

PERAN KEPERIBADIAN TERHADAP COPING STRESS

Novi Pawestri
Fakultas Psikologi UGM

Abstrak

Pesatnya perkembangan di era globalisasi berdampak pada perubahan tatanan dan gaya hidup masyarakat. Perubahan pada aspek politik, sosial, dan ekonomi dapat menimbulkan berbagai permasalahan baru. Tuntutan gaya hidup, keuangan, dan pekerjaan dianggap menjadi penyumbang stres terbesar pada saat ini. Pemilihan cara atau prosedur *coping* berbeda pada setiap individu. Hal ini seringkali dikaitkan dengan adanya pengaruh dari berbagai faktor, seperti *personality*. Penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empirik pengaruh dimensi kepribadian terhadap *coping stress*. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang ada di Yogyakarta, berada pada rentang umur 18-24 tahun, diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik uji asumsi dilakukan sebagai persyaratan dalam uji regresi dan analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji pertanyaan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepribadian secara *simultan* berpengaruh terhadap *coping stress* pada mahasiswa. Kemudian tipe kepribadian yang memiliki pengaruh secara signifikan terhadap *problem focused coping* adalah *extraversion* dan *agreeableness*. Pada *emotion focused coping*, tipe kepribadian yang berperan secara signifikan adalah *extraversion*.

Kata kunci: *Coping, Kepribadian, Stress*

Abstract

The rapid development in the era of globalization will have an impact on changes in society's order and lifestyle, mainly in political, social, and economic aspects. These changes will cause new problems. Lifestyle, financial, and work demands are considered to be the biggest contributors to stress at the moment. The choice of how people cope with stress is different for each individual; it can be problem focused or emotional focused. This is often influenced by various factors, such as personality. This research was conducted to test empirically the influence of personality dimensions on stress. Participants in this study were students in Yogyakarta, age 18 – 24 years old, taken using purposive sampling technique. The assumption test technique was performed as a requirement in the regression test and multiple linear regression analysis was used to test the research question. The results showed that personality simultaneously affects the coping of stress on students. The personality types that significantly influence that problem focused coping are extraversion and agreeableness. On the other hand, in emotional focused coping, the type of personality that has significant influence was extraversion.

Keywords: *Coping, Personality, Stress*