

**HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS KOGNITIF DENGAN
PROBLEM FOCUSED COPING PADA MAHASISWA FAST-TRACK
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Efi Oktawidiyanti Santosa, Imam Setyawan*
efioktawidiyanti@gmail.com, imamsetyawan@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara fleksibilitas kognitif dengan *problem focused coping* pada mahasiswa *fast-track* Universitas Diponegoro.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa *fast-track* Universitas Diponegoro angkatan 2013 sebanyak 62 orang yang terdiri dari Fakultas Teknik Kimia, Fakultas Teknik Arsitektur, Fakultas Teknik Mesin, Fakultas Peternakan dan Pertanian, Fakultas Hukum, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Jurusan Administrasi Publik dengan menggunakan teknik studi populasi. Pengumpulan data menggunakan dua buah skala psikologi, yaitu Skala *Problem Focused Coping* (27 aitem valid, $\alpha = 0,857$) dan Skala fleksibilitas kognitif (26 aitem valid, $\alpha = 0,846$).

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy}=0,694$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan positif antara fleksibilitas kognitif dengan *problem focused coping*. Semakin tinggi fleksibilitas kognitif maka semakin tinggi *problem focused coping*. Fleksibilitas kognitif memberikan besaran prediksi peran sebesar 48,2% pada *problem focused coping* dan sebesar 51,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Fleksibilitas Kognitif, *Problem Focused Coping*, Mahasiswa *Fast-Track*.

*) Penulis, Penanggungjawab

**THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY WITH
PROBLEM FOCUSED COPING ON STUDENTS FAST-TRACK
DIPONEGORO UNIVERSITY**

Faculty of Psychology, Diponegoro University

Efi Oktawidiyanti Santosa, Imam Setyawan*
efioktawidiyanti@gmail.com, imamsetyawan@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to examine relationship between cognitive flexibility with problem focused coping on students fast-track of Diponegoro University. at studying relations between cognitive flexibility and the problem focused coping to the student fast-track Diponegoro University.

The population of this research are all students fast-track of Diponegoro University 2013 amounting 62 student who consisted the Faculty of Chemistry Engineering, Faculty of Architecture, Faculty of Mechanical Engineering, Faculty of Animal and Agricultural Science, Faculty of Law, Faculty of Social and Political Science Department of Public Administration by using the study technique of the population. Correlating data using two Scale Psychology is Problem Focused Coping Scale (27 valid aitem, $\alpha= 0.857$) and Cognitive Flexibility (26 valid aitem, $\alpha= 0.846$).

The results showed a correlation coefficient $r_{xy}= 0,694$ with $p=0,000$ ($p < 0,05$). These results indicate that the proposed research hypothesis, there is a positive relationship between cognitive flexibility with problem focused coping. The higher the flexibility cognitive, the higher problem focused coping. Cognitive flexibility exchange provide scale predictive role of 48,2% on problem focused coping and 51,8% influenced by other factors not examined in this research.

Keywords : *Cognitive Flexibility, Problem Focused Coping, Student Fast-Track.*

**) responsible author*

PENDAHULUAN

Program *fast-track* dilatarbelakangi oleh kebutuhan Program Studi akan Sumber Daya Manusia (SDM) yang lebih berkompeten agar dapat meningkatkan mutu dari program S2. Diharapkan dengan program tersebut diperoleh input S2 yang lebih baik, yaitu mahasiswa yang berkualitas yang berasal dari jurusan yang sama sehingga nantinya dapat meningkatkan kualitas *output* program S2 (Panduan beasiswa *fast-track*, 2012).

Fleksibilitas kognitif penting dimiliki oleh setiap individu, karena dengan fleksibilitas kognitif tinggi individu akan mampu menyesuaikan diri dan memiliki sifat-sifat khas yang mampu dengan cepat mengubah cara-cara berpikirnya. Individu juga mampu melihat suatu masalah dari sudut pandang berbeda, mencari dan menggunakan bermacam-macam pendekatan dan cara pemikiran dalam menghadapi suatu masalah, serta memproduksi sejumlah ide untuk memecahkan masalah tersebut. Fleksibilitas kognitif yang tinggi pada mahasiswa dapat merubah cara pandang mereka dan akan beradaptasi dengan hal-hal yang baru. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Syah (2013, h. 225) yaitu fleksibilitas kognitif merupakan kemampuan individu dalam berpikir yang diikuti dengan tindakan yang sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Kemampuan berpikir fleksibel mendukung kinerja individu dalam aktivitas pemecahan masalah. Dariyo (2008, h. 59) menyatakan bahwa fleksibilitas kognitif merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dari pemikiran yang satu ke pemikiran yang lain. Individu dengan fleksibilitas kognitif memiliki ciri dalam kemampuan proses berpikir yang meliputi kelancaran, kelenturan (fleksibilitas) dan orisinalitas dalam berpikir dan *elaboration* (mengembangkan, memperkaya, dan memperinci) suatu gagasan untuk memecahkan suatu masalah.

