

Seni *Problem-Focused Coping* pada Remaja: Peran *Locus of Control* dan Optimisme

Mujidin Mujidin¹, Husnul Khotimah Rustam², Baharuddin Susilo Nugroho³

^{1,3}Fahultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, ²Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap Sulawesi Selatan
e-mail: *¹mujidin.psy@uad.ac.id, ²husnulkhotimahr6@gmail.com,
³baharuddinsusilo@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: November 2022
Revised : Agustus 2023
Accepted : September 2023

Abstract. The absence of parents causes problems for teenagers, especially coping strategies that are not well formed. Teenagers are less able to respond to problems adaptively, such as being more aggressive, and not being able to work together. The aim of this research is to determine the role of locus of control and optimism on problem-focused coping in adolescents in orphanages. Population of this study was 129 teenagers from 3 orphanages in Yogyakarta. Sample was taken using quota sampling, amount of 59 participants (average 50.84 aged 17 years). Data was collected using three questionnaires, (1) Problem-Focused Coping Scale, (2) Locus of Control Scale, (3) Optimism scale. Data was analyzed descriptively and statistical analysis (hypothesis testing) was carried out using multiple regression procedures with the SPSS v.23 program. The results of this study indicate that there is a role of locus of control and optimism in problem-focused coping with an effective contribution. amounting to 30.8%. Specifically, the effective contribution of locus of control is 21.9%, while the effective contribution of optimism to problem-focused coping is 15.9%. These findings provide evidence that internal locus of control and optimism are internal factors that can predict problem-focused coping ability.

Keywords: Coping strategies, Locus of control, Optimism, Orphanages, Problem-focused coping

Abstrak. Ketidakhadiran orang tua di samping anak dapat menimbulkan masalah pada remaja khususnya strategi *coping* yang tidak terbentuk dengan baik. Remaja kurang mampu merespon masalah dengan adaptif seperti lebih agresif, tidak dapat bekerja sama dengan baik dan lainnya. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *locus of control* dan optimisme terhadap *problem-focused coping* pada remaja di panti asuhan. Populasi penelitian ini sebanyak 129 remaja dari 3 panti asuhan di Yogyakarta. Sampel diambil dengan *quota sampling* sebanyak 59 remaja (rata-rata 50,84 usia 17 tahun). Data dikumpulkan dengan menggunakan tiga kuesioner, (1) Skala *Problem Focused Coping*, (2) Skala *Locus of Control*, (3) Skala *Optimism*. Data dianalisis secara deskriptif dan analisis statistik (pengujian hipotesis) dilakukan dengan prosedur regresi berganda dengan program SPSS v.23. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peran *locus of control* dan optimisme pada *problem-focused coping* dengan kontribusi efektif sebesar 30,8%. Secara spesifik, sumbangan efektif *locus of control* sebesar 21,9% sedangkan sumbangan efektif optimisme terhadap *problem-focused coping* sebesar 15,9%. Temuan ini memberikan bukti bahwa *internal locus of control* dan optimisme merupakan faktor internal yang dapat memprediksi *problem-focused coping ability*.

Kata kunci: *Locus of control*, Optimisme, Perilaku maladaptif, Strategi coping

Coping merupakan proses adaptif untuk menghadapi persoalan sehingga fungsi perkembangan individu dapat berjalan (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016). Urgensi coping adalah memberikan manfaat yang sangat besar bagi individu sehingga hidupnya lebih efisien dengan berfokus pada penyelesaian masalahnya (Abdelmageed et al., 2022). Artinya individu menggunakan strategi untuk melawan besarnya stressor dari lingkungan sehingga ia mampu melakukan *problem focused coping* (Nurani, Astriani, & Latipun, 2019). Individu melalui serangkaian proses mulai dari sistem neurofisiologis, perhatian, emosional, motivasi, perilaku, sosial, kognitif dan interpersonal yang tersinkronisasi dengan baik. Untungnya, proses tersebut menghasilkan gaya coping yang berfokus pada masalah sehingga dapat memberikan kontrol yang lebih baik atas masalah yang dikeluhkan saat ini. Pada dasarnya, *problem focused coping* mengarahkan individu untuk mengelola stres dan lingkungan sekitarnya menjadi lebih baik. Individu tidak akan merasa terganggu dengan keberadaan orang asing maupun sedikit kekacauan di sekitarnya (Schoenmakers et al., 2015). Digunakan sebagai aksi konkret untuk mengurangi dampak stressor itulah gambaran umum *problem*

focused coping (Ewert et al., 2021). Ketika remaja akan menghadapi tantangan maka ia berupaya lebih cepat dalam mempersiapkan segala keperluannya. Termasuk mempersiapkan diri di dalam panti asuhan seperti mengerjakan tugas lebih awal dan lain sebagainya di dalam kegiatan rutin panti asuhan.

