

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA ANGKATAN 2009 PROGRAM STUDI PG PAUD FKIP UNIVERSITAS TADULAKO

Hj. Shofiyanti Nur Zuama
Universitas Tadulako

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsep diri dengan strategi coping pada mahasiswa. Hipotesis penelitiannya adalah jika konsep diri mahasiswa positif, maka kemampuan strategi coping pada mahasiswa baik.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Tadulako (Untad) Angkatan 2009/2010, memasuki tahun ketiga belajar di Perguruan Tinggi. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dua angket yang telah diuji tingkat validitas dan reliabilitasnya. Kemudian, data dianalisis dengan teknik *product moment*.

Hasil analisis data *product moment* mengenai hubungan antara konsep diri dengan strategi coping menunjukkan angka korelasi $r = 0,535$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Jadi, hipotesis mengenai adanya hubungan yang positif antara konsep diri dengan strategi coping, dapat diterima. Untuk variabel Konsep Diri, subjek yang termasuk dalam kategori yang Sangat Positif sebesar 35.71%, untuk kategori Positif sebesar 64.29%, serta tidak terdapat subjek yang termasuk kategori Negatif dan Sangat Negatif. Sedangkan, pada variabel Strategi Coping, subjek yang termasuk kategori Sangat Baik sebesar 83.33%, untuk kategori Baik sebesar 16.67%, serta tidak terdapat subjek yang termasuk kategori Buruk dan Sangat Buruk. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konsep diri sangat berhubungan erat dengan strategi coping. Pada konsep diri dengan dua dimensi, yaitu dimensi internal dan dimensi eksternal, mayoritas responden berada pada kategori yang positif. Sedangkan, pada strategi coping dengan tujuh dimensi, mayoritas responden juga berada dalam kategori yang baik. Semakin positif konsep diri, maka semakin baik strategi coping pada mahasiswa.

Kata Kunci: Konsep Diri, Strategi Coping

Fase remaja merupakan masa perkembangan individu yang sangat penting. Masa remaja adalah masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa kedewasaan yang meliputi berbagai aspek perkembangan, seperti perkembangan biologis (fisik), kognitif, dan sosioemosional. Menurut Stanley Hall, pelopor psikologi perkembangan remaja (dalam Santrock, 1999), masa remaja dianggap sebagai masa topan badai dan stres (*storm and stress*), karena remaja telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib diri sendiri. Jika terarah dengan baik, maka remaja akan menjadi seorang individu yang memiliki rasa tanggung jawab, tetapi jika tidak terbimbing, maka bisa menjadi remaja yang tidak memiliki masa depan yang baik atau suram.

Program Studi PG PAUD Universitas Tadulako menjadi salah satu minat peneliti untuk mengadakan penelitian, terkait dengan

mahasiswa yang memiliki berbagai karakter yang unik dan dinamis maupun pilihannya untuk menjadi calon guru TK/PAUD di masa mendatang. Sejak awal tahun 2009, peneliti mengajar di Program Studi PG PAUD (baru berdiri tahun 2007) Universitas Tadulako, terdapat dua angkatan mahasiswa (angkatan 2007 dan angkatan 2008). Selanjutnya, interaksi yang terjalin antara peneliti dengan mahasiswa PG PAUD tidak hanya di dalam kelas, tetapi terlibat pula di luar kelas. Peneliti membuka diri terhadap sharing atau curhat, diskusi tentang materi kuliah atau kegiatan kampus, yang sebagian besar dilakukan mahasiswa dari berbagai angkatan yang sudah masuk tahun keempat, yaitu: angkatan 2007, 2008, 2009, 2010, dan angkatan 2011.

Berdasarkan hasil pengamatan dan diskusi sehari-hari dari interaksi antara peneliti dengan mahasiswa, terdapat berbagai ragam informasi yang luar biasa menarik dalam

perkembangan fisik, sosioemosional, dan lainnya pada mahasiswa, khususnya mahasiswa angkatan 2009. Informasi yang diperoleh mengenai beberapa masalah yang terjadi pada masing-masing diri mahasiswa, antara lain: adanya ketidakpercayaan diri dengan tubuh sendiri, melihat sosok diri yang negatif secara berlebihan, mengkritik diri sendiri secara berlebihan, merasa tidak menarik, minder dalam kemampuan berbicara di depan kelas, merasa gagal atau suka menyalahkan diri sendiri, dan merasa diri lemah atau tidak berdaya. Namun, ada sebagian mahasiswa yang bisa melihat kelebihan maupun kekurangan dirinya, mampu menghargai dirinya, lebih optimis, selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu juga terhadap kegagalan yang dialaminya, dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang.

