

PENDAHULUAN

Individu untuk mengatasi *stressor* dalam hidupnya sangat perlu memiliki *coping* strategi yang baik. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik tuntutan yang berasal dari individu, maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan sumber daya yang digunakan dalam menghadapi situasi *stressfull* (situasi penuh tekanan). *Coping* juga sangat diperlukan oleh *fresh graduate* untuk menghadapi *stressor* dalam fase hidupnya,

Fresh graduate dalam fase kehidupan akan menjumpai peristiwa yang menjadi *stressor* tersendiri dalam hidupnya. Sagita dkk (2020) mengatakan *fresh graduate* merupakan seseorang yang baru saja lulus *study* tingkat sarjana dan belum pernah memiliki pengalaman bekerja sebelumnya. *Fresh graduate* rata-rata berusia 22 hingga 25 tahun, menurut Santrock (2012) sedang berada di usia dewasa awal yang mana berada pada usia 18 sampai dengan 25 tahun. *Fresh graduate* yang sedang berada di usia dewasa awal memiliki permasalahan yang semakin kompleks dibandingkan sebelumnya seperti kecemasan terhadap karir, keuangan, serta tuntutan untuk segera berumah tangga.

Oktaviani, dan Soetjningsih, (2023) mengatakan persaingan ketat yang semakin tinggi untuk mendapatkan pekerjaan membuat *fresh graduate* merasa khawatir akan masa depannya. Penelitian yang dilakukan Riyanto, dan Arini, (2021) menyatakan bahwa 86% *fresh graduate* mengalami *quarter life crisis* yang pada umumnya disebabkan oleh kekhawatiran akan sulitnya mendapat pekerjaan, kecemasan tentang masa depan dan ketidaknyamanan realitas dunia kerja dengan apa yang dibayangkan. Rahmania, dan Tasaufi (2020) mengungkapkan bahwa

mahasiswa pasca wisuda atau *fresh graduate* mengalami kebingungan tentang apa yang harus dipilih untuk masa depannya mengindikasikan terjadinya *quarter life crisis*.

Menurut Habibie dkk, (2019) *Quarter life crisis* membuat individu pada masa sulit, yang menyebabkan krisis emosional dan berdampak pada timbulnya kecemasan. Robbins dan Wilner (2001) juga berpendapat bahwa *quarter life crisis* atau krisis seperempat kehidupan dapat diartikan sebagai sebuah kesengsaraan dan cobaan yang menghadapkan individu pada pilihan hidup yang dijalani seperti pilihan karir, keuangan, pengaturan hidup, dan hubungan. Fenomena tersebut tentu saja menjadi *stressor* tersendiri yang dialami *Fresh graduate*.

Setiap individu memiliki cara atau respon tersendiri terhadap *stressor* yang dihadapinya. Dalam menghadapi *stressor* tersebut individu akan mencari cara untuk lepas dari kondisi ketidaknyamanan yang diakibatkan dari *stressor* yang dihadapinya sebagai mekanisme perilaku *coping* untuk melindungi dirinya (Lazarus dan Folkman 1984). Menurut Hockenbury dan Hockenbury (2010) terdapat dua bentuk perilaku *coping* yaitu *emotion focused coping* (EFC) dan *problem focused coping* (PFC).

Problem focused coping adalah usaha individu dalam mengatasi *stressor* yang dianggap mengancam atau berbahaya bagi dirinya (Lazarus & Folkman 1984). Pendapat lain juga dikemukakan Hockenbury dan Hockenbury (2010) *problem focused coping* adalah usaha individu dalam mengatasi sumber stres (*stressor*) dengan tujuan untuk mengubah atau mengurangi sumber stres tersebut. Pendapat lain juga dikemukakan Taylor (2009) *problem focused coping* merupakan usaha yang dilakukan individu dengan cara menghadapi secara langsung sumber penyebab masalah.