Kemampuan remaja dalam menghadapi tuntutan atau harapan sosial, memecahkan masalah, mengambil keputusan dan menjalin hubungan dengan orang lain dapat dipengaruhi oleh perubahan dan perkembangan kemampuan emosional yang dimilikinya pada masa remaja. Individu yang mengeluh cenderung mengekspresikan emosi yang negatif seperti halnya remaja cenderung mengekspresikan diri secara emosional dan takut (Yau & Nager, 2021). Perubahan dan perkembangan aspek emosi pada masa remaja berpengaruh pada kemampuan remaja dalam menghadapi tuntutan atau harapan sosial, menyelesaikan masalah, membuat keputusan dan kemampuan membangun koneksi dengan orang lain. Ketika emosinya memuncak, terkadang individu tidak mampu menyelesaikan masalah dengan baik. Respon individu kurang tepat sehingga ia mendapatkan lebih banyak risiko seperti gangguan kepribadian (Shiner et al., 2021); penolakan teman sebaya, kegagalan sekolah (Odgers et al., 2008); keterlibatan dan psikopatologi (Pardini & Fite, 2010).

Salah satu pemicu kurangnya respon yang baik tersebut adalah tidak adanya figur orang tua sebab individu merupakan anak yatim piatu yang tinggal di panti asuhan. Figur orang tua dapat mengajarkan keterampilan untuk bertahan dalam segala situasi namun hal tersebut tidak seutuhnya ada pada remaja di panti asuhan. Hal ini juga menjadi masalah mendasar akibatnya remaja tidak memiliki cara untuk mengatasi masalahnya dengan baik. Dalam studi Cempaka and Aryanti (2021) pada remaja di panti asuhan diketahui bahwa mereka merasa tidak percaya diri, rendah diri, terisolasi dan menjadi sedikit ragu untuk berinteraksi dengan orang baru. Hasil penelitian Mohammadzadeh et al., (2018) memperlihatkan bahwa remaja di panti asuhan berisiko mengalami gangguan psikologis seperti *bullying*, konflik dengan orang tua, kelalaian, depresi, penganiayaan maupun kenangan buruk lainnya di masa lalu.

Studi lain menyebutkan bahwa perkembangan remaja di panti asuhan yang minim peran orangtua akan menyebabkan problem mental yang akan mempengaruhi mereka hingga dewasa (Evensen et al., 2017). Meskipun demikian, perkembangan remaja mungkin dapat difasilitasi oleh *locus of control*. *Locus of control* adalah sejauh mana keyakinan seseorang

terhadap segala peristiwa dalam hidupnya, baik tindakannya berhasil atau gagal, dikendalikan oleh tindakannya sendiri. Individu mempunyai pandangan yang luas terhadap peristiwa yang dialami, apakah mampu mengendalikan sikap dan perilakunya dengan baik atau sebaliknya ((Mardikaniningsih & Halizah, 2022). Seperti yang dikemukakan oleh Holden et al., (2019) bahwa *locus of control* yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah.

Di dalam *locus of control*, individu mempunyai keyakinan, kepercayaan terhadap orang lain dan mampu mengambil peluang yang membuat individu bangkit dari tekanan. Seluruh komponen *locus of control* dapat mempengaruhi perubahan *problem-focused coping* remaja dengan cara membuat individu lebih adaptif di lingkungannya (Kurtović et al., 2018). Individu mempunyai respon emosional yang positif terhadap lingkungan di panti asuhan. Respon positif membantu individu dalam menghadapi konflik di panti asuhan. Individu merasa tenang dan bersemangat menjalani hidup. Upaya ini mengarahkan pikiran dan kepribadian individu dalam konteks optimisme.

Optimisme merupakan keinginan baik yang mempunyai arti bagi individu. Kebiasaan positif sebagai bentuk manipulasi individu untuk mencerminkan masa depan yang positif dan bertahan dalam situasi sulit. Wujud dari optimisme terlihat dari cara pandang yang menyenangkan, memikirkan hasil yang baik dan tidak terburu-buru mencari alasan dalam setiap permasalahan. Begitu pula dengan optimisme yang dikorelasikan dengan penguatan coping yang berfokus pada masalah agar remaja dapat bertahan dan menghadapi permasalahannya secara memadai (Anzaldi & Shifren, 2019). Seperti pada penelitian tersebut bahwa optimisme membantu individu melewati berbagai tantangan di panti asuhan sehingga memiliki strategi positif dan menunjukkan respon yang unggul serta tidak mudah terkena stres (Xu & Yang, 2023). Optimisme memberi makna positif untuk remaja sehingga kesehatan, kualitas hidup dan kinerja lebih baik yang mencakup kepribadian stabil, pikiran terstruktur, harapan, tujuan yang jelas, berorientasi pada masa depan dan bertindak pada hal-hal yang penting (Krafft et al., 2020). Individu dengan *locus of control* dan optimisme yang tinggi cenderung tidak menunjukkan sikap optimis. penghindaran atau mekanisme pertahanan yang berlebihan dalam menghadapinya.