Konsep diri, menurut Fitts (1971) merupakan aspek penting dalam diri individu, karena konsep diri individu merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan. Konsep diri tersebut diartikan bagaimana diri diamati, dipersepsikan, dan dialami oleh orang tersebut, karena makna konsep diri ini mengandung unsur penilaian dan mempengaruhi perilaku seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain.

Konsep diri seseorang dinyatakan melalui sikap dirinya yang merupakan aktualisasi orang tersebut. Manusia sebagai organisme yang memiliki dorongan untuk berkembang yang pada akhirnya menyebabkan ia sadar akan keberadaan dirinya. Perkembangan yang berlangsung tersebut kemudian membantu pembentukan konsep diri individu yang bersangkutan. Perasaan individu bahwa ia tidak mempunyai kemampuan yang ia miliki. Padahal segala keberhasilan banyak bergantung kepada cara individu memandang kualitas kemampuan yang dimiliki. Pandangan dan sikap negatif terhadap kualitas kemampuan yang dimiliki mengakibatkan individu memandang seluruh tugas sebagai

suatu hal yang sulit untuk diselesaikan. Sebaliknya, pandangan positif terhadap kualitas kemampuan yang dimiliki mengakibatkan seseorang individu memandang seluruh tugas sebagai suatu hal yang mudah untuk diselesaikan. Konsep diri terbentuk dan dapat berubah karena interaksi dengan lingkungannya.

Pada dasarnya, dari luar diri remaja terdapat perubahan-perubahan sosial di masyarakat, yang menyebabkan melemahnya norma-norma dan nilai-nilai dalam masyarakat. Remaja yang belum mempunyai konsep diri yang positif, disertai dengan kondisi psikis yang masih labil, harus berhadapan dengan lingkungan sosial dan lingkungan fisik yang berubah. Keadaan ini akan memungkinkan seorang remaja mudah terjerumus dalam bentuk-bentuk perilaku yang merugikan masa depan remaja atau mahasiswa. Jadi, masalahnya bukan apa yang terjadi pada diri remaja tersebut, tetapi apa yang bisa remaja tersebut lakukan dalam menghadapi tantangan lingkungan sosial yang makin marak berkembang saat ini.

Selain itu, hasil pengamatan peneliti lainnya adalah diperoleh informasi terkait dengan kemampuan mahasiswa dalam menangani permasalahan yang dihadapinya, baik sebagai seorang anak dalam keluarga maupun sebagai mahasiswa. Sebagian mahasiswa mampu menghadapi masalah dalam keluarga maupun tugasnya sebagai mahasiswa dengan baik, namun masih banyak yang belum mampu bersikap dewasa dan bijak dalam menghadapi masalah karena lebih mengutamakan sisi emosional yang cenderung masih labil, meski mereka terus belajar memahami alasan dan hikmah dibalik semua kejadian yang mereka alami. Contohnya: orang tua sering bertengkar; ada orang tua yang bercerai hingga salah satu orang tua mahasiswa meninggal padahal biaya kuliah tergantung dari orang tua; merasa sudah tekun dan rajin belajar, tetapi malah dapat nilai yang jelek, dan berbagai masalah lainnya.

Dalam menjalani kehidupan ini, seorang individu tidak pernah terlepas dari

berbagai masalah yang dihadapinya. Ketika individu berhasil menyelesaikan masalah yang satu, kemudian individu tersebut diuji lagi dengan masalah yang lain sehingga hal itu membuat individu belajar untuk menyelesaikan masalah sendiri tanpa bantuan orang lain, bersikap dewasa, dan bersabar menghadapinya. Setiap individu mengalami masalah yang berbeda dengan bobot masalah yang berbeda juga. Individu juga tidak hanya mengalami satu masalah, tapi dapat juga beberapa masalah yang datang secara bersamaan atau bergantian. Salah satu yang menjadi perbedaan pada diri individu dan masalah-masalah yang muncul dalam tiap sisi kehidupannya adalah bagian dari tahap perkembangan yang tengah dialami oleh individu.

Folkman dan Lazarus (1988), menjelaskan bahwa berat ringannya masalah yang dihadapi seseorang tergantung bagaimana individu tersebut memberi penilaian terhadap peristiwa yang dialaminya. Penilaian ini menjelaskan mengapa satu stimulus dianggap berbahaya oleh individu yang satu, tetapi tidak berbahaya bagi individu yang lain. Bila individu menilai suatu stimulus sebagai beban yang melebihi sumber-sumber pertahanan diri dan mengancam kesejahteraannya, maka dikatakan bahwa individu tersebut mengalami stres.

