

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Waktu dan lokasi penelitian

Penelitian dilaksanakan tanggal 14 dan 17 Maret 2014 di kelas perkuliahan fakultas psikologi gedung perkuliahan bersama kampus UIN Maliki Malang. Penelitian ini dilakukan pada waktu 15 menit akhir perkuliahan di kelas dan telah memperoleh izin dari dosen pengajar. Hal ini dilakukan dengan tujuan efisiensi waktu pengisian kuesioner (penelitian) bagi subyek maupun peneliti, karena jika dilakukan di luar jam perkuliahan adanya keterbatasan pertemuan.

B. Gambaran umum objek penelitian

1. Sejarah singkat Fakultas psikologi UIN Maliki Malang

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan Departemen Agama dan secara fungsional akademik di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional dan Kebudayaan. Bertujuan untuk mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman (yang bersumber dari Al-Qur'an, Al-Hadist dan khazanah keilmuan Islam). Program studi psikologi pertama kali dibuka pada tahun 1997 sesuai dengan SK Dirjen Binbaga Islam No E/107/1997, kemudian menjadi Jurusan Psikologi tahun

1999 berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/138/1999, No. E/212/2001, 25 Juli 2001 dan Surat Dirjen Dikti Diknas No. 2846/D/T/2001, Tgl. 25 Juli 2001. Akhirnya pada tanggal 21 Juni 2004 terbit SK Presiden RI No.50/2004 tentang perubahan IAIN Suka Yogyakarta dan STAIN Malang menjadi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan telah melakukan perpanjangan izin penyelenggaraan program studi Psikologi Program Sarjana (S-1) pada UIN Malang Provinsi Jawa Timur berdasarkan keputusan Diktis No. D./II/233/2005 terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional (BAN) Perguruan Tinggi, No. 003/BAN-PT/Ak-X/S1/II/2007 dengan predikat baik.

2. Visi, misi dan tujuan Fakultas psikologi UIN Maliki Malang

a. Visi

Menjadi Fakultas Psikologi terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan, pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat untuk menghasilkan lulusan di bidang psikologi yang memiliki kekokohan aqidah, kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan profesional serta menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang bercirikan Islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

b. Misi

- 1) Menciptakan sivitas akademika yang memiliki kemantapan aqidah, kedalaman spiritual dan keluhuran akhlaq.

- 2) Memberikan pelayanan yang profesional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan psikologi.
- 3) Mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.
- 4) Mengantarkan mahasiswa psikologi yang menjunjung tinggi etika moral.

c. Tujuan

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang menetapkan tujuan pendidikannya untuk menghasilkan sarjana psikologi yang

- 1) Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap yang agamis.
- 2) Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki kemampuan akademik dan atau profesional dalam menjalankan tugas.
- 3) Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi-inovasi baru dalam bidang psikologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam.
- 4) Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa.

3. Struktur organisasi

- Terlampir

C. Paparan Hasil Penelitian

Pemaparan hasil penelitian berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang ingin diperoleh.

1. Pemetaan stresor dan proaktif koping

Berdasarkan hasil penelitian akan dijelaskan gambaran umum data yang meliputi pemetaan 5 tipe stresor dan proaktif koping.

a. Tipe-tipe Stresor

Untuk mengetahui pemetaan stresor secara keseluruhan didasarkan pada penghitungan skor hipotetik, selanjutnya dilakukan pengelompokan menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi, sedang, rendah. Hasil penghitungan selengkapnya diuraikan sebagai berikut ini

1. Menghitung nilai mean (μ) dan standar deviasi (σ) pada skala stresor yang diterima yaitu 17 item
2. Menghitung mean hipotetik (μ), dengan rumus

$$\begin{aligned}\mu &= \frac{1}{2}(i_{\max} + i_{\min})\sum k \\ &= \frac{1}{2}(4 + 1)17 = 42,5\end{aligned}$$

$\sum k$: jumlah item i_{\max} : skor maksimal item

μ : rerata hipotetik i_{\min} : skor minimal item

3. Menghitung deviasi standar hipotetik (σ), dengan rumus

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min}) \\ &= \frac{1}{6}(68 - 17) = 8,5\end{aligned}$$

σ : deviasi standart hipotetik

X_{\max} : skor maksimal subyek

X_{\min} : skor minimal subyek

4. Kategorisasi

Tabel 4.1
rumusan kategorisasi stresor

Rumusan	Kategori	Skor skala
$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Tinggi	>51
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Sedang	34-51
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	Rendah	<33

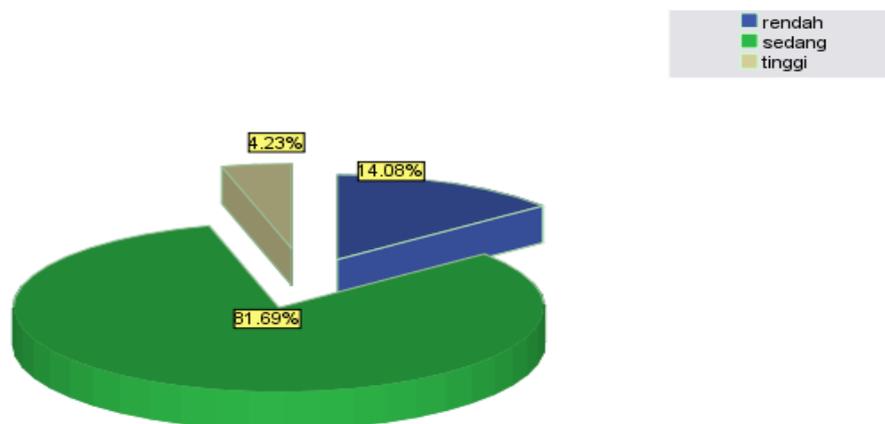
5. Analisa prosentase

Tabel 4.2
hasil prosentase variabel stresor menggunakan mean hipotetik

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
stresor	Tinggi	52-68	3	4,2%
	Sedang	34-51	58	81,7%
	Rendah	17-33	10	14,1%
Jumlah			71	100%

Berdasarkan paparan data diatas dapat diketahui mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Malang yang mengalami stresor (terkait perubahan fisioseksual, akademik, perubahan identitas diri, sosial dan agama) tertinggi berada pada kategori sedang sebesar 81,7% (58 orang), sedangkan yang berada pada kategori rendah sebesar 14,1% (10 orang) dan kategori tinggi sebesar 4,2% (3 orang). Gambaran lebih jelas untuk melihat perbandingan tingkatan stresor mahasiswa baru dapat dilihat pada grafik berikut

Grafik 4.1
Prosentase pemetaan stresor



Sedangkan untuk melihat gambaran pertipe stresor dapat diketahui melalui penghitungan distribusi frekuensi data, sehingga dapat diketahui berapa jumlah subjek yang berada pada kategori rendah, sedang dan tinggi pada tiap-tiap stresor yang ada.