Remaja di panti asuhan sulit mengantisipasi masalah yang dihadapi dan dibutuhkan strategi *coping* yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran locus of control dan optimisme terhadap *problem-focused coping* pada remaja panti asuhan dan

mengidentifikasi seberapa besar pengaruh kedua variabel tersebut yakni *locus of control* dan optimisme terhadap variabel *problem-focused coping*.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang dialami remaja di panti asuhan, maka peneliti tertarik untuk menjadikan permasalahan penelitian “Apakah Ada Peran *Locus Of Control* dan *Optimisme* pada *Problem-Focused Coping* Remaja Putra di Panti Asuhan. Penelitian ini memiliki hipotesis mayor yaitu: H1: Ada peran *locus of control* dan optimisme terhadap *problem-focused coping* pada remaja di panti asuhan, serta dua hipotesis minor yaitu H2 : Ada peran *locus of control* terhadap *problem-focused coping* pada remaja di panti asuhan, dan H3 : Ada peran optimisme terhadap *problem-focused coping* pada remaja di panti asuhan.

Metode

Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah *problem-focused coping* sebagai variabel tergantung sedangkan variabel bebas yang difokuskan yakni *locus of control* dan optimisme. *Problem-focused coping* merupakan sebuah upaya yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah dengan merencanakan, mencari informasi, mengurangi atau memodifikasi sumber stres agar mudah menemukan solusi yang paling efektif dan membuat remaja lebih adaptif di lingkungan sekitar. Sementara *locus of control* adalah upaya pengendalian perilaku dan perasaan remaja dalam memahami kemungkinan-kemungkinan yang terjadi sehingga dapat mempengaruhi hasil akhir dari tindakannya yakni sebuah keberhasilan, kegagalan kebetulan, nasib, atau kekuatan di luar kendalinya. Selanjutnya, optimisme adalah suatu harapan-harapan baik baik dari ucapan dan visualisasi tentang masa depan positif yang diyakini sehingga membuat remaja mampu bertahan dan berhasil dalam situasi yang sementara ataupun saat menghadapi suatu masalah.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *problem-focused coping*, skala *locus of control internal*, dan skala optimisme. Skala ini digunakan untuk mengungkap kemampuan *problem focused coping* remaja Panti Asuhan dalam kehidupannya sehari-hari. Skala ini disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek *problem-focused* yang terdiri dari *negotiation*, *instrumental action*, dan *cautiousness*. Uji coba skala tersebut berjumlah 36 aitem. Selanjutnya, skala *locus of control internal* disusun berdasarkan 3 aspek utama yakni *internality*, *powerful others* dan *chance* juga memiliki uji coba skala yang berjumlah 36 aitem.

Selanjutnya, skala optimisme memiliki uji coba skala berjumlah 36 aitem yang terdiri dari 3 aspek penyusun yakni *permanent*, *pervasiveness* dan personalisasi. Adapun untuk nilai koefisien reliabilitas masing-masing skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu; skala *problem-focused coping* memiliki koefisien cronbach alpha sebesar 0,812, skala *locus of control internal* memiliki koefisien reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,871 dan skala optimisme memiliki koefisien reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,868.

Penyusunan skala penelitian didasarkan pada model *Likert*. Skala model *Likert* memiliki empat alternatif jawaban, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Penskoran skala menggunakan pernyataan *favourable*, jawaban SS diberi skor 4, S diberi skor 3, TS diberi skor 2, dan STS diberi skor 1. Pernyataan *unfavourable*, jawaban SS diberi skor 1, S diberi skor 2, TS diberi skor 3, dan STS diberi skor 4. Semakin tinggi skor *favorable* optimisme dan *locus of control* maka semakin tinggi pula skor *favourable problem-focused coping*. Sebaliknya, semakin rendah *favorable optimisme* dan *locus of control* maka semakin tinggi skor *unfavorable* itu berarti tidak mencerminkan *problem-focused coping* individu dengan baik.

Subjek Penelitian

Panti asuhan merupakan lokus penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan di tiga Panti Asuhan yang ada di Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul, yaitu: Panti Asuhan Anak Yatim Amanah, Panti Asuhan Ar Rasyiid dan Panti Asuhan Birrul Walidaini. Teknik sampling yang digunakan adalah *quota sampling*. Total populasinya adalah 129 remaja dari 3 panti asuhan yang ditetapkan. Jumlah sample ditentukan berdasarkan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10 %, yaitu 56 orang sebagai subjek penelitian (jumlah tersebut peneliti genapkan menjadi 59 agar semua anak asuh Panti Asuhan terpakai) dan 70 orang sisanya sebagai subjek uji coba.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan desain eksplanatori yang menggambarkan secara jelas sejauh mana *locus of control* dan optimisme mempengaruhi atau berkontribusi terhadap *problem focus coping*. Untuk itu diperlukan data statistik berupa data nominal dan interval.

Teknik Analisis

Data yang telah dihimpun diuji menggunakan aplikasi SPSS for Windows versi 20. Data diimpor ke dalam perangkat lunak dan dianalisis sesuai dengan persyaratan penelitian

yang meliputi uji asumsi klasik; uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinearitas, serta tentunya uji hipotesis. Untuk normalitas mengacu pada uji *one sample* Kolmogorov Smirnov dengan melihat nilai asymp sig (2-tailed). Kemudian untuk linearitas lihat tabel Anova bagian F dan sig linearitas. Kemudian untuk multikolinearitas lihat tabel koefisien pada bagian toleransi statistik kolinearitas dan VIF. Sedangkan untuk menguji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda dengan melihat hubungan kedua variabel yaitu *locus of control* dan optimisme terhadap *problem-focused coping* pada remaja panti asuhan.

H a s i l

Berdasarkan uji statistik, didapatkan bahwa sampel penelitian ini rata-rata 17 tahun (50, 84%). Selanjutnya, partisipan yang berusia 15 tahun sebanyak 9 orang dengan persentase 15,25%. Dan partisipan yang berusia 16 tahun sebanyak 20 orang dengan persentase 33,91%. Adapun penyebaran di tiga tiga panti asuhan tersebut dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1.
Karakteristik jumlah responden berdasarkan umur

Usia	Jumlah responden	Persentase
15	9	35,59%
16	20	27,83%
17	30	35,59%

Sebaran responden di panti asuhan Yogyakarta dapat disimak pada tabel di bawah ini

Tabel 2.
Karakteristik jumlah responden berdasarkan panti asuhan

Nama panti asuhan	Jumlah responden	Persentase
Panti Asuhan Anak Yatim Amanah	21	35,59%
Panti Asuhan Ar Rasyid	17	27,83%
Panti Asuhan Birrul Walidaini	21	35,59%

Tabel 3.
Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	n	%	Kesimpulan
Problem focused coping	59		
Tinggi	23	39%	
Sedang	36	61%	Sedang
Rendah	-	-	
Locus of control internal	59		
Tinggi	30	51%	Tinggi
Sedang	29	49%	
Rendah	-	-	
Optimisme	59		
Tinggi	40	68%	Tinggi
Sedang	19	32%	
Rendah			

Deskripsi yang bisa digambarkan pada tabel di atas adalah hipotesisnya terbukti ada pengaruh *locus of control internal* dan optimisme terhadap *problem focused coping* pada remaja putra di panti asuhan. Semakin tinggi *locus of control* maka semakin meningkat pula *problem-focused coping*-nya yang ditandai dengan sebanyak 61% partisipan memiliki *problem-focused coping* yang tinggi dan 51% partisipan memiliki *locus of control* yang tinggi pula. Selanjutnya, ada pengaruh optimisme yang ditunjukkan dari 68% partisipan memiliki optimism yang tinggi, sehingga mempengaruhi meningkatnya tingkat *problem-focused coping*.

Uji Asumsi Klasik

Pengujian asumsi klasik pertama adalah uji normalitas. Dari hasil uji normalitas diperoleh skor Kolmogorov-Smirnov Z untuk *problem-focused coping*, *internal locus of control* dan optimisme sebesar 0,74; 0,78; masing-masing 1,06 dengan tingkat signifikansi 0,625; 0,583; dan 0,215 ($p > 0,05$) yang berarti distribusi data penelitian ini normal. Selanjutnya dari hasil uji linearitas antara *internal locus of control* dengan *problem-focused coping* (*F Linearity* sebesar 18,66) dan optimisme dengan *problem-focused coping* (*F Linearity* sebesar 21,09), diperoleh tingkat signifikansi seluruh variabel sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya setiap variabel independen berhubungan linier dengan variabel dependen. Untuk mengetahui ada tidaknya multikolinearitas dapat dilihat nilai Tolerance dan VIF dengan kaidah Tolerance $> 0,1$ dan VIF < 10 . Dari hasil uji multikolinearitas pada *internal*

locus of control dan optimisme diperoleh nilai *Tolerance* masing-masing variabel adalah 0,58 sedangkan nilai VIF sebesar 1,74; dengan demikian dapat dikatakan bahwa pada setiap variabel bebas tidak terjadi multikolinearitas.

Uji Hipotesis

Dari analisis regresi linier berganda untuk hipotesis besar diperoleh nilai R untuk *internal locus of control* dan optimisme serta *problem-focused coping* sebesar 0,56 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *internal locus of control* dan optimisme dengan *problem-focused coping*. Sumbangan efektif (R Square) yang dihasilkan kedua variabel independen adalah sebesar 30,8%. Mengacu pada hasil tersebut (nilai R), maka dapat dikatakan hipotesis *mayor* yang diajukan peneliti diterima.

Tabel 4
Hasil uji regresi berganda

Variable	R	R Square	Sig.	Keterangan
Internal Locus of Control and Optimism and Problem-Focused Coping	0.56	0.308	0.000	Signifikan

Dari uji korelasi untuk hipotesis minor diperoleh nilai korelasi Parsial *internal locus of control* dan *problem focus coping* sebesar 0,26 dengan tingkat signifikansi 0,048 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis kedua yang diajukan peneliti diterima. Selanjutnya nilai Korelasi Parsial yang diperoleh untuk optimisme dan *problem-focused coping* sebesar 0,28 dengan tingkat signifikansi 0,036 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan peneliti diterima. Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini adalah kesesuaian hipotesis dengan teori yang ada. Temuan pengaruh *internal locus of control* terhadap *problem focus coping* sama dengan penelitian yang dilakukan Ochieng et al., (2020). Nilai *r locus of control* pada penelitian tersebut adalah 0,183 $df = 246$ dan $p < 0,05$.

