tipe kepribadian introvert sebagian kecil memiliki mekanisme coping *emotion focussed coping* yakni 8 orang (9,3%) dan memiliki mekanisme coping *problem focussed coping* sebanyak 11 orang (12,8%). Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Andi Friandi PT Rakka dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada persamaan variabel yang digunakan yaitu tipe kepribadian dan mekanisme coping. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada obyek penelitiannya. Pada penelitian yang dilakukan Andi Friandi PT Rakka obyek penelitiannya adalah mahasiswa semester 11 Tahun Ajaran 2014/2015 Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Jendral Achmad Yani Yogyakarta, sedangkan penelitian yang akan di teliti adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 IAIN Kudus yang sedang mengalami kecemasan ataupun stres dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan persamaan dan perbedaan yang telah diuraikan di atas maka penelitian Andi Friandi PT Rakka dapat menjadi acuan untuk penelitian yang peneliti laksanakan.⁴⁹

4. Jurnal yang ditulis oleh Devi Jatmika dengan judul: “Strategi Coping Perempuan Korban Pelecehan Seksual Ditinjau dari Tipe Kepribadian “Eysenck””.

Dalam jurnal ini peneliti ingin mengetahui perbedaan strategi coping perempuan korban pelecehan seksual yang ditinjau dari tipe kepribadian “Eysenck” (ekstrovert-introvert), dari subjek penelitian sebanyak 192 orang dengan perempuan bertipe kepribadian introvert memiliki nilai rata-rata pada dimensi *problem focussed coping* sebesar 42.14 (SD =7.64), sementara dimensi *emotion focussed coping* memiliki nilai rata-rata 37.02 (SD= 4.19) sedangkan perempuan bertipe kepribadian ekstrovert memiliki nilai rata-rata pada dimensi *problem focussed coping* sebesar 48.60 (SD = 6.69) sementara dimensi *emotion focussed coping* memiliki nilai rata-rata sebesar 38.02 (SD = 4.02). Dari hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan strategi coping pada perempuan korban pelecehan seksual bertipe kepribadian ekstrovert dan tipe

⁴⁹Andi Friandi PT Rakka, “Hubungan Tipe Kepribadian dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Semester 11 Tahun Ajaran 2014/2015 Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Jendral Achmad Yani Yogyakarta”, *Skripsi* (2015), <http://repository.unjsys.ac.id/2624/>.

kepribadian introvert. Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Devi Jatmika dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada persamaan variabel yang digunakan yaitu tipe kepribadian dan strategi coping. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada obyek penelitiannya. Penelitian yang dilakukan oleh Devi Jatmika obyek penelitiannya adalah perempuan korban pelecehan seksual, sedangkan obyek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami kecemasan ataupun stres dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan persamaan dan perbedaan yang telah diuraikan di atas maka penelitian Devi Jatmika dapat menjadi acuan untuk penelitian yang peneliti laksanakan.⁵⁰

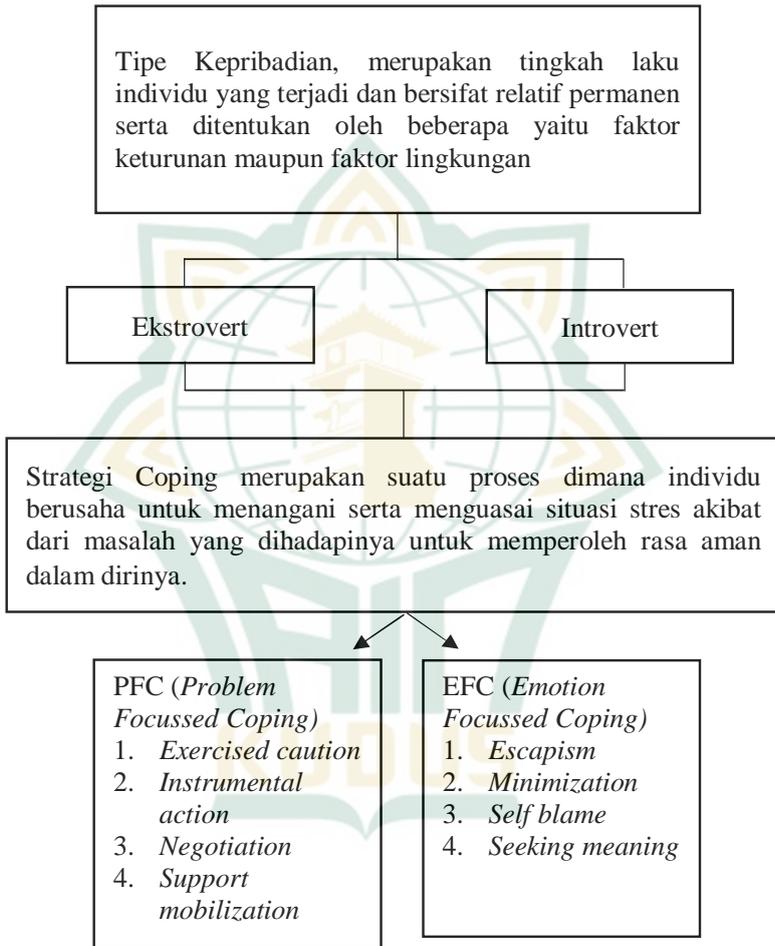
5. Jurnal yang ditulis oleh Usman Saadu dan Adedayo Asokan dengan judul: “Tipe Kepribadian dan Strategi Coping sebagai Kolerasi dari Prestasi Akademik Siswa”.