Berpikir fleksibel terhadap masalah yang dihadapi tersebut membuat mahasiswa mencari alternatif pendekatan sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan tersebut menyebabkan individu menggunakan *problem focused coping* dalam situasi yang dihadapinya akan menjadi tinggi karena mahasiswa tersebut memiliki alternatif pemecahan masalah dari sudut pandang yang berbeda.

Problem focused coping merupakan strategi koping yang berfokus pada masalah, strategi tersebut dapat digunakan oleh mahasiswa *fast-track* dalam memecahkan masalah yang dihadapi dengan cara baru. Biasanya mahasiswa yang menggunakan strategi ini adalah mahasiswa yang percaya mereka akan mampu menghadapi dan mengatasi situasi yang penuh tekanan (Sarafino & Smith, 2011, h. 112). Adanya kemampuan untuk berpikir fleksibel dalam mengatasi segala situasi yang dihadapi dengan cara-cara baru akan membantu mahasiswa *fast track* menghadapi masalah dalam masa studinya.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Nevid, Rathus, & Grenee, 2003, h.144) mengatakan bahwa masalah yang berhubungan dengan pekerjaan dan sekolah lebih sering diatasi dengan menggunakan *problem focused coping*. Sarafino dan Smith (2011, h.113) mengatakan bahwa *problem focused coping* merupakan usaha yang dilakukan untuk mengurangi tuntutan atas situasi penuh tekanan (*stressfull situation*) atau memanfaatkan sumber daya yang ada untuk menghadapi masalah tersebut. Ogden (2007, h.257) juga menjelaskan bahwa *problem-focused coping* melibatkan usaha individu untuk mengurangi tuntutan stresor dengan mengambil tindakan langsung atau dengan meningkatkan sumber daya yang ada untuk mengelola situasi stres. Sedangkan, Carver dan Scheier (Dalam Neale, Davinson & Kring, 2010, h.273) mengatakan bahwa *problem focused coping* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk memecahkan masalah yang dihadapi dengan cara melakukan aksi secara langsung atau mencari informasi yang bisa dijadikan solusi permasalahan yang sedang dihadapi.

Inti dari *problem focused coping* yaitu suatu usaha individu yang berorientasi pada pemecahan atau penyelesaian masalah dengan cara menghadapi langsung sumber masalah, serta mengubah situasi yang menimbulkan masalah dengan melakukan tindakan yang konstruktif dan mempelajari cara-cara atau keterampilan baru. Usaha yang dilakukan oleh mahasiswa *fast-track* tersebut, membutuhkan fleksibilitas kognitif untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Secara umum, kemampuan untuk tetap fleksibel dalam menggunakan strategi coping akan lebih menghasilkan kesuksesan (Taylor, 2009, hal 182).