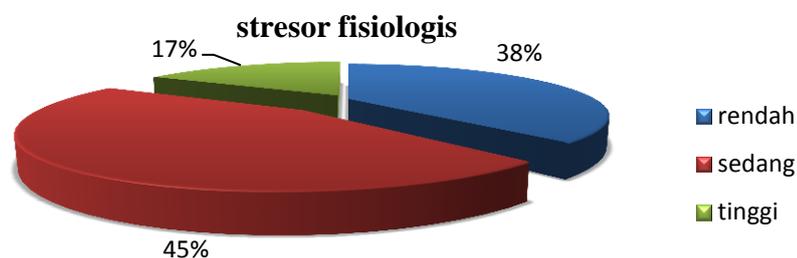
Jumlah distribusi frekuensi data stresor terkait perubahan fisiologis adalah 519 dan mean 7,30. Skor tertinggi adalah 12 sedangkan yang terendah adalah 3. Jarak interval atau range adalah 9, sehingga kelas interval $9:3=3$

Tabel 4.3
Distribusi frekuensi data stresor perubahan fisiologis

	Interval	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	3,0-6,0	Rendah	27	38%
2	6,1-9,1	Sedang	32	45%
3	9,2-12,2	Tinggi	12	17%
Jumlah			71	100%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa subyek dalam penelitian ini mengalami stresor terkait fisiologis tertinggi pada tingkat sedang sebanyak 32 orang (45%), kemudian rendah 27 orang (38%) dan tinggi 12 orang (17%).

Grafik 4.2



Kemudian untuk jumlah distribusi frekuensi data stresor terkait permasalahan akademik adalah 779 dan mean 10,97. Skor tertinggi adalah 16 sedangkan yang terendah adalah 7. Jarak interval atau range adalah 9, sehingga kelas interval $9:3=3$

Tabel 4.4

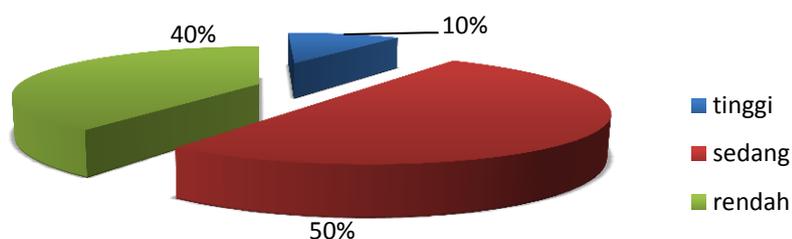
Distribusi frekuensi data stresor permasalahan akademik

	Interval	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	7,0-10,0	Rendah	29	40%
2	10,1-13,1	Sedang	35	50%
3	13,2-16,2	Tinggi	7	10%
Jumlah			71	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa subyek dalam penelitian ini mengalami stresor terkait permasalahan akademik tertinggi pada tingkat sedang sebanyak 35 orang (50%), kemudian rendah 29 orang (40%) dan tinggi 7 orang (10%)

Grafik 4.3

presentase stresor akademik



Untuk jumlah distribusi frekuensi data stresor terkait perubahan identitas diri adalah 193 dan mean 2,71. Skor tertinggi adalah 4 sedangkan yang terendah adalah 1. Jarak interval atau range adalah 3, sehingga kelas interval $3:3=1$

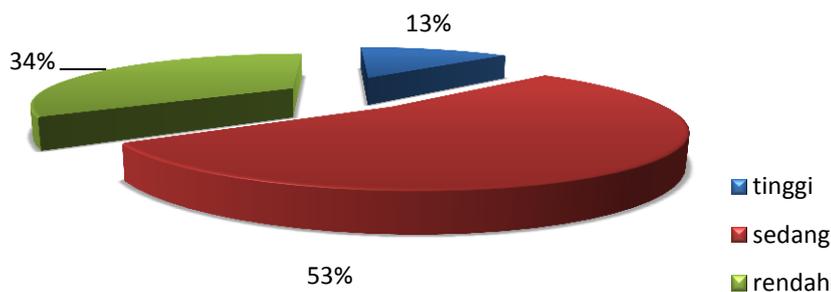
Tabel 4.5
Distribusi frekuensi data stresor perubahan identitas diri

	Interval	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	1,0-2,0	Rendah	24	34%
2	2,1-3,1	Sedang	38	53%
3	3,2-4,2	Tinggi	9	13%
Jumlah			71	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa subyek dalam penelitian ini mengalami stresor terkait perubahan identitas diri tertinggi pada tingkat sedang sebanyak 38 orang (53%), kemudian rendah 24 orang (34%) dan tinggi 9 orang (13%)

Grafik 4.4

presentase stresor perubahan identitas diri



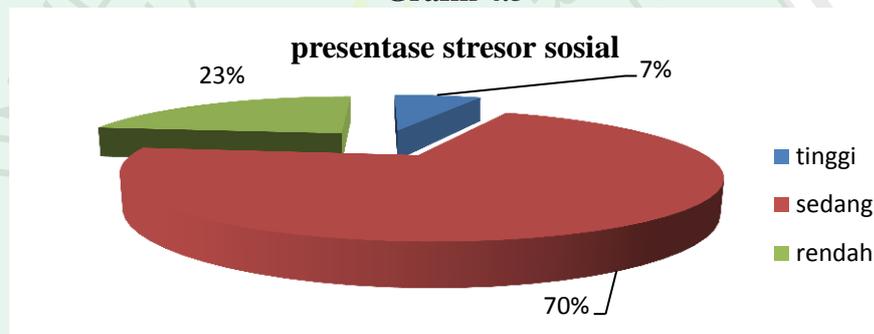
Sedangkan untuk jumlah distribusi frekuensi data stresor sosial adalah 1015 dan mean 14,29. Skor tertinggi adalah 22 sedangkan yang terendah adalah 8. Jarak interval atau range adalah 14, sehingga kelas interval $14:3=4,7$

Tabel 4.6
Distribusi frekuensi data stresor sosial

	Interval	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	8-12,7	Rendah	16	23%
2	12,8-17,5	Sedang	50	70%
3	17,6-22,3	Tinggi	5	7%
Jumlah			71	100%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa subyek dalam penelitian ini mengalami stresor sosial tertinggi pada tingkat sedang sebanyak 50 orang (70%), kemudian rendah 16 orang (23%) dan tinggi 5 orang (7%)

Grafik 4.5

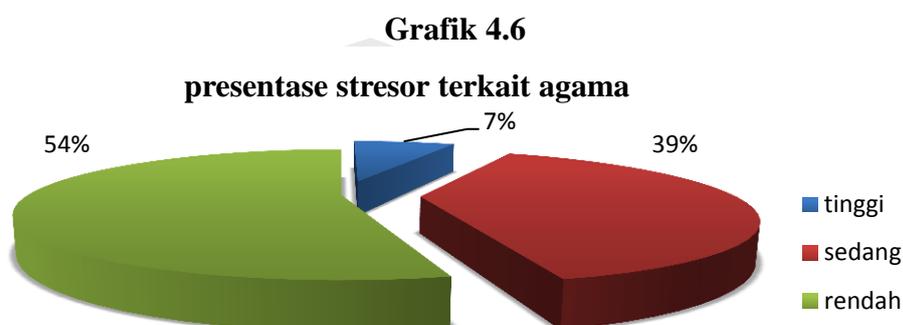


Selanjutnya untuk jumlah distribusi frekuensi data stresor permasalahan beragama adalah 384 dan mean 5,40. Skor tertinggi adalah 9 sedangkan yang terendah adalah 3. Jarak interval atau range adalah 6, sehingga kelas interval $6:3=2$