Dalam jurnal ini peneliti ingin meneliti tipe kepribadian dan strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa yang dapat mempengaruhi prestasi akademik pada Universitas Negeri Kwara, Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 240 mahasiswa terdapat 117 (48,8%) memiliki kepribadian tipe A sedangkan 123 (51,25%) memiliki tipe kepribadian B, sedangkan strategi coping dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 127 (52,9%) menggunakan strategi coping yang berpusat pada masalah dan 113 (47,1%) menggunakan strategi coping yang berpusat pada emosi dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Usman Saadu dan Adedayo Asokan dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada persamaan variabel bebas yang digunakan yaitu tipe kepribadian. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada variabel terikat dan obyek penelitian yang dilakukan Usman Saadu dan Adedayo Asokan yaitu prestasi akademik sebagai variabel terikat dan untuk obyek penelitiannya adalah mahasiswa Universitas Negeri Kwara, sedangkan penelitian yang akan diteliti obyek penelitiannya merupakan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 IAIN Kudus yang sedang mengalami kecemasan ataupun stres dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan

⁵⁰ Devi Jatmika, “Strategi Coping Perempuan Korban Pelecehan Seksual Ditinjau dari Tipe Kepribadian Eysenck”, *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1 (2012), diakses pada tanggal 21 juli 2021 <https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/view/7>.

persamaan dan perbedaan yang telah diuraikan di atas maka penelitian Usman Saadu dan Adedayo Asokan dapat menjadi acuan untuk penelitian yang peneliti laksanakan.⁵¹

E. Kerangka Berpikir



⁵¹ Usman Tunde Saadu dan Adedayo Adesokan, “Personality Types and Coping Strategies as Correlates of Student’s Academic Achievement”, *Journal of Educational\ and Social Research*, 17, terj. by google translate.

Tipe kepribadian, menurut Eysenck merupakan suatu tingkah laku individu yang terjadi dan bersifat relatif permanen serta ditentukan oleh beberapa yaitu faktor keturunan maupun faktor lingkungan.⁵² Kepribadian dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu, tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Kepribadian mempengaruhi respon seseorang dalam menghadapi stres dan strategi coping yang digunakan.

Menurut Lazarus dan Folkman, strategi coping merupakan upaya yang dilakukan individu baik secara kognitif maupun perilaku dalam mengatasi, meredakan, dan mentolerir tekanan-tekanan baik dari faktor internal maupun eksternal.⁵³ Pada penelitian ini coping strategi merupakan suatu proses yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi tekanan-tekanan ataupun mengatasi situasi yang dapat menyebabkan stres dalam mengerjakan skripsi. Strategi coping terdiri dari PFC (*Exercised caution, Instrumental Action, Negotiation, dan Support mobilization*) dan EFC (*Escapism, Minimization, Self Blame, dan Seeking Meaning*).

Individu yang memiliki kepribadian optimis berkaitan dengan kecenderungan penggunaan *problem focus coping*, karena mereka cenderung yakin bahwa setiap masalah ada solusinya, jika mau mencoba untuk berpikir dan berusaha menghadapi, bukan hanya sekedar pasrah dengan keadaan yang telah terjadi. Sedangkan individu dengan kepribadian yang cenderung pesimis, memiliki kecenderungan dalam menggunakan *emotion focused coping*, karena individu tersebut cenderung menghindari masalah, bahkan menyalahkan diri sendiri ketika mampu mencari solusi dari permasalahan tersebut.

Berdasarkan kajian teori yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas tipe kepribadian (X) dan variabel terikat strategi coping (Y).

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

⁵² Putri Puspitasari Ika dan Sapto Irawan, "Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Interaksi Sosial Karang Taruna Dukuh Klarisan Kelurahan Tanduk Kecamatan Ampel Kabupaten Boyolali," *Jurnal Mimbar Ilmu*, 3.

⁵³ Fara Sofa Intani dan Endeng R. Suryajaningrum, "Coping Strategy pada Mahasiswa Salah Jurusan", *INSANI*, 12, no. 02 (2010): 121.

Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori, relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.⁵⁴ Hipotesis dalam penelitian selalu dirumuskan dalam bentuk pernyataan yang menjelaskan hubungan dua variabel atau lebih, yang berupa eksplisit maupun implisit.⁵⁵ Dalam penelitian ini peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Ada hubungan antara tipe kepribadian dengan strategi coping pada mahasiswa.

Ho : Tidak ada hubungan antara tipe kepribadian dengan strategi coping pada mahasiswa.



⁵⁴ Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 61.

⁵⁵ Nanang & Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis isi dan Analisis Data Sekunder* (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 67.