Ketika suatu penilaian terhadap stres dilakukan, individu akan membuat penilaian kedua, yaitu dengan mengevaluasi apa yang dapat dilakukan untuk mengatasi keadaan stres tersebut. Usaha individu ketika berhadapan dengan keadaan yang menimbulkan stres (*psychological stress*) ini dinamakan coping atau strategi menghadapi masalah. Pearlin dan Schooler (1978), menyatakan bahwa coping merupakan kecenderungan tingkah laku individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problematika pengalaman sosial.

Penelitian ini perlu dilakukan karena mahasiswa berada dalam kondisi transisi kognitif dengan berbagai macam tuntutan keberhasilan dalam dunia pendidikan sehingga

kemampuan mengenal dan memahami diri mereka sendiri secara positif akan sangat menentukan strategi coping atau kemampuan memecahkan masalah mereka di masa yang akan datang. Berkaitan dengan fenomena tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dan mengkaji secara empiris mengenai hubungan antara konsep diri dan strategi coping.

Fenomena yang ingin dikaji dalam penelitian ini, difokuskan pada masalah konsep diri yang dikaitkan dengan kemampuan menghadapi masalah atau strategi coping, khususnya bagi mahasiswa. Bila masalah-masalah tersebut dibiarkan, maka hal itu nantinya akan menghambat potensi pribadi dan kemampuan berprestasi di masa mendatang. Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka rumusan masalahnya adalah bagaimana hubungan antara konsep diri dengan strategi coping pada mahasiswa Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD?

KONSEP DIRI

Fitts (1971) membagi konsep diri dalam dua dimensi pokok, sebagai berikut:

1. Dimensi Internal. Dimensi internal atau disebut juga kerangka acuan internal (*internal frame of reference*) adalah penilaian yang dilakukan individu, yaitu penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia di dalam dirinya. Dimensi ini terdiri dari tiga bentuk, yaitu:
 - a. Identitas Diri (*Identity Self*). Bagian diri ini merupakan aspek yang paling mendasar pada konsep diri dan mengacu pada pertanyaan, “Siapakah saya?”. Dalam pertanyaan tersebut, tercakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan pada diri (*self*) oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya, contoh “Saya Yanti”. Kemudian, dengan bertambahnya usia dan interaksi dengan lingkungannya, pengetahuan individu tentang dirinya juga

bertambah, sehingga ia dapat melengkapi keterangan tentang dirinya dengan hal-hal yang lebih kompleks, seperti “Saya pintar, tetapi terlalu gemuk”, dan sebagainya.

- b. Diri Pelaku (*Behavioral Self*). Diri pelaku merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya, yang mencakup segala kesadaran mengenai “Apa yang dilakukan oleh diri”. Selain itu, bagian ini berkaitan erat dengan diri identitas. Diri yang adekuat akan menunjukkan adanya keserasian antara diri identitas dengan diri pelakunya, sehingga ia dapat mengenali dan menerima, baik diri sebagai identitas maupun diri sebagai pelaku. Kaitan dari keduanya dapat dilihat pada diri sebagai penilai.
- c. Diri Penerimaan atau Penilai (*Judging Self*). Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator. Kedudukannya sebagai perantara (mediator) antara diri identitas dan diri pelaku. Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap apa yang dipersepsikannya. Jadi, label-label yang dikenakan pada dirinya bukanlah semata-mata menggambarkan dirinya, tetapi sarat dengan nilai-nilai. Artinya, penilaian ini lebih berperan dalam menentukan tindakan yang akan ditampilkannya.

Ketiga dimensi internal ini mempunyai peranan yang berbeda-beda, namun saling melengkapi dan berinteraksi membentuk suatu diri yang utuh dan menyeluruh.