Tabel 4.7
Distribusi frekuensi data stresor permasalahan beragama

	Interval	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	3-5	Rendah	38	54%
2	5,1-7,1	Sedang	28	39%
3	7,2-9,2	Tinggi	5	7%
Jumlah			71	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa subyek dalam penelitian ini mengalami stresor terkait agama, tertinggi pada tingkat rendah sebanyak 38 orang (54%), kemudian sedang 28 orang (39%) dan tinggi 5 orang (7%)



2. Tingkat Proaktif Koping

Deskripsi tingkat proaktif koping pada mahasiswa baru didasarkan pada skor hipotetik. Dari hasil penghitungan skor hipotetik tersebut selanjutnya dilakukan pengelompokan menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Hasil penghitungan selengkapnya diuraikan sebagaimana berikut

- Menghitung nilai mean (μ) dan standar deviasi (σ) pada skala proaktif koping yang diterima yaitu 40 item.
- Menghitung mean hipotetik (μ), dengan rumus

$$\begin{aligned}\mu &= \frac{1}{2}(i_{\max} + i_{\min})\sum k \\ &= \frac{1}{2}(4 + 1)40 = 100\end{aligned}$$

$\sum k$: jumlah item i_{\max} : skor maksimal item

μ : rerata hipotetik i_{\min} : skor minimal item

- c. Menghitung deviasi standar hipotetik (σ), dengan rumus

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min}) \\ &= \frac{1}{6}(160 - 40) = 20\end{aligned}$$

σ : deviasi standart hipotetik

X_{\max} : skor maksimal subyek

X_{\min} : skor minimal subyek

- d. Kategorisasi

Tabel 4.8
rumusan kategorisasi proaktif koping

Rumusan	Kategori	Skor skala
$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Tinggi	>121
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Sedang	80-120
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	Rendah	<80

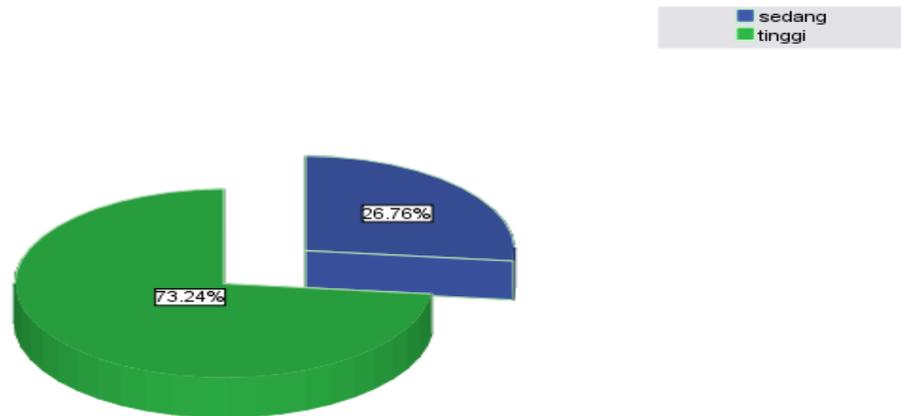
- e. Analisa prosentase

Tabel 4.9
hasil prosentase variabel proaktif koping menggunakan mean hipotetik

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
proaktif koping	Tinggi	121-160	52	73,2%
	Sedang	80-120	19	26,8%
	Rendah	40-79	0	0%
Jumlah			71	100%

Data diatas menunjukkan bahwa tingkat proaktif koping mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Malang yang tertinggi berada pada kategori tinggi sebesar 73,2% (52 orang), sedangkan yang berada pada kategori sedang sebesar 26,8% (19 orang) dan kategori rendah sebesar 0% (0 orang). Gambaran lebih jelas untuk melihat perbandingan tingkat proaktif koping mahasiswa baru dapat dilihat pada grafik berikut

Grafik 4.7
Prosentase tingkat proaktif koping



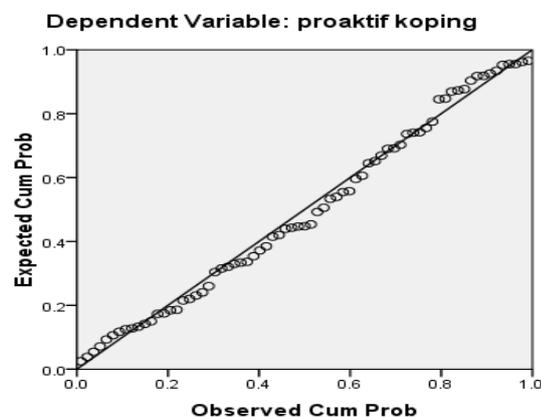
3. Hasil uji asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Penjelasan uji asumsi dinyatakan sebagai berikut ini

- a. Uji normalitas digunakan untuk mendeteksi distribusi variabel dependen, independen atau keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Tanda normalitas dapat dilihat dalam penyebaran titik pada sumbu yang diagonal dari grafik

Grafik 4.8
Grafik uji normalitas

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Grafik diatas menunjukkan bahwa titik–titik menyebar di sekitar garis diagonal, serta arah penyebarannya mengikuti arah garis diagonal tersebut. Dari pedoman diketahui, jika data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti garis diagonal, maka dapat dipastikan jika model regresi telah memenuhi asumsi normalitas. Maka uji data penelitian ini telah memenuhi asumsi normalitas. Untuk menguji jenis distribusi normal sampel penelitian digunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Data dikatakan normal apabila $p > 0,05$.

Tabel 4.10
Hasil uji normalitas one sample KS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test							
		fisio seksual	akademik	identitas diri	sosial	agama	proaktif koping
N		71	71	71	71	71	71
Normal Parameters ^a	Mean	7.3099	10.9718	2.7183	14.2958	5.4085	130.5493
	Std. Deviation	2.27779	1.97102	.77797	2.49797	1.53602	13.28349
Most Extreme Differences	Absolute	.098	.122	.303	.107	.140	.150
	Positive	.098	.104	.232	.107	.140	.150
	Negative	-.098	-.122	-.303	-.090	-.115	-.065
Kolmogorov-Smirnov Z		.825	1.024	2.556	.904	1.180	1.266
Asymp. Sig. (2-tailed)		.504	.245	.000	.387	.123	.081
a. Test distribution is Normal.							

- b. Pengujian multikolinearitas bertujuan untuk mendeteksi adanya problem multiki juga ditunjukkan dengan melihat besaran korelasi antar variabel *independent*. Jika koefisien korelasi antar variabel *independent* lemah (di bawah 0,5) maka tidak terdapat problem multikolinearitas.