Heppner dan Lee (2010) menyebutkan *problem focused coping* cenderung bekerja lebih baik dalam jangka waktu panjang dibandingkan dengan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* adalah salah satu strategi *coping* yang berorientasi untuk mengeliminasi *stressor* atau merubah situasi yang menimbulkan stres sehingga tidak lagi memiliki efek berkepanjangan pada diri individu (Carver, 1989). Berkel (2009) menemukan bahwa individu yang menggunakan *problem focused coping* cenderung berhasil mengurangi stres dan depresi dibanding individu yang menggunakan strategi *coping* lain.

Hockenbury dan Hockenbury (2010) menjelaskan ada tiga aspek dari *problem focused coping* yaitu yang pertama *negotiation* merupakan usaha individu dalam penyelesaian masalah dengan melakukan pendekatan kepada orang lain, atau sumber masalah agar dapat digunakan dalam menyelesaikan masalah. Tindakan selanjutnya *instrumental action* merupakan mengatasi masalah dengan cara membuat rencana penyelesaian masalah secara logis dan melakukan langkah sesuai dengan apa yang direncanakan untuk menyelesaikan masalah (Hockenbury & Hockenbury, 2010).

Setelah melakukan *negotiation dan instrumental action*, yang terakhir adalah *cautiousness* merupakan sikap individu bertindak dengan hati-hati dalam membuat keputusan untuk memecahkan permasalahan dengan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, melakukan evaluasi terhadap keputusan yang sudah dilakukan dan berusaha untuk mendapatkan informasi dari orang lain sebagai pembandingan (Hockenbury, dan Hockenbury, 2010). Berdasarkan pernyataan di atas ada tiga aspek yang menggambarkan *problem focused coping* yang baik yaitu *negotiation, instrumental action, cautiousness*.

Problem focused coping bertujuan mengurangi *setresor* yang membahayakan dari situasi dan kondisi lingkungan serta meningkatkan kemampuan untuk pulih, menyesuaikan diri terhadap kejadian negatif yang dijumpai dalam kehidupan nyata, mempertahankan citra diri yang positif, mempertahankan keseimbangan emosional, dan meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain (Folkman & Lazarus, 1984). Dalam praktiknya tidak semua *problem focused coping* yang dilakukan individu bersifat adaptif dalam kata lain bersifat merusak, atau justru akan menimbulkan masalah baru.

Hasil wawancara yang dilakukan pada enam *fresh graduate* pria alumni Universitas X, dimana Universitas X merupakan salah satu Universitas Swasta unggulan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pada tanggal 20, 21, dan 22 Juli, 2023 subjek mengatakan bahwa saat subjek merasa stress akibat tekanan, dan harapan hidupnya. subjek mengkonsumsi minuman keras agar beban pikirannya berkurang. Mereka juga menyatakan memilih tidak kembali ke kota asal untuk menghindari pertanyaan serta tuntutan yang didapatkan dari kerabat serta keluarga di rumahnya, subjek merasa tidak nyaman jika selalu ditanya oleh orang di sekitarnya terkait pekerjaan serta tuntutan untuk segera mencari pendamping hidup.

Berdasarkan aspek *problem focused coping* menurut Hockenbury dan Hockenbury (2010) subjek tidak menggambarkan perilaku dari *problem focused coping* yang sesuai, karena tidak mencerminkan tiga aspek dari *problem focused coping* itu sendiri, yaitu *negotiation*, *instrumental action*, dan *cautiousness*. Subjek justru cenderung menghindari stresor yang di rasakannya, bukan mencoba untuk menyelesaikan sumber masalahnya. Dalam pengamatan di lapangan juga ditemukan perilaku-perilaku yang kurang adaptif yang dilakukan oleh *fresh graduate* alumni Universitas X yang berada di DIY dalam upaya mereka meredakan stres seperti

merokok, menghabiskan waktu bermain *game*, judi *online*, hingga mengonsumsi NAPZA.