Semakin individu berpikir secara fleksibel maka *problem focused coping* akan semakin baik, karena dengan fleksibilitas kognitif yang baik dapat mengarahkan individu untuk menyerap informasi dan mengevaluasi kembali informasi yang didapat, sehingga individu akan melakukan adaptasi dengan cara baru yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas kognitif dengan *problem focused coping* pada mahasiswa *fast-track* Universitas Diponegoro.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa *fast-track* Universitas Diponegoro angkatan 2013 sebanyak 62 orang yang terdiri dari Fakultas Teknik Kimia, Fakultas Teknik Arsitektur, Fakultas Teknik Mesin, Fakultas Peternakan dan Pertanian, Fakultas Hukum, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Jurusan Administrasi Publik dengan menggunakan teknik studi populasi. Pengumpulan data menggunakan dua buah skala psikologi, yaitu Skala *Problem focused coping* (27 aitem valid, $\alpha = 0,857$) dan Skala fleksibilitas kognitif (26 aitem valid, $\alpha = 0,846$). Skala *problem focused coping* disusun berdasarkan aspek-aspek *problem focused coping* dari Neale (2001, h.189) yaitu aspek koping aktif, perencanaan, pembatasan aktivitas lain, koping penundaan, dan pencarian dukungan sosial untuk alasan instrumental. Skala fleksibilitas kognitif disusun berdasarkan aspek fleksibilitas kognitif dari Heger dan Kaye (dalam Syah, 2013, h.225) yaitu adaptasi, keterbukaan dalam berpikir, daya tahan (resistensi) terhadap ketertutupan ranah cipta yang prematur, dan pemikiran kritis. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana dengan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Windows* versi 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas kognitif dengan *problem focused coping* pada mahasiswa *fast-track* Universitas Diponegoro. Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara fleksibilitas kognitif dengan *problem focused coping* pada mahasiswa *fast-track* Universitas Diponegoro. Hubungan yang signifikan tersebut terlihat dari angka koefisien korelasi sebesar 0,694 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara fleksibilitas kognitif dan *problem focused coping*. Tingkat signifikansi sebesar $p < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas kognitif dengan *problem focused coping*. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi fleksibilitas kognitif yang dimiliki mahasiswa *fast-track* maka akan semakin tinggi *problem focused coping*. Sebaliknya, semakin rendah fleksibilitas kognitif yang dimiliki mahasiswa *fast-track* maka akan semakin rendah pula *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa *fast-track*. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif antara fleksibilitas kognitif dengan *problem focused coping* pada mahasiswa *fast-track* Universitas Diponegoro dapat **diterima**.

Terujinya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa fleksibilitas kognitif penting dimiliki oleh setiap individu, karena dengan fleksibilitas kognitif tinggi individu akan mampu menyesuaikan diri dan memiliki sifat-sifat khas yang mampu dengan cepat mengubah cara-cara berpikirnya. Individu juga mampu melihat suatu masalah dari sudut pandang berbeda, mencari dan menggunakan bermacam-macam pendekatan dan cara pemikiran dalam menghadapi suatu masalah, serta memproduksi sejumlah ide untuk memecahkan masalah tersebut. Fleksibilitas kognitif yang tinggi pada mahasiswa dapat merubah cara pandang mereka dan akan beradaptasi dengan hal-hal yang baru. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Syah (2013, h. 225) yaitu fleksibilitas

kognitif merupakan kemampuan individu dalam berpikir yang diikuti dengan tindakan yang sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan besaran prediksi peran variabel kognitif terhadap *problem focused coping* adalah sebesar 48,2%, artinya sebesar 51,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara fleksibilitas kognitif dengan *problem focused coping* pada mahasiswa *fast-track* Universitas Diponegoro. Besaran prediksi peran variabel kognitif terhadap *problem focused coping* adalah sebesar 48,2%.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa *fast-track* disarankan untuk tetap menjaga fleksibilitas kognitif dan mengembangkan kompetensi diri yang mereka miliki, sehingga *problem focused coping* lebih baik lagi, dan siap dalam menghadapi permasalahan yang akan dihadapi selama menjalani perkuliahan, maupun setelah lulus dari perguruan tinggi.

2. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan karya ilmiah ini dapat menjadi salah satu referensi pendukung variabel yang diteliti, dan dapat menggali faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi *problem focused coping* seperti tingkat pendidikan, dan lingkungan sekitar. Peneliti selanjutnya juga diharapkan lebih banyak mencari referensi buku dan instrumen alat ukur variabel *problem focused coping* dan fleksibilitas kognitif mengingat masih terbatasnya referensi dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Dariyo, A. (2008). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Neale, J.M., & Davidson, G.C. (2001). *Abnormal psychology eight edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal; Edisi kelima*. Jilid I. Jakarta: Erlangga.
- Ogden, J. (2007). *Health psychology: A textbook fourth edition*. London:Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Panduan program beasiswa unggulan. (2012). [online]. Diakses dari <http://beasiswaunggulan.kemdiknas.go.id/>
- Sarafino, E.P., & Smith. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions seventh edition*. Canada: Jhon Willey & Sons.
- Syah, M. (2013). *Edisi revisi: Psikologi pendidikan dengan suatu pendekatan baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Taylor, S. (2009). *Health psychology; Seventh edition*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc.