

## Hubungan Antara *Self Control* Dengan *Problem Focus Coping* pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Dharmo Yuwono Purwokerto

Oleh:  
Dhian Tri Astuti<sup>1</sup>  
Nur'aeni<sup>2</sup>

### ABSTRACT

*This research aims to identify the correlation between self-control and problem focus coping in adolescents living at Dharmo Yuwono Orphanage, Purwokerto. The instruments used to collect data are self-control and problem focus coping scales. The research population consists of 75 people. The researcher uses the whole population so that thus research is considered as population research. The self-control scale shows that it has a moving validity score of 0.111 to 0.588 with 45 valid items and gets reliability of 0.898. meanwhile, the problem focus coping scale shows that it has moving validity score of 0.151 to 0.593 with 44 valid items and gets reliability of 0.903. The validity test involves content validity through product moment. Meanwhile. The reliability test conducted through alpha cronbach technique. The research result indicates that there is a correlation between self-control and problem focus coping in adolescents living at Dharmo Yuwono Orphanage, Purwokerto with the r coefficient value= 0.785 with p=0.00 (p 0.05).*

**Keywords:** *Self-Control; Problem Focus Coping; Adolescents.*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-control* dengan *Problem Focus Coping* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Dharmo Yuwono Purwokerto. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah skala *Self-Control* dan skala *Problem Focus Coping*. Populasi pada penelitian sejumlah 75 orang. Peneliti menggunakan seluruh populasi, sehingga dinamakan penelitian populasi. Pada skala *Self-Control* memiliki skor validitas bergerak 0,111 sampai 0,588 dengan 45 butir aitem yang valid dan mendapatkan reliabilitas sebesar 0,898. Sedangkan pada skala *Problem Focus Coping* memiliki skor validitas bergerak dari 0,151 sampai 0,593 dengan 44 butir aitem yang valid dan mendapatkan reliabilitas sebesar 0,903. Uji validitas meliputi content validity yaitu menggunakan product moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik alpha cronbach. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang positif antara *Self-Control* dengan *Problem Focus Coping* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Dharmo Yuwono Purwokerto dengan nilai koefisien  $r=0,785$  dengan  $p = 0,000$  ( $p<0,05$ ).

**Kata kunci:** *Kontrol Diri; Problem Focus Coping; Remaja.*

### PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki fase usia, fase tersebut memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari fase-fase pertumbuhan yang lain. Demikian pula dengan fase pada remaja, memiliki ciri-ciri yang berbeda dan karakteristik yang berbeda pula dari fase kanak-kanak, dewasa dan tua. Fase remaja merupakan fase yang memiliki arti yang cukup penting. Dikatakan demikian karena pada fase ini, remaja akan mengalami berbagai perubahan dari anak-anak menuju dewasa yang mencakup perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2011).

---

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi-Universitas Muhammadiyah Purwokerto, dhiantriasi801@gmail.com

<sup>2</sup> Fakultas Psikologi-Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Pada masa remajalah individu akan mulai mencari jati diri, memiliki kehendak yang bebas dan memegang teguh prinsip yang dimiliki. Di masa ini pula, kebanyakan remaja akan mudah terkena pengaruh dari pergaulan dengan teman-teman terdekatnya. Menyebabkan remaja akan cenderung mengikuti pengaruh tersebut dan diterapkan dalam kehidupannya. Jika lingkungan pergaulan mereka memberikan pengaruh yang positif, maka mereka semakin berkembang ke arah yang positif. Namun jika pergaulan mereka memberikan pengaruh yang negatif, maka mereka semakin berkembang ke arah yang negatif pula. Berbagai bentuk masalah selalu menyertai kehidupan remaja, baik itu masalah sosialnya, sekolah, kebutuhan bermain dan juga permasalahan dalam kehidupan keluarganya. Adanya permasalahan tersebut membuat remaja sering merasa bingung dan menjadi hambatan dalam kehidupannya. Kenyataan menunjukkan bahwa tidak semua remaja dilindungi dan memiliki satu keutuhan keluarga, remaja yang tidak memiliki keluarga biasanya akan berada di panti asuhan.

Remaja yang tinggal di panti asuhan akan lebih mudah mengalami berbagai macam tekanan dan permasalahan. Remaja yang mengalami tekanan merasa sulit dalam menyelesaikan permasalahan, tidak mudah untuk mengontrol perilaku, dan cenderung menyelesaikan masalah dengan tergesa-gesa. Hal tersebut diakibatkan karena di dalam lingkungan panti asuhan mempunyai banyak aturan-aturan, larangan-larangan, serta batasan-batasan tertentu yang telah ditetapkan dan wajib ditaati oleh setiap penghuni panti asuhan. Selain itu remaja yang tinggal di panti setelah pulang sekolah dituntut untuk langsung pulang dan ketika ada keperluan atau urusan diluar lingkungan panti harus mendapatkan izin terlebih dahulu dari pengurus panti. Hal tersebut dapat memicu berbagai permasalahan yang dapat terjadi.