Hasil wawancara di atas diasumsikan subjek tersebut memiliki *problem focused coping* yang kurang adaptif, karena perilaku yang dilakukan subjek tidak sesuai dengan aspek-aspek *problem focused coping* menurut Hockenbury dan Hockenbury (2010) yaitu *negotiation, instrumental action, cautiousness*. *Fresh graduate* yang merupakan seseorang yang baru saja lulus *study* tingkat sarjana yang merupakan sekolah tinggi, hal tersebut seharusnya menjadi kompetensi lebih dari *fresh graduate* itu sendiri dalam usahanya untuk mengatasi *stressor* dalam hidupnya. Dalam praktiknya *problem focused coping* yang dilakukan *Fresh graduate* justru tidak adaptif dalam kata lain bersifat merusak, atau justru akan menimbulkan masalah baru.

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan setidaknya ada enam faktor yang mempengaruhi perilaku *coping* yaitu kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, materi, serta dukungan sosial. Berdasarkan pernyataan tersebut dukungan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* pada *fresh graduate*. Diasumsikan pada *fresh graduate* dukungan sosial yang didapat lebih cenderung diterima dari teman sebayanya karena cenderung lebih dekat dengan lingkungan sosialnya dibandingkan dengan keluarganya.

Sarafino (2014) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. Sarafino, dan Smith, (2014) menjelaskan dukungan sosial sebagai persepsi seseorang terhadap dorongan potensial yang diterima dari lingkungan, dukungan sosial tersebut mengacu pada kesenangan yang dirasakan sebagai

penghargaan akan kepedulian serta pemberian bantuan dalam konteks hubungan yang akrab. Menurut Sarafino, dan Smith, (2014) seseorang yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa dirinya dicintai dan diperhatikan, berharga serta bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan komunitas organisasi, yang dapat membekali kebaikan, pelayanan, dan saling mempertahankan ketika dibutuhkan.

Pada usia dewasa awal, kelompok teman sebaya diasumsikan memiliki peran yang cukup penting sebagai *support system*. Buhrmester, dan Furman, (2008) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, dan panduan moral, tempat bereksperimen, dan setting untuk mendapatkan otonomi. Menurut Santrock (2014) teman sebaya adalah orang dengan tingkat umur dan kedewasaan yang kira-kira sama. Teman sebaya diprediksi sebagai sumber dukungan emosional penting bagi *fresh graduate*

Sarafino, dan Smith, (2014) membedakan lima bentuk dukungan sosial yaitu dukungan emosional berupa empati kepedulian dan perhatian, kemudian dukungan penghargaan berupa dorongan atau persetujuan dengan memberikan gagasan atau perasaan dan perbandingan positif. Bentuk dukungan berikutnya yaitu dukungan instrumental bantuan yang dilakukan secara langsung berupa jasa, waktu, ataupun material. Selain itu, dukungan Informatif merujuk pada pemberian nasihat, petunjuk-petunjuk, saran-saran, informasi, dan umpan balik. Terakhir adalah dukungan jaringan sosial berupa perasaan keanggotaan dalam kelompok yang di dalamnya mengandung perasaan, saling berbagi kesenangan dan aktivitas sosial.

Individu yang mendapatkan dukungan emosional, dukungan penghargaan dukungan instrumental, dukungan Informatif, serta dukungan jaringan sosial akan

percaya bahwa dirinya dicintai dan diperhatikan, berharga serta bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang dapat membekali kebaikan, pelayanan, dan saling mempertahankan ketika dibutuhkan. Hal tersebut akan menjadi *support* sitem yang membuat individu merasa aman, memiliki kekuatan lebih, dan memiliki kepercayaan diri dalam melakukan segala hal termasuk *problem focused coping* mereka karena mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya.

Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya akan mampu bersikap *negotiation* merupakan usaha individu dalam penyelesaian masalah dengan melakukan pendekatan kepada orang lain, atau sumber masalah agar dapat digunakan dalam menyelesaikan masalah. Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya juga akan bertindak secara *instrumental action* merupakan mengatasi masalah dengan cara membuat rencana penyelesaian masalah secara logis dan melakukan langkah sesuai dengan apa direncanakan untuk menyelesaikan masalah. Individu tersebut juga akan mampu bersikap secara *cautiousness* merupakan sikap individu bertindak dengan hati-hati dalam membuat keputusan untuk memecahkan permasalahan dengan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan.