2. Dimensi Eksternal. Pada dimensi eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal lain di luar dirinya. Dimensi ini merupakan suatu bagian yang luas, misalnya diri yang berkaitan dengan sekolah, organisasi, agama, dan sebagainya. Namun, dimensi yang dikemukakan oleh Fitts adalah

dimensi eksternal yang bersifat umum bagi semua orang, dan dibedakan atas lima bentuk, yaitu :

- a. Diri Fisik (*Physical Self*). Diri fisik mencakup persepsi individu terhadap keadaan dirinya secara fisik. Dalam hal ini, terlihat persepsi individu mengenai kesehatan, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik, tidak menarik), dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, kurus).
- b. Diri Etik-Moral (*Moral-Ethical Self*). Bagian ini merupakan persepsi individu terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika. Hal ini menyangkut persepsi individu mengenai hubungan dengan Tuhan, kepuasan individu akan kehidupan keagamaannya, dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, meliputi batasan baik dan buruk.
- c. Diri Pribadi (*Personal Self*). Diri pribadi merupakan perasaan atau persepsi individu tentang keadaan pribadinya. Hal ini tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.
- d. Diri Keluarga (*Family Self*). Diri keluarga menunjukkan perasaan dan harga diri individu dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan seberapa jauh individu merasa adekuat terhadap dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun fungsi yang dijadikannya sebagai anggota dari suatu keluarga.
- e. Diri Sosial (*Social Self*). Bagian ini merupakan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan di sekitarnya.
- f. Diri Akademik (*Academic Self*). Bagian ini merupakan persepsi tentang diri yang berkaitan dengan

kehadirannya di sekolah/bekerja secara adekuat.

STRATEGI COPING

Usaha individu ketika berhadapan dengan keadaan yang menimbulkan stres (*psychological stress*), dinamakan coping atau strategi menghadapi masalah. Menurut Pearlin dan Schooler (1978), bahwa coping merupakan kecenderungan tingkah laku individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problematika pengalaman sosial.

Lebih jauh dijelaskan, indikator-indikator coping, baik *problem focused coping* (PFC) ataupun *emotion focused coping* (EFC) menunjukkan bahwa terdapat bermacam reaksi terhadap tekanan masalah. Reaksi yang muncul bersifat situasional sehingga coping yang digunakan juga tergantung dari jenis situasi. Terdapat berbagai macam jenis situasi yang sebagian masih dapat ditolerir, tetapi sebagian yang lain menimbulkan tekanan atau berpotensi menjadi situasi yang lebih parah. Lazarus dan Folkman (dalam Folkman, 1984) menjelaskan bentuk-bentuk strategi coping tersebut, yaitu:

1. Kehati-hatian (*Cautiousness*) adalah bentuk PFC, dimana dalam menghadapi masalah individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah, meminta pendapat orang lain, mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan, dan bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu;
2. Tindakan instrumental (*Instrumental Action*) adalah bentuk PFC, dimana individu menghadapi masalah secara langsung, menyusun rencana, dan langkah-langkah yang akan dilakukan;
3. Negosiasi (*Negotiation*) adalah bentuk PFC. Dalam menghadapi masalah, individu mencoba mendekati orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang dihadapi, serta memikirkan dan memecahkan masalahnya;
4. Melarikan diri (*Escapism*) adalah bentuk EFC. Individu berusaha untuk menghindari atau melarikan diri dari masalah yang dihadapinya dengan membayangkan “Kalau seandainya, ia berada di situasi lain yang menyenangkan”;
5. Pengurangan beban masalah (*Minimization*) adalah bentuk EFC. Individu berusaha secara sadar untuk menolak masalah dan bersikap seolah-olah tidak ada masalah;
6. Menyalahkan diri (*Self-Blame*) adalah bentuk EFC. Individu akan menyalahkan dan menghukum dirinya sendiri, serta menyesali apa yang terjadi;
7. Pencarian arti (*Seeking Meaning*) adalah bentuk EFC. Individu akan mencari makna dari kegagalan yang dialami dirinya, serta mencoba mencari segi-segi penting dalam kehidupannya; dan
8. Mencari dukungan (*Support Mobilization*) adalah bentuk coping yang berusaha memperoleh informasi, saran, dan dukungan dari orang lain. Bentuk strategi ini dapat digolongkan ke dalam PFC maupun EFC.

Bentuk-bentuk coping yang akan digunakan dalam penulisan selanjutnya adalah bentuk-bentuk coping beserta faktor yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, tetapi tidak mengikutsertakan faktor dukungan mobilisasi (*Support Mobilization*), karena faktor ini dapat mencakup kedua bentuk coping, baik PFC maupun EFC.

Beberapa uraian tersebut, dapat dirumuskan bahwa konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa akan membantu individu dalam memahami dan mengenali kekuatan maupun kelemahan diri dengan lebih baik. Kemampuan memahami diri tersebut akan membantu mahasiswa menghadapi masalah dengan lebih dewasa dan bijak karena terbiasa dan lebih mudah untuk berfokus pada masalah atau solusi (jalan keluar) dari masalah. Jadi, secara konseptual diketahui bahwa hubungan antara konsep diri dengan strategi coping sangat erat. Berdasarkan uraian tersebut, maka

dapat dilihat secara teoretis bahwa konsep diri dengan strategi coping memiliki hubungan yang kuat.