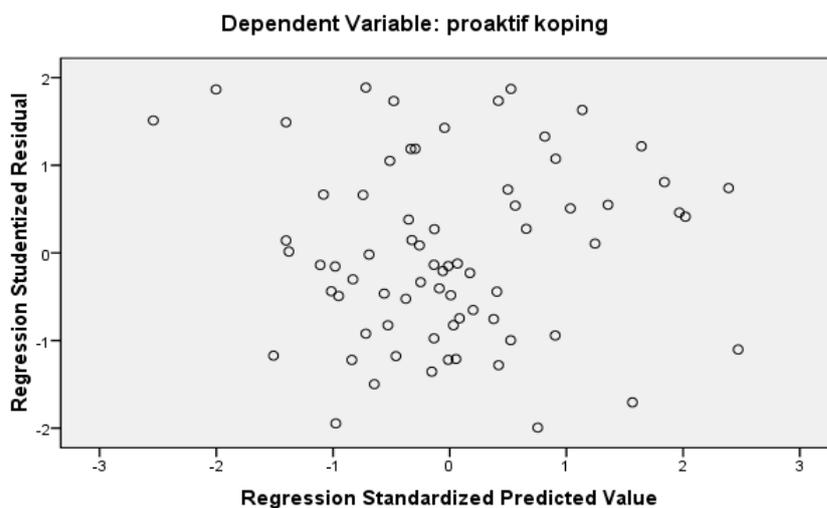
Tabel 4.11
Hasil uji multikolinieritas

Coefficient Correlations ^a							
Model			agama	fisio seksual	identitas diri	akademik	Sosial
1	Correlati ons	agama	1.000	-.080	-.167	-.161	-.131
		fisio seksual	-.080	1.000	.036	-.042	-.386
		identitas diri	-.167	.036	1.000	-.292	-.141
		akademik	-.161	-.042	-.292	1.000	-.257
		sosial	-.131	-.386	-.141	-.257	1.000
	Covarian ces	agama	.721	-.040	-.244	-.097	-.065
		fisio seksual	-.040	.345	.036	-.017	-.133
		identitas diri	-.244	.036	2.983	-.360	-.142
		akademik	-.097	-.017	-.360	.508	-.107
		sosial	-.065	-.133	-.142	-.107	.343
a. Dependent Variable: proaktif koping							

Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa koefisien korelasi antar variabel *independent* berada di bawah 0,5. Hal ini menunjukkan tidak adanya problem multiko dalam model regresi ini.

- c. Deteksi adanya heteroskedastisitas dapat dilihat dari pola tertentu pada grafik *scatterplot*. Sebagai pedoman, jika ada pola tertentu seperti titik-titik yang membentuk suatu pola yang teratur (bergelombang, melebar kemudian menyempit) maka terjadi heteroskedastisitas. Pedoman regresi yang baik adalah tidak terjadi heteroskedastisitas. Dalam grafik *scatterplot* di bawah terlihat titik-titik tidak membentuk pola tertentu, titik-titik terlihat menyebar secara acak serta menyebar diatas atau di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini berarti tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi.

Grafik 4.9
Grafik uji heteroskedastisitas
Scatterplot



4. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan analisis inferensial untuk mengetahui arah dan pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat digunakan teknik regresi linear berganda dengan bantuan SPSS 16.0 *for windows*. Hal ini ditunjukkan pada tabel berikut

Tabel 4.12
Hasil analisis regresi

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5932.415	5	1186.483	12.014	.000 ^a
	Residual	6419.163	65	98.756		
	Total	12351.577	70			

Untuk menguji ada tidaknya pengaruh per tipe stresor terhadap proaktif koping menggunakan uji F, didapatkan hasil F_{hitung} sebesar 12,014, taraf signifikansi F sebesar 0,000 dengan besar sampel 71. Selanjutnya F_{hitung} dikorelasikan dengan F_{tabel} dalam tabel db 1 lawan 69, didapatkan skor F_{tabel}

sebesar 4,00 dengan menggunakan taraf signifikansi 5% (0,05). Jika dibandingkan, maka $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($12,014 > 4,00$). Nilai signifikansi F dibandingkan dengan taraf signifikan 5%, maka $Sig F < 5\%$ ($0,000 < 0,05$).

Berdasarkan koefisien persamaan garis regresi didapatkan nilai a (konstanta) sebesar 160,087, sedangkan b (koefisien regresi) per tipe stresor ialah stresor perubahan fisiologis sebesar 1,774, stresor akademik sebesar -2,370, stresor perubahan identitas diri sebesar 4,400, stresor sosial -0,119 dan stresor beragama -4,946. Dengan demikian didapatkan persamaan regresi

$$Y = 160,087 + (1,774)X_1$$

$$Y = 160,087 + (-2,370)X_2$$

$$Y = 160,087 + (4,400)X_3$$

$$Y = 160,087 + (-0,119)X_4$$

$$Y = 160,087 + (-4,946)X_5$$

dimana; Y = proaktif koping X_1 = stresor perubahan fisiologis
 X_2 = stresor akademik X_3 = stresor perubahan identitas diri
 X_4 = stresor sosial X_5 = stresor agama

Persamaan regresi tersebut menyatakan bahwa pada stresor perubahan fisiologis setiap penambahan 1 poin stresor meningkatkan proaktif koping sebesar 1,774. Sedangkan pada stresor akademik setiap penambahan (karena tanda -) 1 poin stresor menurunkan proaktif koping sebesar 2,370. Pada stresor perubahan identitas diri setiap penambahan 1 poin stresor meningkatkan proaktif koping sebesar 4,400. Namun sebaliknya, pada stresor sosial setiap penambahan (karena tanda -) 1 poin stresor menurunkan proaktif

koping sebesar 0,119. Demikian pula pada stresor terkait permasalahan beragama setiap penambahan (karena tanda -) 1 poin stresor menurunkan proaktif koping sebesar 4,946.

Berdasarkan hasil di atas baik dengan uji F maupun melihat nilai signifikan F, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti kontribusi variabel bebas (stresor) signifikan terhadap variabel terikat (proaktif koping). Berdasarkan persamaan regresi, menunjukkan bahwa semakin tinggi stresor terkait perubahan fisiologis dan perubahan identitas diri maka semakin tinggi proaktif koping. Sedangkan pada stresor akademik, stresor sosial dan stresor terkait nilai keagamaan, semakin tinggi stresor tersebut maka semakin rendah proaktif koping.

Koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh nilai *R Square* sebesar 0,480 artinya variabel stresor mampu mempengaruhi variabel terikat (proaktif koping) sebesar 48%, dengan demikian masih ada sekitar 52% faktor lain yang mempengaruhi proaktif koping mahasiswa baru angkatan 2013 Fakultas Psikologi. Faktor tersebut bisa berupa faktor internal maupun faktor eksternal.

Nilai t_{hitung} koefisien b stresor perubahan fisiologis sebesar 3,018 dengan signifikansi 0,004, stresor akademik sebesar -3,325 dengan signifikansi 0,001, stresor perubahan identitas diri sebesar 2,548 dengan signifikansi 0,013, stresor sosial sebesar -0,204 dengan signifikansi 0,839 dan stresor nilai keagamaan sebesar -5,824 dengan signifikansi 0,000.

Karena t_{hitung} stresor fisiologis, akademik, perubahan identitas diri dan nilai keagamaan lebih besar dari t_{tabel} 1.66827 ($3,018 > 1.66827$, $3,325 > 1.66827$, $2,548 > 1.66827$, $5,824 > 1.66827$) atau signifikan t stresor fisiologis, akademik, perubahan identitas diri dan nilai keagamaan lebih kecil dari 5% ($0,004 < 0,05$, $0,001 < 0,05$, $0,013 < 0,05$, $0,000 < 0,05$), maka koefisien stresor fisiologis dan stresor akademik yang masing-masing sebesar 1,774 dan 2,370 signifikan dalam memprediksikan perubahan pada proaktif coping. Demikian pula pada stresor perubahan identitas diri dan keberagamaan, masing-masing sebesar 4,400 dan 4,946 juga signifikan dalam memprediksikan perubahan pada proaktif coping.

Namun pada stresor sosial t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($-0,204 < 1.66827$) atau signifikan t stresor sosial lebih besar dari 5% ($0,839 > 0,05$), maka koefisien stresor sosial sebesar 0,119 tidak signifikan dalam memprediksi perubahan pada proaktif coping.

D. Pembahasan

1. Pemetaan stresor

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa baru fakultas angkatan 2013 mengalami beragam stresor dalam tingkatan sedang. Hal ini dapat dilihat pada data penelitian bahwa 58 mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2013 dengan prosentase 81,7% berada pada kategori sedang, 10 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan prosentase 14,1% dan 3 mahasiswa

berada pada kategori tinggi dengan prosentase 4,2%.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2013 mengalami beragam tipe stresor pada tingkat sedang dengan prosentase 81,7%. Tingkat stresor pada taraf sedang menunjukkan bahwa mahasiswa baru tersebut rata-rata mengalami perubahan fisiologis, permasalahan akademik, perubahan identitas diri, kondisi sosial serta permasalahan moral agama, sehingga kelima hal tersebut menjadi stresor yang cukup menekan bagi mereka.

Stresor perubahan fisiologis terkait dengan perkembangan fungsi biologis pada tubuh manusia. Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi (Yahya, 2011:240). Pada masa remaja perubahan ini mempengaruhi perkembangan seksualitas mereka. Perubahan fisiologis mengiringi munculnya perubahan psikologis pada remaja (Sarwono, 2012:62), sehingga perubahan fisiologis ini terkadang menjadi stresor utama bagi remaja.

Permasalahan yang ada pada remaja terkait perubahan fisiologis adalah masalah seksualitas. Perubahan hormonal yang terjadi pada remaja berpengaruh langsung pada keadaan perasaan individu yang bersangkutan dan dengan demikian berpengaruh juga pada perilaku seksnya (Sarwono, 2012:186). Keterbatasan informasi di keluarga maupun masyarakat terkait perubahan hormonal pada remaja

menyebabkan remaja ingin mencari tahu sendiri informasi tersebut melalui teman-temannya maupun internet. Menurut Sarwono (2012:139) peran orang tua dalam komunikasi dengan remaja terbatas pada hal-hal tertentu saja seperti pendidikan, pelajaran, kesehatan dan keuangan, sementara untuk masalah-masalah pergaulan dan khususnya masalah-masalah pergaulan dan khususnya masalah-masalah seksual, remaja cenderung untuk lebih banyak bertanya kepada teman-temannya. Namun demikian hal itu belum tentu mampu menjawab semua keingintahuan remaja secara tepat sehingga perubahan fisiologis terkadang menjadi satu masalah yang membingungkan bagi remaja.

Permasalahan lain pada remaja adalah relasi pertemanan. Teman bisa menjadi pengaruh negatif dan positif bagi remaja. Menurut beberapa ahli teori yang menekankan pengaruh negatif dari kawan sebaya menunjukkan bahwa bagi beberapa remaja, pengalaman ditolak atau diabaikan dapat membuat mereka merasa kesepian dan bersikap bermusuhan (Kupersmidt & DeRosier, 2004 dalam Santrock, 2007:57).

Keadaan jauh dari orang tua serta lebih seringnya interaksi yang dibina oleh mahasiswa baru dengan teman sebayanya, terkadang membuat saran dari teman lebih sering digunakan dibandingkan dengan saran dari orang tua. Hal ini dapat diartikan bahwa remaja sedikit mengabaikan penilaian dari orang tua. Beberapa ahli teori juga menggambarkan budaya teman sebaya remaja sebagai pengaruh merusak yang mengabaikan nilai-nilai dan kontrol orang tua (Santrock, 2003:220).

Namun demikian hal tersebut juga tidak terlepas dari keinginan remaja itu sendiri untuk bisa mandiri dan bebas sebagai bentuk otonomi yang ingin diperoleh. Hurlock (2012:220) menjelaskan keinginan yang kuat untuk mandiri berkembang pada awal masa remaja dan mencapai puncaknya menjelang periode ini berakhir. Remaja ingin mampu bertanggung jawab atas perilakunya serta keinginannya untuk bertindak sebagaimana orang dewasa. Keberhasilan otonomi pada remaja dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga yang memberikan dorongan dan kesempatan bagi remaja untuk memperoleh kebebasan emosional (Lamborn & Steinberg, 1993 dalam Desmita, 2009:218). Remaja yang tetap bergantung secara emosional pada orang tuanya terlihat kurang kompeten, kurang percaya diri, kurang berhasil dalam belajar dan bekerja dibandingkan dengan remaja yang mencapai kebebasan emosional (Dacey & Kenny, 1997 dalam Desmita, 2009:218).

Masa remaja juga melibatkan perubahan psikologis yang berhubungan dengan perubahan identitas diri. Hurlock (2012:208) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan masa mencari identitas. Identitas dikembangkan sedikit demi sedikit dimana keputusan diambil berkali-kali. Setiap keputusan yang diambil bisa terlihat sepele seperti apakah belajar atau bermain dan lainnya. Namun keputusan-keputusan tersebut nantinya akan membentuk inti bagaimana individu sebagai manusia (identitas) Santrock (2003:344).

Ada beberapa hal yang mempengaruhi perubahan identitas remaja antara lain orang tua dan kebudayaan. Remaja yang tidak berhasil mengatasi krisis identitasnya akan mengalami dua hal seperti yang disebutkan Erikson

dalam Santrock (2002:57) yaitu memisahkan diri dari teman-teman sebaya dan keluarga atau mereka dapat kehilangan identitas mereka dalam kelompok. Berdasarkan hal tersebut perubahan identitas akan menjadi stresor potensial pada remaja ketika ia tidak dapat tertangani dengan baik.

Selain permasalahan tersebut, masalah lain adalah adanya tuntutan akademik yang harus dipenuhi mahasiswa seperti tugas-tugas harian, portofolio maupun mini riset. Bandura dalam Santrock (2007:160) mengungkapkan bahwa kebanyakan siswa yang berhasil memiliki tingkat kecemasan menengah. Hal tersebut karena adanya ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi yang tidak realistis dari orang tua.

Pada penelitian ini permasalahan akademik digabungkan dengan indikator masalah dengan masa depan. Namun demikian item yang mewakili permasalahan masa depan ini gugur semua. Hal ini dimungkinkan karena indikator masa depan yang tidak pasti apakah terkait masa depan dalam hal pekerjaan, pendidikan atau rumah tangga.

Permasalahan lain yang bisa menjadi stresor pada remaja adalah berkaitan dengan hal moral dan agama. Dalam penelitian ini indikator terkait moral tidak terwakili oleh satu item pun. Hal ini karena indikator dalam item yang didasarkan pada pendapat James Gilligan menyatakan bahwa tindakan moral adalah tingkah laku menghindari rasa malu menuju rasa bersalah. Namun demikian pada masyarakat Timur, hal yang cenderung dihindari adalah perasaan malu dimana dalam kebudayaan “malu” orang tidak merasa apa-apa kalau ia menyakiti atau merugikan orang lain selama ia sendiri tidak

tersinggung atau tercemar kehormatannya. Pada masyarakat seperti itu (yang juga di Indonesia) orang tidak segan-segan menyerobot antrian dengan merugka orang lain selama ia tidak merugi apa pun dari perbuatannya (Sarwono, 2012:115).

Sebagaimana yang dijelaskan dalam *Encyclopedia of Social Problem Stressors* (2008:4) aspek kunci dari melihat stres adalah proses menilai ancaman yang ditimbulkan oleh potensi stres. Melihat stress/tekanan sebagai potensi stres daripada stress itu sendiri, sebenarnya mengurangi kemampuan individu untuk memicu respons stres. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ketika individu memandang adanya stresor potensial yang mungkin muncul di kehidupannya di kemudian hari, maka kemampuan individu untuk merespon stresor cenderung tidak mengarah bahwa stresor tersebut merupakan suatu hal (individu/keadaan/ situasi) yang menekan. Namun sebaliknya malah menjadikan stresor tersebut sebagai hal yang tidak akan menekan dirinya.

Berdasarkan tabel 4.2 juga disebutkan bahwa penilaian mahasiswa baru terkait stresor berada pada kategori tinggi sebesar 4,2% (3 orang). Hal ini menunjukkan bahwa hanya sedikit mahasiswa yang mempersepsikan kelima jenis stresor tersebut sebagai suatu hal yang menekan dirinya.

2. Tingkat proaktif koping

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.9 dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa baru fakultas angkatan 2013 memiliki tingkat proaktif koping tinggi. Hal ini dapat dilihat pada data penelitian bahwa

52 mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2013 dengan prosentase 73,2% berada pada kategori tinggi, 19 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan prosentase 26,8% dan 0 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan prosentase 0%.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2013 memiliki tingkat proaktif koping yang tinggi dengan prosentase 73,2%. Tingkat stresor pada taraf tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa baru tersebut rata-rata mampu mengembangkan *perceived control*, melakukan *attention dan detection*, mampu mengembangkan dan menggunakan ketrampilan *mental simulation* serta mampu menetapkan *goal setting*. Tingkat proaktif koping pada taraf tinggi dapat dijelaskan sebagai kemampuan yang dimiliki pada taraf yang baik.

Perceived control terkait dengan keyakinan bahwa seseorang dapat mempengaruhi lingkungan. Kemampuan ini terkait dengan pembuatan rencana tindakan, fokus pada upaya pemecahan masalah yang ada dan pengambilan tindakan langsung (Greenglass, 2009:30). Individu yang memiliki *perceived control* mempunyai anggapan bahwa ia bisa mengontrol lingkungannya sehingga bagaimanapun kondisi lingkungan tidak akan mempengaruhi keyakinannya.

Kemampuan kedua adalah atensi dan deteksi (*attention and detection*) atau pemindaian (*scanning*) potensi stres di lingkungan mengharuskan seorang individu untuk menjadi lebih sadar potensi stress

(Greenglass, 2001 dalam Sundberg, 2003:16). Individu dalam hal ini mampu untuk menguraikan potensi masalah yang mungkin akan dihadapi di kemudian hari. Selain itu ia juga dapat memetakan permasalahan berdasarkan pengalaman yang pernah ia hadapi sebelumnya.

Selanjutnya, kemampuan ketiga dalam proaktif koping adalah penggunaan mental simulasi (Greenglass 1999 dalam Sundberg, 2003:16). Kemampuan ini mengarah pada kecenderungan individu untuk membayangkan diri mereka dapat memecahkan masalah-masalah sulit dengan cara memikirkan bagaimana situasi sebenarnya terjadi daripada berperilaku yang impulsif (tidak tepat).

Selain itu, individu yang bisa melakukan proaktif koping juga memiliki kemampuan untuk menetapkan *goal setting*. Greenglass (2001 dalam Sundberg, 2003:16) mengungkapkan menetapkan tujuan (*goals*) yang tepat untuk masa depan dan mengembangkan cara-cara untuk mencapai tujuan tersebut adalah kunci proaktif koping. Individu membayangkan masa depan dengan tujuan terencana yang realistis. *Goals setting* dapat dilakukan dengan aktif menetapkan tujuan yang lebih kecil, serta lebih mudah dikelola.

Tingginya proaktif koping pada individu berdampak pada kemampuannya untuk dapat menekan sedini mungkin kondisi stres yang ada di kemudian hari dimana kondisi tersebut mampu mempengaruhi atau bahkan mengganggu keadaan dirinya. Individu dengan proaktif koping tinggi akan lebih mudah untuk mencapai keberhasilannya karena

ia terlebih dulu menetapkan tujuan yang ingin dicapainya dibandingkan dengan orang yang tidak menetapkan tujuannya sejak awal.

Pada tabel 4.9 juga didapati mahasiswa yang berada pada tingkat proaktif coping rendah 0 orang, yang berarti tidak ada. Hal ini merupakan suatu hal yang baik dimana secara keseluruhan mahasiswa baru fakultas psikologi memiliki tingkat kecenderungan proaktif coping baik.

3. Pengaruh tipe-tipe stresor terhadap proaktif coping pada mahasiswa baru

Berdasarkan hasil analisis inferensial menggunakan teknik regresi linear berganda diketahui bahwa nilai $F = 12,014$ ($p=0,000$) dengan taraf signifikansi 0,05 dimana $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan stresor sebagai variabel bebas mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap proaktif coping. Dengan demikian maka hipotesis nol yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan antara stresor terhadap proaktif coping ditolak, sedangkan hipotesis alternatif yang menyatakan ada pengaruh signifikan antara tipe-tipe stresor terhadap proaktif coping diterima.

Pengaruh tipe-tipe stresor terkait permasalahan perubahan fisiologis, masalah akademik, perubahan identitas diri, peran sosial serta permasalahan dalam beragama kemudian dijelaskan melalui nilai persamaan regresinya. Terkait stresor permasalahan perubahan fisiologis, dimana $Y = 160,087 + 1,774X_1$, menunjukkan bahwa persamaan ini signifikan dalam memprediksi perubahan pada proaktif coping dengan nilai koefisien regresi sebesar 3,018 dengan $p=0,004$. Jadi dapat

disimpulkan bahwa semakin tinggi stresor perubahan fisiologis yang dialami oleh mahasiswa baru maka proaktif koping yang mampu dilakukan menjadi semakin tinggi.

Pada stresor permasalahan akademik $Y = 160,087 + (-2,370)X_2$ dengan nilai koefisien regresi sebesar -3,325 dengan $\rho = 0,001$, maka persamaan ini signifikan dalam memprediksi perubahan pada proaktif koping. Semakin tinggi stresor permasalahan akademik yang dialami mahasiswa maka semakin menurunkan proaktif koping.

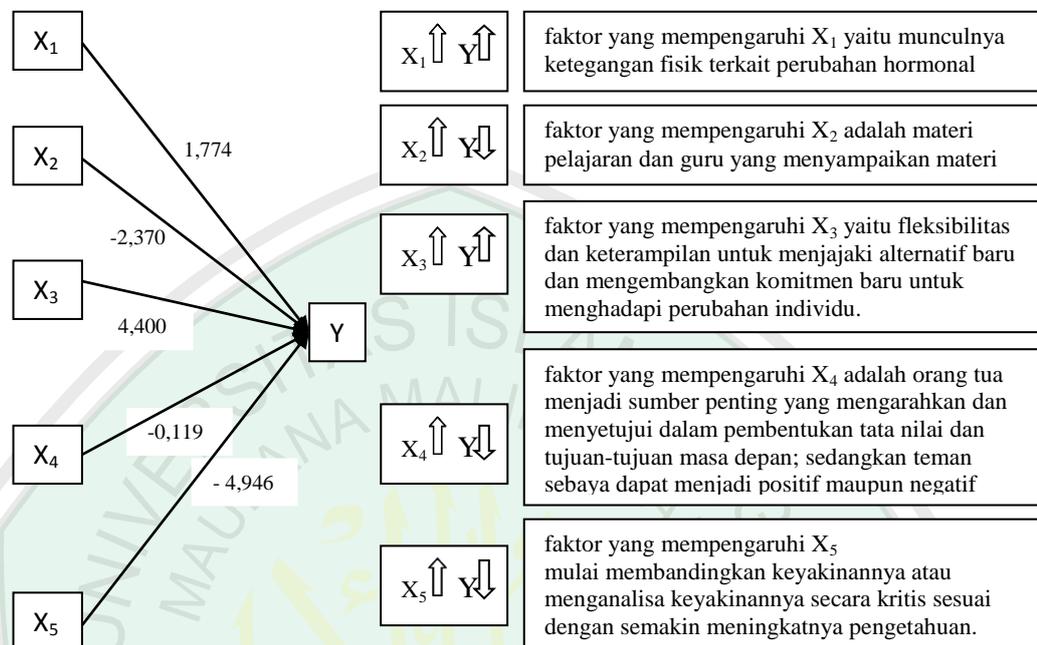
Terkait dengan stresor permasalahan perubahan identitas diri persamaan regresinya menunjukkan $Y = 160,087 + 4,400X_3$ dan nilai koefisien regresi sebesar 2,548 dengan signifikansi 0,013 berarti persamaan ini signifikan dalam memprediksi perubahan pada proaktif koping, dimana semakin tinggi stresor perubahan identitas diri maka semakin tinggi pula proaktif koping mahasiswa.

Stresor peran sosial menunjukkan $Y = 160,087 + (-0,119)X_4$ dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,204 dengan signifikansi 0,839, maka persamaan ini tidak signifikan dalam memprediksi perubahan pada proaktif koping.

Pada stresor permasalahan beragama persamaan regresinya $Y = 160,087 + (-4,946)X_5$ dan nilai koefisien regresi sebesar -5,824 dengan signifikansi 0,000 berarti persamaan ini signifikan dalam memprediksi perubahan proaktif koping, dimana semakin tinggi stresor permasalahan dalam beragama maka proaktif koping semakin menurun.



Gambar 4.10
Bagan pengaruh variabel X terhadap variabel Y



Proaktif koping itu sendiri merupakan bentuk koping yang dilihat berdasarkan waktu serta kepastian akan permasalahan dan tantangan (Greenglass: 2002). Proaktif koping merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengantisipasi stresor yang kemungkinan ada di kemudian hari dan berusaha bertindak sebelum stresor tersebut muncul (Greenglass, 2009). Hal ini berarti menekankan pada kemampuan individu untuk mencegah stresor potensial mengganggu kehidupannya di kemudian hari. Schwarzer & Taubert (2002:8) mengatakan bahwa orientasi dalam proaktif koping ada pada pencapaian tujuan serta pengembangan pribadi individu.

Kemampuan melakukan tindakan prevensi sebelum munculnya stresor-stresor yang dinilai potensial dapat dikaitkan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Greenglass (2002:27) menemukan bahwa penggunaan proaktif koping pada usia dewasa berpengaruh terhadap rendahnya burnout

dan kemarahan dalam stres kerja, serta semakin meningkatnya kepuasan hidup. Santrock (2002:74) juga menemukan beberapa mahasiswa universitas mengalami “jenuh” (*burnout*), sehingga sesuai dengan temuan Greenglass, proaktif koping dapat berperan dalam mengatasi hal tersebut.

Terkait dengan perubahan fisiologis, Desmita (2009:222) mengungkapkan bahwa terjadinya kematangan organ seksual dan perubahan hormonal pada remaja tidak jarang menimbulkan ketegangan fisik dan psikis. Sehingga berdasarkan penelitian yang dilakukan Sarwono (2012:63,77), pengenalan pada berbagai proses seksual yang sedang terjadi pada tubuh dan jiwa remaja sangat diperlukan karena merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Lanjut Sarwono, perlunya pendidikan seks dapat membantu remaja untuk memahami dirinya dan mencegah dampak negatif yang muncul seperti seks bebas. Hal ini menunjukkan perlunya penyelesaian secara proaktif berkaitan dengan stresor perubahan fisiologis.

Selain itu, beragamnya tugas yang harus diselesaikan mahasiswa dengan teman setiap hari dapat menjadi stresor tersendiri bagi mereka. Hal ini sesuai dengan temuan Kelly (2007:22-23) dimana tipe stresor yang harus berkaitan dengan proaktif koping adalah *hassles*. *Hassles* adalah tuntutan menjengkelkan dan membuat frustrasi yang mencirikan transaksi sehari-hari dengan lingkungan seperti terjebak kemacetan. Kelly juga mengungkapkan proaktif koping dapat membantu untuk meringankan atau mengurangi *hassles* tersebut. Pada permasalahan akademik, salah satu faktor yang sering

dianggap menurunkan motivasi untuk belajar adalah materi pelajaran dan guru yang menyampaikan materi (Santrock, 2007:160).