Penelitian juga di temukan yang meneliti pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *problem focused coping* mahasiswa selama berkuliah dimasa pandemic covid 19 yang di teliti oleh (Putri, 2022). Penelitian lain juga dilakukan oleh Situngkir (2021) yang berjudul “hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi”. Penelitian tersebut menjadi penguat bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya akan berdampak juga terhadap meningkatnya *problem focused coping* pada *fresh graduate*.

Parker (2009) mengatakan *problem focused coping* dapat muncul pada diri individu dikarenakan beberapa faktor; pertama karakteristik situasional, berikutnya faktor lingkungan dan psikologis, serta faktor personal atau perbedaan individu yang memungkinkan adanya faktor pengaruh lain seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, persepsi terhadap stimulus dan tingkat perkembangan kognitif individu. Kepribadian yang termasuk faktor personal merupakan hal yang mempengaruhi *problem focused coping*.

Kepribadian *hardiness* yang merupakan tipe kepribadian 'ketabahan', atau *hard personality* (Kobasa, 1979), diasumsikan sebagai faktor yang mempengaruhi *problem focused coping*. Kepribadian *hardiness* adalah suatu konstalasi karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, stabil dan optimis dalam menghadapi *stress* dan mengurangi efek negatif yang dihadapi (Kobasa, 1979). Pola perilaku atau tipe kepribadian 'ketabahan' (*hardiness* atau *hard personality*) merupakan suatu konsep yang pertama kali di gagas oleh (Kobasa, 1979).

Kobasa, Maddi, dan Kahn, (1982), mengemukakan bawa *hardiness* sebagai sebuah kumpulan dari karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber perlawanan dalam menghadapi peristiwa hidup yang penuh stress. Menurut Maddi (2013) kepribadian tahan banting (*hardiness*) didasari oleh motivasi dan sikap berani untuk menghadapi situasi yang sulit dan kemampuan untuk mengubah keadaan tertekan menjadi peluang individu untuk tumbuh.

Blonna, (2012) mengemukakan bahwa kepribadian tahan banting (*hardiness*) dapat melawan stres dan penyakit. Individu dengan kepribadian tahan banting (*hardiness*) menghadapi situasi tertekan dengan tindakan yang positif dan aktivitas yang menyenangkan. Schultz dan Schultz, (2006) mendefinisikan kepribadian tahan

banting (*hardiness*) sebagai suatu variabel kepribadian yang dapat membedakan individu satu dengan individu lainnya dalam kerentanan stres. Berdasarkan penjelasan di atas *hardiness* merupakan kumpulan dari karakteristik kepribadian dalam diri individu yang berfungsi sebagai sumber daya untuk **melakukan** perlawanan dalam menghadapi peristiwa hidup yang penuh tekanan.

Taylor (1995) mengemukakan ada beberapa aspek dari kepribadian *hardiness* yaitu pertama komitmen, Individu yang memiliki komitmen percaya bahwa kemampuan diri sendiri dan kepada apa yang mereka lakukan, kemudian kontrol individu dapat mengendalikan dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya. Aspek yang terakhir adalah tantangan mengacu pada kecenderungan untuk memandang suatu perubahan sebagai insentif atau peluang untuk bertumbuh dan bukan merupakan suatu ancaman terhadap keamanan (Taylor, 1995).

Individu yang memiliki komitmen, kontrol, serta tantangan dalam dirinya akan memiliki pola perilaku atau tipe kepribadian 'ketabahan' (*hardiness* atau *hard personality*). Individu yang *hardiness* atau *hard personality* memiliki kemauan lepas dari kondisi *stressfull* dan mampu melakukan *problem focused coping* dengan cara *negotiation*, yaitu usaha individu dalam penyelesaian masalah dengan melakukan pendekatan kepada orang lain, atau sumber masalah agar dapat digunakan dalam menyelesaikan masalah, yang mana merupakan salah satu aspek *problem focused coping* (Hockenbury, dan Hockenbury, 2010).

Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* memiliki komitmen, kontrol, serta tantangan dalam dirinya juga akan bertindak secara *instrumental action* yaitu mengatasi masalah dengan cara membuat rencana penyelesaian masalah secara logis dan melakukan langkah sesuai dengan apa direncanakan untuk menyelesaikan masalah. Selain itu individu yang memiliki kepribadian *hardiness* memiliki komitmen,

kontrol, serta tantangan tersebut juga akan mampu bersikap secara *cautiousness* yaitu sikap individu bertindak dengan hati-hati dalam membuat keputusan untuk memecahkan permasalahan dengan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, yang mana kedua sikap tersebut merupakan aspek *problem focused coping* (Hockenbury, dan Hockenbury, 2010).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kamila dan Sakti (2019) terkait hubungan antara *hardiness* dengan *problem focused coping* pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* di Kota Surakarta. Penelitian lain juga diteliti oleh Nirmayunita dkk (2022) yang berjudul kepribadian *hardiness*, dukungan sosial keluarga *problem focused coping* (PFC) pada istri pelaut dimana hal ini memperkuat kepribadian *hardiness* diprediksi memiliki peran pada tinggi rendahnya *problem focused coping*. Penelitian terkait *problem focused coping* sebelumnya sudah pernah dilakukan, namun penelitian terkait *problem focused coping* pada *fresh graduate* masih jarang ditemukan, oleh karena itu peneliti tertarik meneliti *problem focused coping* terhadap *fresh graduate*.

Problem focused coping yang seharusnya menjadi cara *fresh graduate* dalam menghadapi *stressor* dalam hidupnya justru tidak jarang kurang mampu untuk menghadapi *stressor* tersebut, dan malah menimbulkan masalah baru. Hal tersebut membuat pertanyaan tersendiri terhadap fungsi dari *problem focused coping* ini, dan bagaimana peran dari dukungan sosial teman sebaya dan kepribadian *hardiness* terhadap *problem focused coping*. Dari uraian di atas peneliti akan meneliti tentang peran dukungan sosial teman sebaya dan kepribadian *hardiness* terhadap *problem focused coping fresh graduate* alumni Universitas X di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Peneliti akan mengambil judul peran dukungan sosial teman sebaya dan kepribadian *hardiness* terhadap *problem focused coping* pada *fresh graduate* alumni Universitas X di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian terkait *problem focused coping* sudah pernah diteliti sebelumnya, namun masih jarang peneliti di Indonesia yang meneliti tentang *problem focused coping* pada *fresh graduate*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui peran dukungan sosial teman sebaya dan kepribadian *hardiness* terhadap *problem focused coping* pada *fresh graduate* alumni Universitas X di DIY.

Hipotesis mayor penelitian ini yaitu dukungan sosial teman sebaya dan kepribadian *hardiness* secara bersama-sama berperan terhadap *problem focused coping* pada *fresh graduate* alumni universitas X di DIY. Sedangkan hipotesis minor pertama penelitian ini adalah dukungan sosial teman sebaya berperan positif terhadap *problem focused coping* pada *fresh graduate* alumni Universitas X di DIY. Dimana semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya semakin tinggi pula *problem focused coping* *fresh graduate* alumni Universitas X di DIY, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya semakin rendah pula *problem focused coping* *fresh graduate* alumni Universitas X di DIY. Hipotesis minor yang kedua kepribadian *hardiness* berperan positif terhadap *problem focused coping* pada *fresh graduate* alumni Universitas X di DIY. Dimana semakin tinggi kepribadian *hardiness* semakin tinggi pula *problem focused coping* *fresh graduate* alumni Universitas X di DIY, sebaliknya semakin rendah kepribadian *hardiness* semakin rendah pula *problem focused coping* *fresh graduate* alumni Universitas X di DIY.