HIPOTESIS

Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut, diajukan hipotesis, yaitu bahwa jika konsep diri positif, maka kemampuan strategi coping pada mahasiswa baik.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Tadulako, Angkatan 2009/2010, memasuki tahun ketiga belajar di Perguruan Tinggi dan tahap perkembangan subjek, termasuk dalam kategori remaja tingkat akhir (usia 19-22 tahun). Penelitian ini dilakukan di Program Studi PG PAUD.

Penelitian ini termasuk *ex post facto*, yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis dan sebagaimana adanya terhadap

hal-hal yang telah terjadi tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel penelitian. Data-data yang dihimpun hanya berdasarkan apa yang telah berlangsung sebelumnya, yaitu data mengenai konsep diri dan data strategi coping.

Metode pengambilan data yang dipakai adalah dengan menggunakan kuesioner. Setiap item dalam dua kuesioner ini mewakili empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Tugas subyek adalah memilih salah satu dari keempat alternatif jawaban tersebut.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis *product moment* mengenai hubungan antara konsep diri dengan strategi coping menunjukkan angka korelasi $r = 0,535$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Jadi, hipotesis mengenai adanya hubungan yang positif antara konsep diri dengan strategi coping, dapat diterima.

Statistik Deskriptif

Variabel	Empirik			
	Mean	SD	X min	X maks
KD	136.747	14.951	85	168
SC	163,971	14.439	74	114

Keterangan : KD : Konsep Diri;
 SC : Strategi Coping
 Mean : Nilai rata-rata kuesioner
 SD : Standar deviasi
 XMin : Skor minimal kuesioner
 XMaks : Skor maksimal kuesioner

Tabel statistik deskriptif tersebut menunjukkan nilai mean konsep diri sebesar 136.747 dan strategi coping sebesar 163.971. Selanjutnya, berdasarkan hasil statistik deskriptif, dilakukan kategorisasi subjek

penelitian ke dalam kelompok-kelompok terpisah secara interval atau berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut guna memberi interpretasi terhadap skor kuesioner.

Kategorisasi Variabel Berdasarkan Skor Kuesioner Penelitian

VARIABEL	KATEGORISASI		KOMPOSISI	
	Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
KONSEP DIRI	Sangat Negatif	0 – 47	0	0.00
	Negatif	48 – 94	0	0.00
	Positif	95 – 141	27	64,29
	Sangat Positif	142 – 188	15	35,71
STRATEGI COPING	Sangat Buruk	0 – 30	0	0.00
	Buruk	31 – 60	0	0.00
	Baik	61 – 90	7	16.67
	Sangat Baik	91 – 120	35	83.33

Tabel-tabel di atas memperlihatkan bahwa:

1. Untuk variabel Konsep Diri, subjek yang termasuk dalam kategori yang Sangat Positif sebesar 35.71%, untuk kategori Positif sebesar 64.29%, serta tidak terdapat subjek yang termasuk kategori Negatif dan Sangat Negatif.
2. Untuk variabel Strategi Coping, subjek yang termasuk kategori Sangat Baik sebesar 83.33%, untuk kategori Baik sebesar 16.67%, serta tidak terdapat subjek yang termasuk kategori Buruk dan Sangat Buruk.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum, subjek penelitian memiliki tingkat konsep diri yang positif dan strategi coping yang sangat baik.

Penjelasan berikut ini menunjukkan bahwa pada dimensi-dimensi yang menjadi indikator dari konsep diri, ada beberapa hasil dimensi yang sangat mendekati atau bahkan responden menyebar dalam tiga kategori pada bentuk-bentuk tersebut diuraikan berikut ini:

1. Pada bentuk Identitas Diri, responden menyebar dalam tiga kategori, yaitu berada dalam kategori Positif ada 18 responden (42.86%), meski hasilnya juga mendekati kategori Negatif ada 16 responden (42.86%), dan kategori Sangat Positif ada 8 responden (19.05%).
2. Pada bentuk Diri Sebagai Pengamat, responden juga menyebar dalam tiga

kategori, yaitu berada dalam kategori Positif ada 34 responden (80.96%), kategori Sangat Positif ada 4 responden (9.52%), dan kategori Negatif ada 4 responden (9.52%).