Tabel 6
Uji Parsial

Variable	<i>Partial</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Internal Locus of Control and Problem-Focused Coping</i>	0.26	0.048	Signifikan
<i>Optimism and Problem-Focused Coping</i>	0.28	0.036	Signifikan

Rumus yang digunakan untuk mengetahui kontribusi efektif masing-masing variabel independen terhadap problem-focused coping adalah $SE = \text{Standardized Coefisien Beta} \times \text{Zero Order} \times 100\%$. Berdasarkan rumus tersebut, sumbangan efektif *locus of control internal* terhadap *problem-focused coping* sebesar 21,9% dan sumbangan efektif optimisme terhadap *problem-focused coping* sebesar 15,9%. Dari angka-angka tersebut diketahui bahwa optimisme merupakan variabel independen yang mempunyai kontribusi lebih dominan terhadap *problem-focused coping*.

Tabel 7
Kontribusi variabel bebas

Variable	<i>Beta</i>	<i>Zero Order</i>	%	Contribution
Internal Locus of Control	0.297	0.501	100%	14.9%
Optimism	0.314	0.508	100%	15.9%

Diskusi

Temuan penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat peran positif *locus of control* dan optimisme terhadap *problem focus coping* pada remaja. Temuan ini memperkuat remaja dalam kemampuan pemecahan masalah yang lebih adaptif sehingga mampu menangani konflik atau permasalahan lain baik di panti asuhan maupun di luar panti. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *locus of control*, optimisme, dan *problem-focused coping* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Kontribusi *locus of control* ini sangat menentukan sikap individu dalam mengatasi permasalahannya dengan *problem-focused coping*. Demikian pula, optimisme memainkan peran penting dalam menentukan sikap dan pola pikir individu, mengarahkan mereka untuk memandang penanganan yang berfokus pada masalah sebagai solusi pemecahan masalah yang paling efektif dan diinginkan. Dapat disimpulkan bahwa seluruh aspek *locus of control internal* dan optimisme merupakan faktor yang mendominasi dalam membentuk *problem-focused coping*.

Temuan penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Aqeel et al., (2019) bahwa anak yatim piatu tidak mampu menerapkan *problem focused coping* dan kurang dalam hal berempati pada orang lain. Hal ini tidak dapat dibantu oleh *locus of control* dan optimisme. Justru sebaliknya, remaja yang bukan yatim piatu mampu menerapkan *problem focused coping* dengan baik sebab adanya kontribusi respon emosional positif dari orang tua dan lingkungan sekitarnya.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, remaja pada penelitian ini mampu bangkit dan tidak terjerumus lebih dalam pada hal-hal negatif. Kemampuan remaja panti asuhan dalam mengangkat diri dapat dikaitkan dengan peran *locus of control* (Matulesy et al., 2020). Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan Hanurawan (2010) yang menemukan bahwa *locus of control internal* memainkan peran penting dalam tugas-tugas yang membutuhkan inisiatif, inovasi, dan perilaku yang masuk akal. Selain itu, kepercayaan diri remaja yang tinggal di panti asuhan memungkinkan mereka menguatkan diri dalam situasi sulit (Carver & Scheier, 2012).

Temuan penelitian Sholichah et al., (2021) menunjukkan bahwa *locus of control* memainkan peran besar dalam kesejahteraan psikologis, yang menyumbang 58% varians. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja mampu menyelesaikan permasalahannya dengan memiliki penerimaan diri, membina hubungan positif, menjalankan otonomi, mengupayakan pengembangan pribadi, menetapkan tujuan, dan memiliki pemahaman yang baik terhadap lingkungannya. Lebih lanjut, *locus of control* dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berprestasi, seperti yang ditunjukkan oleh Sujadi (2018). Studi ini juga menemukan bahwa penanggulangan yang berfokus pada masalah telah meningkat secara signifikan dan tidak lagi menjadi masalah yang signifikan bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Dengan mengendalikan pikiran dan tindakannya, remaja dapat berkonsentrasi untuk memperoleh hasil yang optimal (Sengendo & Nambi, 1997).