Setiap remaja memiliki beragam cara dan strategi yang berbeda untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya. Masih banyak remaja yang menghadapi kenyataan bahwa cara yang mereka lakukan dalam menyelesaikan permasalahan terkadang belum sesuai dengan apa yang diharapkan karena ketidakmampuan mereka dalam mengatasi sendiri masalah tersebut.

Pemilihan jenis strategi menghadapi persoalan sangat dipengaruhi oleh bagaimana remaja menilai suatu persoalan. Sering kali muncul permasalahan pada remaja ketika menghadapi masalah. Hal ini ditunjukkan dengan sikap yang acuh terhadap permasalahan yang dihadapi, menghindari masalah, tindakan yang tidak mengarah pada penyelesaian masalah, tidak dapat mengambil langkah yang tepat untuk menghadapi masalah, dan tidak mampu mengendalikan diri. Dengan cara tersebut remaja tidak akan menyelesaikan masalah yang ada namun justru memperburuk masalah. Oleh karena itu remaja perlu memiliki cara yang tepat untuk mengatasi permasalahannya.. Ketika seorang remaja menghadapi tuntutan-tuntutan yang dirasa menantang, membebani dirinya, atau melebihi kemampuan yang dimiliki, remaja tersebut akan melakukan sebuah upaya untuk menghadapi, melawan atau menguasai situasi yang menekan disebut sebagai *Coping*. Perilaku yang tidak sesuai yang dilakukan remaja biasanya didorong oleh keinginan untuk mencari jalan pintas dalam menyelesaikan sesuatu tanpa mendefinisikan secara cermat akibatnya. Untuk itu, dalam menghadapi masalahnya remaja akan menggunakan strategi yang disebut dengan strategi *coping* dengan menunjukkan pada suatu proses dimana individu mencoba untuk mengolah jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang tidak disukai (Desmita, 2009).

Ada tiga hal utama yang dapat memperjelas pengertian *Coping*; Pertama, sebagai proses penyesuaian diri (*process oriented*) yaitu apakah yang dipikirkan individu sudah mencakup pada usaha untuk menghadapi persoalan dan bagaimana <sup>keadaan</sup> tersebut dapat berubah ke arah

yang lebih baik; Kedua, sebagai konteks (*contextual*) yaitu dipengaruhi penilaian individu terhadap tuntutan untuk menghadapinya. Ketiga, tidak memperdulikan pendapat orang lain tentang *Coping* yang baik dan buruk karena yang dimaksud dengan *Coping* adalah usaha individu dalam menghadapi persoalan yang ada tanpa melihat apakah usaha tersebut akan berhasil atau tidak (Folkman & Lazaus, 1985).

(Folkman, 1984) mengemukakan tujuan adanya perilaku *coping*, yaitu untuk mengurangi kondisi lingkungan yang menyakitkan bagi individu, menyesuaikan dengan peristiwa-peristiwa atau realita yang sifatnya negatif, mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan *self image* yang positif. (Folkman & Lazaus, 1985) mengelompokan strategi coping menjadi 2 bentuk yaitu *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotional focused coping* (EFC). Ketika dihadapkan dengan permasalahan seharusnya seseorang dapat menggunakan *Problem Focused Coping*. Agar masalah yang dihadapinya dapat segera terselesaikan dan tekanan permasalahan yang dihadapi dapat segera turun. *Problem focused coping* ialah suatu cara penyelesaian masalah secara langsung yang disertai tindakan dimana hal tersebut dilakukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber permasalahan. *Problem Focused Coping* ialah salah satu strategi coping yang tepat karena tujuan yang diprioritaskan adalah mencari dan menghadapi suatu pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi permasalahan (Folkman, 1984).

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang sudah dilaksanakan, kelima subjek mempunyai permasalahan yang sama yaitu sering sekali mengambil cara yang salah dalam mengatasi permasalahan yang terjadi, terpengaruh ajakan teman walaupun memiliki dampak yang beresiko, tidak bisa mempertahankan pendirian, susah mendapatkan cara yang terbaik untuk menyelesaikan permasalahannya, melakukan hal-hal negatif untuk menghindari masalah dan sulitnya mengambil keputusan. Permasalahan yang lain sering muncul, subyek merasa tidak betah tinggal dipanti, merasakan kurang kebebasan dalam kehidupannya, sempat berfikir untuk kabur dari panti. Dalam hal ini pada diri remaja masih kurang keterampilan untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi yang sering disebut dengan *Problem Focus Coping*.

Dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang terjadi sangat dibutuhkan kontrol diri pada seseorang. Pada penelitian sebelumnya (Ekasari & Yuliyana, 2012) berpendapat bahwa setiap remaja sangat memerlukan kontrol diri yang baik, dan dari hasil penelitian ternyata kontrol diri memiliki peran yang cukup penting dalam pengendalian diri pada remaja dan sebagai cara untuk mengatasi permasalahan yang dialami remaja. Seseorang memiliki kontrol diri yang rendah jika tidak bisa mengontrol perilaku pada dirinya dengan baik,, tidak bisa mengontrol pikirannya secara baik, tidak bisa mengambil keputusan dan tindakan untuk penyelesaian suatu permasalahan yang terjadi. Dan sebaliknya, jika seseorang memiliki kontrol diri yang tinggi berarti seseorang itu akan mampu mengontrol pikirannya dengan baik, sehingga dapat mengambil keputusan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi .

Kontrol diri yang baik dilakukan agar seseorang dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi sesuai norma yang berlaku, tidak merugikan orang lain, dan selalu berperilaku positif. Mengontrol diri berarti individu berusaha merubah perilaku dengan sekuat-kuatnya serta mengarahkan tindakan yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.

## METODE

### Identifikasi Variabel

1. Variabel Terikat (Y) : *Self-Control*
2. Variabel Bebas (X) : *Problem Focus Coping*

### **Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja panti asuhan Dharmo Yuwono Purwokerto sejumlah 75 orang. Menurut Arikunto (2013) apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua. Penelitian ini disebut juga penelitian populasi.

### **Alat Pengumpulan Data**

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Self-Control dan skala Problem Focus Coping. Berdasarkan uji validitas skala *Self-Control* memiliki skor validitas bergerak 0,111 sampai 0,588 dengan 45 butir aitem yang valid dan mendapatkan reliabilitas sebesar 0,898. Sedangkan pada skala *Problem Focus Coping* memiliki skor validitas bergerak dari 0,151 sampai 0,593 dengan 44 butir aitem yang valid dan mendapatkan reliabilitas sebesar 0,903. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa skala self-control dan skala problem focus coping adalah reliabel.

### **Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *statistic product moment*.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. UJI ASUMSI**

#### **1. UJI NORMALITAS**

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki signifikansi ( $p$ )  $0,236 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa data residual terdistribusi tersebut termasuk data normal.

#### **2. UJI LINIERITAS**

Uji linieritas dilakukan antara variabel *Self-Control* dengan variabel *Problem Focus Coping*. Jika diperoleh nilai  $p > 0,05$  dapat dikatakan jika kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linier.

### **B. UJI HIPOTESIS**

Dari hasil analisis Korelasi *Product Moment*, dapat dijelaskan bahwa pada skala *Self-Control* dan skala *Problem Focus Coping* menunjukkan nilai korelasi 0,758 dengan  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan ada hubungan antara *Sel-Control* dengan *Problem Focus Coping* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Dharmo Yuwono Purwokerto.

## **HASIL PENELITIAN**

Pada penelitian ini ada hubungan antara *Self-Control* dengan *Problem Focus Coping* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Dharmo Yuwono Purwokerto. Berdasarkan hasil uji validitas pada skala *Self-Control* memiliki skor validitas bergerak 0,111 sampai 0,588 dengan 45 butir aitem yang valid dan mendapatkan reliabilitas sebesar 0,898. Sedangkan pada skala *Problem Focus Coping* memiliki skor validitas bergerak dari 0,151 sampai 0,593 dengan 44 butir aitem yang valid dan mendapatkan reliabilitas sebesar 0,903.

Pada uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*, diperoleh nilai korelasi 0,758 dengan  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  maka ada hubungan antara *Self-Control* dengan *Problem Focus Coping* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Dharmo Yuwono Purwokerto.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa *Self-Control* memiliki hubungan penting pada *Problem Focus Coping* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Dharmo Yuwono Purwokerto. Ketika individu mengalami permasalahan, individu sering mengabaikan masalah bahkan terpengaruh solusi yang diberikan oleh orang lain yang belum pasti tepat dan memiliki dampak buruk bagi dirinya. Hal tersebut disebabkan oleh remaja yang masih labil, tidak bisa mengontrol perilaku, mengambil keputusan yang kurang matang sehingga proses untuk menyelesaikan masalah sering salah.