3. Pada bentuk Diri Sebagai Pelaku, responden juga menyebar dalam tiga kategori, yaitu berada dalam kategori Positif ada 32 responden (76.19%), kategori Sangat Positif ada 7 responden (16.67%), dan kategori Negatif ada 3 responden (7.14%).
4. Pada bentuk Persepsi Individu terhadap Keadaan Fisik, Kesehatan, Pergerakan Motoriknya, dan Penampilan Diri, responden juga menyebar dalam tiga kategori, yaitu berada dalam kategori Positif ada 27 responden (64.29%), kategori Negatif ada 11 responden (26.19%), dan kategori Sangat Positif ada 4 responden (9.52%).
5. Pada bentuk Persepsi tentang Diri ditinjau dari Standar Pertimbangan Nilai-nilai Moral dan Etika, yaitu dalam kategori Positif ada 37 responden (88.1%) dan kategori Sangat Positif ada 5 responden (11.9%).
6. Pada bentuk Keadekuatan Perasaan Individu terhadap Nilai-nilai Pribadi, Terlepas dari Keadaan Fisik dan Hubungan dengan Orang Lain, responden juga menyebar dalam tiga kategori, yaitu berada dalam kategori Positif ada 36

responden (85.72%), kategori Sangat Positif ada 3 responden (7.142%), dan kategori Negatif ada 3 responden (7.142%).

7. Pada bentuk Perasaan dan Harga Diri Individu Sebagai Anggota Keluarga dan Teman-teman Dekatnya secara Adekuat, responden juga menyebar dalam tiga kategori, yaitu berada dalam kategori Positif ada 29 responden (69.05%), kategori Negatif ada 7 responden (16.67%), dan kategori Sangat Positif ada 6 responden (14.28%).
8. Pada bentuk Penilaian Individu terhadap Dirinya dalam Interaksinya dengan Orang Lain dalam Lingkungan yang Lebih Luas, responden juga menyebar dalam tiga kategori, yaitu berada dalam kategori Positif ada 39 responden (92.86%), kategori Sangat Positif ada 2 responden (4.76%), dan kategori Negatif ada 1 responden (2.38%).
9. Pada bentuk Persepsi tentang Diri yang berkaitan dengan Kehadirannya di Kampus atau Bekerja secara Adekuat, yaitu dalam kategori Positif ada 37 responden (88.1%) dan kategori Negatif ada 5 responden (11.9%).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pada dimensi-dimensi internal maupun eksternal yang menjadi indikator dari konsep diri, umumnya responden berada pada kategori yang positif.

Selanjutnya, penjelasan berikut ini menunjukkan bahwa pada dimensi-dimensi yang menjadi indikator dari strategi coping, ada beberapa hasil dimensi lain yang hasilnya sangat mendekati atau bahkan responden menyebar dalam semua kategori pada dimensi tersebut diuraikan berikut ini:

1. Pada dimensi Kehati-hatian (*Cautiousness/Ca*), berada dalam kategori Baik ada 24 responden (57.14%), meski hasilnya mendekati kategori Sangat Baik ada 18 responden (42.86%).
2. Pada dimensi Tindakan Instrumental (*Instrumental Action/IA*), berada dalam

kategori Baik ada 40 responden (57.14%) dan kategori Sangat Baik ada 2 responden (4.76%).

3. Pada dimensi Negosiasi (*Negotiation/N*), berada dalam kategori Baik ada 21 responden (50%), meski hasilnya mendekati kategori Sangat Baik ada 20 responden (47.62%), dan kategori Buruk ada 1 responden (2.38%).
4. Pada dimensi Melarikan Diri (*Escapism/E*), responden menyebar dalam semua kategori, yaitu dalam kategori Baik ada 20 responden (47.62%), kategori Sangat Baik ada 18 responden (42.86%), kategori Sangat Buruk ada 3 responden (7.14%), dan kategori Buruk ada 1 responden (2.38%).
5. Pada dimensi Pengurangan Beban Masalah (*Minimization/M*), responden menyebar dalam semua kategori, yaitu dalam kategori Baik ada 28 responden (66.67%), kategori Sangat Baik ada 8 responden (19.05%), kategori Buruk ada 5 responden (11.9%), dan kategori Sangat Buruk ada 1 responden (2.38%).
6. Pada dimensi Menyalahkan Diri (*Self Blame/SB*), berada dalam kategori Sangat Baik sebesar 25 responden (59.52%), meski hasilnya mendekati kategori Baik sebesar 17 responden (40.48%).
7. Pada dimensi Pencarian Arti (*Seeking Meaning/SM*), berada dalam kategori Baik ada 23 responden (54.76%), meski hasilnya juga mendekati kategori Sangat Baik ada 19 responden (45.24%).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pada dimensi-dimensi yang menjadi indikator dari strategi coping, umumnya responden berada pada kategori yang baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data pada hipotesis ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara konsep diri dengan strategi coping pada subjek penelitian (koefisien relasinya sebesar 0.535, dengan taraf

signifikansi $p=0.00$, $p<0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik atau positif konsep diri pada mahasiswa, maka semakin baik strategi coping yang diterapkan oleh mahasiswa.