Mengatasi masalah yang lebih baik juga dipengaruhi oleh tingginya korelasi dengan optimisme. Data menunjukkan bahwa optimisme dan penanggulangan yang berfokus pada masalah adalah kombinasi yang tepat untuk pertumbuhan *pasca-trauma* (Büyükaşık-Çolak et al., 2012). Temuan ini sesuai dengan penelitian ini. Ketika seorang remaja mengalami trauma di masa lalu, dengan optimisme mereka mampu tumbuh dan keluar dari keterpurukan traumanya. Demikian pula temuan Yahsa et al., (2021) menyatakan bahwa optimisme

memainkan peran penting dalam pertumbuhan keterampilan mengatasi masalah yang berfokus pada individu. Dalam penelitiannya, Suwarsi dan Agustin, (2017) menemukan adanya korelasi positif antara optimisme dan *problem-focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian ini juga serupa dengan penelitian Lee et al., (2012) yang menemukan bahwa berpikir optimis dapat mengarahkan remaja pada manajemen stres yang lebih baik.

Dalam penelitian ini, *problem-focused coping* diartikan sebagai kemampuan remaja dalam menghadapi masalah dengan menganalisis sumber-sumbernya. Senada dengan temuan penelitian ini, Srivastava (2011) menjelaskan bahwa analisis dapat diawali dengan mengevaluasi hubungan, ciri-ciri kepribadian, kemampuan kognitif, kepercayaan diri, dan nilai-nilai pribadi. Lebih lanjut, Aqeel et al., (2019) menjelaskan cara kerja penanggulangan yang berfokus pada masalah, menyoroti penggunaan pendekatan yang strategis dan menarik untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah dan menghasilkan solusi alternatif. Mirip dengan temuan penelitian ini, semua hipotesis Aqeel et al., (2019) berkorelasi positif. Dengan demikian, dari sudut pandang positif, coping yang berfokus pada masalah dapat dipicu oleh faktor psikologis yang positif seperti optimisme dan *locus of control*.

Pikiran positif sudah lama dipupuk di panti asuhan. Hal inilah yang menjadi alasan mengapa *problem-focused coping* dalam penelitian ini dianggap sedang. Temuan penelitian ini kontras dengan hasil penelitian Punamäki et al., (2004) yang menyatakan bahwa anak yang tinggal di panti asuhan memiliki tingkat pengalaman traumatis yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang tinggal bersama anggota keluarga. Remaja saat ini mempunyai akses terhadap berbagai informasi yang dapat membangkitkan semangat, kebahagiaan, dan rasa setia dari teman sehingga mereka tidak lagi merasakan trauma yang mendalam seperti pada penelitian-penelitian sebelumnya.

Hasil analisis kategorisasi variabel *problem-focused coping* menunjukkan bahwa secara keseluruhan remaja yang tinggal di Panti Asuhan yang menjadi partisipan penelitian ini menunjukkan tingkat *problem-focused coping* yang relatif tinggi. Kategori tersebut mengandung arti bahwa remaja yang tinggal di Panti Asuhan dapat melakukan tindakan nyata untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Tindakan tersebut mencakup perilaku yang diarahkan untuk mengubah atau mengelola situasi stres atau pikiran yang mengarah pada keyakinan bahwa pemicu stres dapat dikendalikan. Hasil penelitian ini dikuatkan dengan

temuan Shabrina (2018) tentang pengaruh optimisme pada remaja. Remaja yang tinggal di panti asuhan sangat optimis bahwa mereka dapat mengatasi permasalahan mereka tanpa bantuan. melibatkan emosi yang berlebihan. Pekerjaan-pekerjaan yang mereka lakukan telah melatih mereka, baik secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Sengendo dan Nambi (Sengendo & Nambi, 1997), remaja yang dipaksa hidup sendiri mungkin berperilaku lebih bertanggung jawab dan dewasa karena kebutuhan untuk bertahan hidup.

Ada beberapa definisi *coping* yang diistilahkan oleh berbagai ahli, salah satunya adalah Achour et al., (2016) yang mendefinisikan *coping* sebagai upaya individu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini menunjukkan bahwa output dari *coping* adalah penyelesaian suatu masalah melalui optimisme dan *locus of control*. Optimisme mendukung dan mendorong remaja yang tinggal di panti asuhan untuk berjuang demi masa depan yang lebih baik (Lawrence et al., 2021). Optimisme bukan satu-satunya faktor psikologis yang berkontribusi terhadap perubahan kemampuan mengatasi remaja; *locus of control* juga memainkan peran penting. Tidak dapat disangkal bahwa *locus of control* merupakan kekuatan pendorong untuk introspeksi, evaluasi diri, dan manajemen diri, yang mengarah pada pengembangan strategi penanggulangan yang berfokus pada masalah yang efektif.

Pengelolaan yang baik tentunya dapat menumbuhkan ekspektasi yang tinggi, terutama bagi remaja yang mempunyai cita-cita dan harapan besar akan masa depannya. Mereka peka terhadap peluang-peluang besar yang tersedia di lingkungannya, sehingga menumbuhkan optimisme. Optimisme mendorong remaja untuk menyuarakan pendapatnya, mengakui kesalahan, dan berpikir terbuka. Pendekatan ini memupuk pengembangan kepercayaan diri dan keterampilan mengatasi masalah yang berfokus pada masalah. Pemikiran optimis dan realistis pada remaja membantu menjamin kesehatan mental mereka. Remaja yang berada di panti asuhan harus mendapat intervensi psikologis sejak dini untuk memastikan mereka sehat mental dan tangguh dalam menghadapi situasi sulit.