Menurut Anggreini (2014) menjelaskan remaja akhir masih dan membutuhkan pengakuan dari lingkungan sosialnya dan memiliki emosi yang labil. Dalam keadaan tersebut, membuat kemampuan mengendalikan diri atau kontrol diri menjadi lemah, sehingga mereka cenderung mengambil tindakan berdasarkan emosi. Kemampuan remaja akhir untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Remaja akhir dengan kemampuan kontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu, remaja akhir akan menggunakan sumber eksternal.

Menurut Kusumadewi (2015) menjelaskan kontrol diri yang baik akan memiliki sikap yang positif dalam berperilaku dilingkungan sekitar. Begitu halnya dalam menyikapi suatu peraturan yang terdapat dalam lingkungan sosialnya. Remaja yang memiliki kontrol diri baik akan dapat lebih mengendalikan diri jika dihadapkan dengan situasi yang tidak sesuai dengan harapan remaja tersebut. Sehingga perilaku dan emosi negative dapat dikendalikan atau dihindari. Terlebih jika remaja mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya, maka remaja akan semakin dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan.

Menurut Nila Ningrum (2012) menjelaskan bahwa remaja awal yang menggunakan *Problem Focused Coping* dengan baik dapat menurunkan permasalahan remaja. Remaja yang menggunakan *Problem Focused Coping* dengan baik berarti memiliki pengendalian diri (*self control*) yang baik pula, sehingga tidak melakukan hal yang menyimpang seperti kenakalan remaja. Jika remaja tidak bisa menggunakan *Problem Focused Coping* dengan baik, maka akan melakukan kenakalan remaja (*delinquency*). Remaja yang tidak menggunakan *Problem Focused Coping* dengan baik berarti tidak memiliki pengendalian diri (*self control*) yang baik, sehingga akan cenderung melakukan kenakalan remaja.

Gambaran *Problem Focus Coping* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Dharmo Yuwono Purwokerto menunjukkan 7 orang atau 9% tergolong dalam tingkat *Problem Focus Coping* sangat tinggi, 10 orang atau 13% memiliki *Problem Focus Coping* tinggi, 35 orang atau 47% memiliki *Problem Focus Coping* sedang, 21 orang atau 2% memiliki *Problem Focus Coping* rendah, dan 2 orang atau 3% memiliki *Problem Focus Coping* sangat rendah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Self-Control* dengan *Problem Focus Coping* pada remaja yang tinggal di panti asuhan Dharmo Yuwono Purwokerto. Maka dapat disimpulkan bahwa semua hipotesis dalam penelitian ini diterima. Adapun kesimpulan dari penelitian ini: Terdapat hubungan yang signifikan *Self-Control* dengan *Problem Focus Coping*. Hal ini membuktikan bahwa dengan adanya *Self-Control* yang tinggi, maka akan membentuk *Problem Focus Coping* yang tinggi pula pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Dharmo Yuwono Purwokerto.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa hal yang dapat menjadi saran dari penelitian ini yaitu: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi subjek untuk dapat memahami bahwa *Self-Control* atau kontrol diri merupakan salah satu faktor agar dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami kearah yang positif sesuai dengan norma yang berlaku, Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi perhatian bagi pihak panti asuhan dalam hal memberikan perhatian kepada remaja yang tinggal di panti asuhan. Seperti membuat progam bimbingan konseling supaya anak dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik, dan selanjutnya Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya dari sampel subjek penelitian, alat ukur dan karakteristik subjek. Diharapkan di masa yang akan datang dapat melakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan faktor lainnya dan variabel yang berbeda yang measih terikat dengan variabel *Self-Control* dan *Problem Focus Coping* seperti variable Interaksi Sosial dengan *Problem Focus Coping*.

## **KEPUSTAKAAN**

- Anggreini, R., Mariyanti, S., Psikologi, F., & Esa, U. (n.d.). *Hubungan antara kontrol diri dan perilaku konsumtif*.
- Desmita. (2009). Mengembangkan resiliensi remaja dalam upaya mengatasi stres sekolah. *Jurnal Ta'dib*.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *Jurnal Soul*, 5(2), 55–66.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Folkman, S., & Lazaus, R. S. (1985). Study of emotion and coping during three stages of a collage examination. *Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. Retrieved from <https://webs.wofford.edu/steinmetzkr/Teaching/Psy150/Lecture PDFs/Coping.pdf>
- Ningrum, N. (2012). Hubungan Antara Coping Strategy Dengan Kenakalan Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 7(1), 481–489.
- Santrock, J. W. (2011). Perkembangan anak edisi 7 jilid 2. *Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga*.