Gambaran diri yang baik atau positif tentang diri sendiri akan menunjukkan bagaimana dan sejauhmana pandangan atau penilaian mengenai diri sendiri dalam pandangan orang lain yang ingin ditampilkan sehingga konsep diri yang positif mengenai kemampuan seseorang mengenal dan memahami kelebihan maupun kekurangannya, terkait potensi kekuatan dan kelemahan dalam menghadapi berbagai situasi atau masalah yang menimpa dirinya.

Artinya, apabila individu memiliki konsep diri yang positif, maka masalah-masalah yang dihadapi selalu bisa disikapi dengan cara yang positif, bukan cara atau sikap yang negatif. Meskipun, pada awalnya individu bersikap negatif dalam menghadapi masalahnya, namun ada kesadaran individu bahwa setiap masalah bisa diselesaikan dengan cara yang baik atau bersangka baik dengan niat atau maksud dari orang yang bersangkutan. Namun, jika konsep diri yang negatif muncul, maka hal yang bisa terjadi adalah adanya pikiran, perasaan maupun perbuatan yang negatif dalam menyikapi semua masalah yang dialami sehingga individu dengan konsep diri negatif cenderung terlibat dengan orang-orang, di mana saja bisa terjadi, dan kapan pun bisa muncul masalah. Menurut Fitts (1971), bahwa konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkah laku individu. Jadi dengan mengetahui konsep diri individu, seseorang akan mudah meramalkan dan memahami tingkah laku orang tersebut.

Ada beberapa responden yang terlihat tegar dan kuat karena banyaknya masalah keluarga (kehilangan orang tua, salah satu orang tua yang sakit, perpisahan akibat perceraian, beban keuangan yang tidak mampu ditangani orang tua sehingga sering tidak mendapat uang bulanan, dan lain sebagainya) dan aktivitas maupun tugas di kampus yang dihadapi. Ada beberapa responden terlibat

masalah cinta yang pelik dan rumit sehingga sering berurai mata dan lebih banyak emosi negatif yang muncul, namun mereka memahami resiko yang pasti akan terjadi dari suatu hubungan yang tidak pasti sehingga ada yang segera pulih dan melanjutkan hidupnya, tetapi ada juga yang membutuhkan waktu untuk menenangkan dirinya menerima situasi yang tidak menyenangkan.

Pada akhirnya, sebagian besar responden sangat memahami bahwa masalah-masalah atau ujian yang diberikan Allah SWT terhadap hamba-hamba-Nya merupakan bagian dari kehidupan seorang manusia yang benar-benar beriman dengan menunjukkan apakah individu mampu melewatinya dengan ikhlas dan menjaga sangka baik pada Allah SWT (dalam istilah agama Islam, *khusnudzon*) dengan segala ketetapan dan takdir yang ditentukan Allah SWT atau individu terpuruk, terjatuh, dan selalu berada dalam masalah yang malah membuat seorang hamba semakin jauh dari kasih sayang Allah SWT dengan terus marah-marah, memaki, mengumpat, menghujat, menyalahkan diri dan nasibnya atau Allah SWT disalahkan, bahkan bersangka buruk (dalam istilah agama Islam, *su'udzon*) terhadap ketetapan dan takdir yang ditentukan Allah SWT.

Berdasarkan beberapa bahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsep diri berhubungan positif dengan strategi coping. Konsep diri yang positif dan strategi coping yang baik menunjukkan mahasiswa yang mampu memahami dan menghargai dirinya dengan lebih baik dalam hal berpikir, berperilaku, dan bersikap dalam interaksinya dengan lingkungan keluarga, kampus maupun di lingkungan masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut, dapat dirumuskan simpulan dari penelitian ini, sebagai berikut: Konsep diri sangat berhubungan dengan strategi coping. Pada konsep diri dengan dua dimensi, yaitu dimensi internal dan dimensi eksternal, mayoritas responden berada pada

kategori yang positif. Sedangkan, pada strategi coping dengan tujuh dimensi, mayoritas responden juga berada dalam kategori yang baik.