Hasil penelitian ini selanjutnya dapat digunakan sebagai masukan untuk menyelenggarakan program sosialisasi kepada para pengasuh panti asuhan yang mengedepankan pentingnya mengembangkan *locus of control internal* dan optimisme. Selanjutnya diharapkan para pengasuh dapat mendidik anak asuhnya agar lebih mandiri sehingga mampu menyelesaikan permasalahan dalam keadaan apapun. Temuan penelitian ini juga memberikan wawasan berharga bagi pengurus yang bekerja di panti asuhan, khususnya

dalam hal memberikan penyuluhan kepada mereka tentang pentingnya menanamkan internal *locus of control* dan optimisme pada anak asuhnya. Dengan menanamkan sifat-sifat tersebut, anak asuh dapat diajarkan untuk menjadi lebih mandiri sehingga mampu menyelesaikan permasalahan dalam kondisi apapun.

Terlebih lagi, hasil penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa panti asuhan perlu menanamkan *internal locus of control* dan optimisme yang terbukti secara empiris dapat meningkatkan kemandirian anak dalam memiliki tingkat *problem-focused coping* yang baik, serta beberapa manfaat positif lainnya. Misalnya, *locus of control internal* dan optimisme yang lebih tinggi akan menumbuhkan kemandirian, sikap pantang menyerah, dan kemandirian dalam mengatasi permasalahan dalam kondisi apapun.

Kesimpulan

Kemampuan memecahkan masalah yang berorientasi pada sumber stres tidak muncul secara alamiah melainkan melalui serangkaian proses yang panjang. Jika remaja panti asuhan dapat menerapkan *locus of control internal* dan optimisme, lambat laun mereka akan belajar memecahkan masalah. Diawali dari hal sederhana, seperti belajar mengontrol dan mengembangkan persepsi positif dari pengasuh dan teman sebaya yang juga berada di panti asuhan. Remaja juga hendaknya tersenyum, tetap semangat dan menunjukkan ketulusan kepada orang lain.

Dengan begitu, remaja tidak perlu khawatir atau bertindak gegabah ketika menghadapi masalah dengan teman sebaya atau pengasuhnya di panti asuhan. Bimbingan dan pendampingan dari pengasuh panti asuhan diperlukan untuk menumbuhkan keterampilan *coping* fokus masalah yang handal pada remaja di panti asuhan.

Studi ini memiliki keterbatasan di antaranya terbatasnya jumlah partisipan dan panti asuhan yang terlibat dalam penelitian ini. Keterbatasan lainnya adalah penelitian ini hanya mengungkap dua faktor internal yang dikaitkan dengan *problem-focused coping* yakni *locus of control* dan optimisme. Penelitian ini tidak mengungkap faktor eksternal semisal dukungan sosial.

Saran

Peneliti masa depan disarankan memperluas area penelitian dan memperbanyak partisipan dengan melibatkan lebih banyak lagi panti asuhan. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan untuk mengembangkan modul pelatihan yang menargetkan *locus of*

control internal dan optimisme untuk meningkatkan keterampilan mengatasi masalah yang berfokus pada problem (*problem-focused coping*). Peneliti selanjutnya lebih lanjut disarankan untuk meneliti variabel lain yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini guna memperkaya hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang dapat memprediksi *problem-focused coping* contohnya harga diri, kepuasan hidup, dukungan sosial, keterampilan sosial, efikasi diri, berpikir positif, dan kesejahteraan subjektif.

Daftar Pustaka

- Abdelmageed, R. I., Elhenawy, Y. I., Zaafar, D. K., & Abdelaziz, A. W. (2022). Coping strategies among children and adolescents: validity and reliability of the Arabic version of the Kidcope scale. *Heliyon*, 8(1), e08706. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08706>
- Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. R. B. M. (2016). An Islamic Perspective on Coping with Life Stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 663–685. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9389-8>
- Anzaldi, K., & Shifren, K. (2019). Optimism, Pessimism, Coping, and Depression: A Study on Individuals With Parkinson's Disease. *International Journal of Aging and Human Development*, 88(3), 231–249. <https://doi.org/10.1177/0091415018763401>
- Aqeel, M., Komal, R., & Akhtar, T. (2019). Emotional empathy mediates the relationship between personality traits and coping strategies in orphan and non-orphan students. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, 12(2), 163–176. <https://doi.org/10.1108/IJHRH-02-2018-0015>
- Büyükaşık-Çolak, C., Gündoğdu-Aktürk, E., & Bozo, Ö. (2012). Mediating role of coping in the dispositional optimism–posttraumatic growth relation in breast cancer patients. *The Journal of Psychology*, 146(5), 471–483.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2012). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Cempaka, A. A., & Aryanti, P. I. (2021). Improving Adolescent Mental Health Development through Therapeutic Group Therapy in Saint Beatrix Orphanage, Sidoarjo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 7(3), 170. <https://doi.org/10.22146/jpkm.60035>
- Evensen, M., Lyngstad, T. H., Melkevik, O., Reneflot, A., & Mykletun, A. (2017). Adolescent mental health and earnings inequalities in adulthood: Evidence from the Young-HUNT Study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 71(2), 201–206. <https://doi.org/10.1136/jech-2015-206939>
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion and Coping: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1063–1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>