Pada stresor terkait perubahan identitas diperlukan fleksibilitas dan keterampilan untuk menjajaki alternatif baru dan mengembangkan komitmen baru agar dapat memfasilitasi keterampilan-keterampilan untuk menghadapi perubahan-perubahan individu (Santrock, 2002:74). Hal ini sesuai dengan aspek proaktif koping yaitu atensi dan deteksi atau *scanning*, dimana individu memerlukan keterampilan untuk mengembangkan hubungan sosial sehingga mampu mengetahui potensi-potensi lain dalam hubungan yang dapat mengingatkan individu akan stres di kemudian hari.

Kemudian pada stresor terkait keagamaan, Willis (2008: 66) menyebutkan tiga permasalahan yang ada pada remaja, yakni berhubungan dengan keyakinan dan kesadaran beragama, pelaksanaan ajaran agama secara teratur dan perubahan tingkah laku karena agama. Berdasarkan tahapan perkembangan moral remaja menurut Hurlock (2012:222) terkait periode kesadaran religius, remaja mulai membandingkan keyakinannya dengan keyakinan teman-teman atau menganalisa keyakinannya secara kritis sesuai dengan meningkatnya pengetahuan remaja. Keyakinan tersebut dapat mempengaruhi dalam pelaksanaan ajaran agama. Hal ini menggambarkan bahwa pada mahasiswa agama dapat menjadi stresor yang mempengaruhi keadaan mereka.

Pengaruh yang tidak signifikan ditunjukkan oleh stresor sosial terhadap proaktif koping. Berdasarkan pendapat beberapa tokoh, hal ini bisa

disebabkan karena orang tua, teman dan masyarakat mempunyai peran penting dan utama sebagai sumber dukungan sosial dalam perkembangan remaja bukan sebagai stresor utama dalam kehidupan. Desmita (2009:221-222) menjelaskan orang tua menjadi sumber penting yang mengarahkan dan menyetujui dalam pembentukan tata nilai dan tujuan-tujuan masa depan, sedangkan teman sebaya remaja belajar tentang hubungan-hubungan sosial di luar keluarga. Hal yang sama juga diutarakan oleh Sarwono (2012:150) bahwa keluarga yang harmonis dapat membentuk generasi masa depan yang mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap gelombang perubahan norma dan nilai di masyarakat. Santrock (2003:220) juga menerangkan bahwa pengaruh teman sebaya dapat menjadi positif maupun negatif bagi remaja.

Beragamnya hasil yang diperoleh ini sesuai dengan penelitian Ouwehand dkk (2006) pada dewasa madya yang menyatakan bahwa proaktif coping bervariasi pada tiap individu serta adanya tiga faktor situasional (jenis stressor, penilaian ancaman dan penilaian kontrol) yang mempengaruhi kinerja proaktif coping strategi. Pada tipe stressor terkait kesehatan, hubungan sosial dan kondisi keuangan terjadi perbedaan masing-masing sebesar 18%, 7% dan 23%.

Permasalahan yang senantiasa dihadapi manusia telah difirmankan Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah :155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ - ١٥٥

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira

kepada orang-orang yang sabar.”

Namun demikian dalam menghadapi beragam permasalahan tersebut Allah telah menetapkan cara-cara yang seharusnya dilalui seseorang untuk dapat menyelesaikan masalahnya yakni pada Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8. Ada tiga hal yang bisa dilakukan seseorang saat menghadapi permasalahan, yaitu:

- ۱- وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ - ۲- الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ - ۳- وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ -
 ۴- فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا - ۵- إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا - ۶- فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ - ۷- وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ - ۸-

"Bukankah telah Kami lapangkan untukmu dadamu? Dan telah Kami hilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? Dan Kami tinggikan bagimu sebutan namamu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap."

Hal pertama yang seharusnya dilakukan ketika menghadapi permasalahan adalah melapangkan dada, selapang-lapangnya sehingga lahirlah *positive thinking* terhadap masalah yang ada. Hal tersebut kemudian diikuti dengan *positive acting*, yaitu berusaha keras menyelesaikan persoalannya melalui perilaku-perilaku nyata yang positif. Usaha keras dan konkrit ini adalah anjuran nyata dari Allah untuk tidak mudah menyerah dalam menghadapi persoalan seberat apa-pun.

Hal ketiga yang dilakukan adalah *positive hoping*. Maksudnya adalah ketika manusia telah berlapang dada dengan masalah yang ada, kemudian berusaha secara optimal untuk menyelesaikan masalahnya maka usaha terahir yang tidak boleh ditinggalkan adalah: berdoalah dan bertawakallah kepada Allah SWT mengenai hasil dari semua usaha yang telah dilakukan itu. Allah

menghendaki manusia sebagai makhluk-Nya mau berharap secara total kepada-Nya sebagai bukti ketundukan, ketaatan dan kepercayaan manusia kepada Tuhannya Yang Maha Pengasih, lagi Maha Mendengar dan Maha Mengabulkan permohonan.

Pengaruh stresor terhadap proaktif koping menurut data penelitian diperoleh skor R square sebesar 0.480 artinya tipe stresor terkait perubahan fisiologis, akademik, perubahan identitas, sosial dan permasalahan moral agama secara bersama mempengaruhi proaktif koping sebesar 48%, sedangkan sisanya 52% dipengaruhi oleh faktor lain.

Faktor lain yang mempengaruhi proaktif koping ini sendiri bersumber dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah *self efficacy* dan optimisme, sedangkan faktor eksternal adalah dukungan sosial. Kedua faktor tersebut merupakan sumber daya pribadi yang dapat digunakan individu untuk melakukan proaktif koping.

Menurut Greenglass proaktif koping sendiri juga dipengaruhi oleh dua elemen yang penting pada *belief* sistem proaktif. Pertama, untuk proaktif individu, sebuah jalan kehidupan ditetapkan oleh individu tersebut bukan oleh faktor eksternal; individu proaktif bertanggung jawab atas segala hal yang terjadi. Sehingga peran karakteristik internal individu tersebut cenderung berpengaruh dalam mengembangkan proaktif koping. Kedua, untuk individu proaktif, kehidupan adalah penuh dengan sumber daya yang berlimpah. Individu proaktif menghimpun sumber daya, mengambil langkah untuk mencegah penipisan sumber daya, dan mampu mengerahkan sumber daya

ketika dibutuhkan. Dengan demikian, individu proaktif juga memiliki kemampuan sosial yang sangat berkembang untuk mengerahkan sumber daya.

Kelemahan dalam penelitian ini penulis mengakui beberapa keterbatasan pada skala proaktif koping yang penulis rumuskan, beberapa item yang dibuat masih terdapat unsur *social desirability*. Karena pada skala ini mengukur aspek positif yang ada pada individu, sehingga bisa memungkinkan individu memilih jawaban yang sepatutnya saja (*faking good*), bukan berdasar pada keadaan sebenarnya.