Saran-saran yang terkait dengan aspek kegunaan secara praktis dari hasil penelitian ini, sebagai berikut:

1. Mahasiswa perlu mengenal, memahami, dan mulai membentuk gambaran yang positif mengenai diri sendiri, dimulai dari selalu menghargai apa yang dimiliki dalam penampilan fisik maupun potensi kemampuan yang belum banyak dieksplorasi sehingga menjadi peluang atau kesempatan memberdayakan diri dengan mengikuti berbagai kegiatan atau aktivitas pengembangan diri sebagai salah satu menumbuhkan kepercayaan diri. Selanjutnya, mahasiswa dapat melakukan evaluasi diri (introspeksi diri) maupun berbagi (sharing) perasaan atau masalah atau pendapat, ide, dan gagasan dengan orangtua maupun teman dekat mengenai diri sendiri dan lingkungannya.
2. Mahasiswa perlu melatih dan mempersiapkan diri menghadapi berbagai masalah dalam kehidupannya dengan melakukan berbagai kegiatan atau aktivitas di dalam kampus atau di luar kampus. Adanya aktivitas secara individu maupun kelompok, mahasiswa belajar mengenal berbagai karakteristik dan kepribadian orang lain yang terlibat dalam satu kegiatan, menghargai perbedaan pendapat, mulai toleransi dan tenggang rasa, mampu mengontrol diri dan emosinya, mampu mengelola stres dengan baik, bekerja sama dengan baik dalam kelompok, serta mudah beradaptasi dalam berbagai situasi dan kondisi yang berbeda.

Saran-saran yang terkait dengan kegunaan secara ilmiah dari hasil penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagi calon peneliti yang ingin mengambil tema yang sama, dapat mengembangkannya dengan memberlakukan atau memfokuskan pada jenis kelamin subyek, baik laki-laki maupun perempuan atau dapat dikaitkan dengan budaya di lingkungan tempat tinggal subyek.
2. Bagi pihak-pihak yang berminat melakukan penelitian lanjutan, disarankan untuk mempertimbangkan kemungkinan berbagai faktor-faktor lain yang berhubungan atau yang mempengaruhi kemampuan individu dalam strategi coping, dan berbagai faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Dr. Hendriati. 2009. *Psikologi Perkembangan, Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Aldwin, C.M. and Revenson, T.A. 1987. Does Coping Help? A Re-examination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Psychology and Social Psychology*. No. 53, 2, Hal. 333-348.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Azwar, S. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burns, R. B. 1993. *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, alih bahasa Eddy. Jakarta: Arcan.
- Fitts, W.H. 1971. The Self Concept and Behavior: Overview and Supplement. California: *Research Monograph*, No. VII. Library of Congress Catalog Card Number 72-80269.
- Folkman, S. 1984. Personal Control Stress and Coping Process: A Theoretical Analysis. *Journal Personality and Social Psychology*. 46, 4. 339-852.
- Folkman, S. and Lazarus, R.S. 1988. Coping as a Mediator of Emotion. *Journal Personality and Social Psychology*. 54, 3. 466-475.
- Gunarsa, S.D. & Gunarsa, N.Y.S.D. 1983. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, Elizabeth B. 1999. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi ke-7 (Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Lazarus, A.A. 1976. *Pattern of Adjustment*. Tokyo: Mc. Graw-Hill Kogusha.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. 1999. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nathaniel, Branden. 1992. *The Power of Self Esteem*. Florida: Health Communication, Inc.
- Papalia, Diane & Sally Wendkos. Olds. 1998. *Human Developments (fifth edition)*. Boston: Mc. Graw Hill, Inc.
- Pearlin, L.I. dan Schoeler, C. 1978. The Structure of Coping. *Journal of Health & Social Behavior*, No. 1-19, Hal. 2-21.
- Rimm, D.C. & Masters, J.C. 1974. *Behavior Therapy Techniques and Empirical Findings*. New York: Academic Press, Inc.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence – Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Spiegler, M.D. 1983. *Contemporary Behavior Therapy Providence College*. California: Mayfield Publishing Company.
- Steinberg, L. 1993. *Adolescence*. New York: Mc. Graw-Hill, Inc.
- Sugiyono. 2003. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zuama, Hj. Shofiyanti Nur. 2001. Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Kemandirian dan Strategi Coping pada Mahasiswa UGM. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.