- Hanurawan, F. (2010). *An Introduction to Social Psychology*. Remaja Rosdakarya.
- Holden, S. L., Forester, B. E., Williford, H. N., & Reilly, E. (2019). Sport locus of control and perceived stress among college student-athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph16162823>
- Krafft, A. M., Guse, T., & Maree, D. (2020). Distinguishing Perceived Hope and Dispositional Optimism: Theoretical Foundations and Empirical Findings beyond Future Expectancies and Cognition. *Journal of Well-Being Assessment*, *4*(3), 217–243. <https://doi.org/10.1007/s41543-020-00030-4>
- Kurtović, A., Vuković, I., & Gajić, M. (2018). The Effect of Locus of Control on University Students' Mental Health: Possible Mediation through Self-Esteem and Coping. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, *152*(6), 341–357. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1463962>
- Lawrence, K. C., Makhonza, L. O., & Mngomezulu, T. T. (2021). Assessing sources of resilience in orphans and vulnerable children in Amajuba District schools. *South African Journal of Psychology*, December. <https://doi.org/10.1177/00812463211062771>
- Lee, T. Y., Cheung, C. K., & Kwong, W. M. (2012). Resilience as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012. <https://doi.org/10.1100/2012/390450>
- Mardikaningsih, R., & Halizah, S. N. (2022). *Relationship between Internal Locus of Control and Employees' Ethical Behaviour in Organisations*. *1*(2017), 7–10.
- Matulesy, A., Indi, R., Nugrahini, S., & Rini, A. P. (2020). *Relationship between Social Support and Internal Locus Of Control with Resilience to Employees Affected by Termination of Employment due to the Covid-19 Pandemic*. April, 176–188.
- Mohammadzadeh, M., Awang, H., Kadir Shahar, H., & Ismail, S. (2018). Emotional Health and Self-esteem Among Adolescents in Malaysian Orphanages. *Community Mental Health Journal*, *54*(1), 117–125. <https://doi.org/10.1007/s10597-017-0128-5>
- Nurani, P., Astriani, D., & Latipun, -. (2019). *Problem Focused Coping as a Moderated between Extraversion Personality and Resilience on Adolescents Living in Orphanages*. *304*(Acpch 2018), 233–237. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.58>
- Ochieng, L. A., Sichari, M., & Ogutu, J. (2020). Relationship between Locus of Control Orientation and School Adjustment of Orphaned and Vulnerable Pupils in Kisumu Central Sub County, Kenya. *Journal of Education and Practice*, *11*(21), 139–146. <https://doi.org/10.7176/jep/11-21-16>
- Odgers, C. L., Moffitt, T. E., Broadbent, J. M., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Poulton,

- R., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. (2008). Female and male antisocial trajectories: From childhood origins to adult outcomes. *Development and Psychopathology*, 20(2), 673–716. <https://doi.org/10.1017/S0954579408000333>
- Pardini, D. A., & Fite, P. J. (2010). Symptoms of conduct disorder, oppositional defiant disorder, attention-deficit/hyperactivity disorder, and callous-unemotional traits as unique predictors of psychosocial maladjustment in boys: Advancing an evidence base for DSM-V. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 49(11), 1134–1144. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.07.010>
- Punamäki, R. L., Muhammed, A. H., & Abdulrahman, H. A. (2004). Impact of traumatic events on coping strategies and their effectiveness among Kurdish children. *International Journal of Behavioral Development*, 28(1), 59–70. <https://doi.org/10.1080/01650250344000271>
- Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related? *European Journal of Ageing*, 12(2), 153–161. <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0336-1>
- Sengendo, J., & Nambi, J. (1997). The psychological effect of orphanhood: a study of orphans in Rakai district. *Health Transition Review*, 105–124.
- Shabrina, N. B. U. (2018). Optimisme dan Adversity Quotient pada Remaja Panti Asuhan di Yogyakarta. In *Universitas Islam Indonesiaam Indonesia*. Universitas Islam Indonesia.
- Shiner, R. L., Klimstra, T. A., Denissen, J. J., & See, A. Y. (2021). The development of narrative identity and the emergence of personality disorders in adolescence. *Current Opinion in Psychology*, 37, 49–53. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.07.024>
- Sholichah, I., Warni, W. E., & Wijaya, A. B. (2021). Dukungan Sosial Pelatih dan Internal Locus of Control dengan Psychological Well Being pada Atlet Disabilitas. *Indonesia Performance Journal*, 3(2).
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. (2016). Coping. *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 1, 350–357. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00036-7>
- Srivastava, K. (2011). Positive mental health and its relationship with resilience. *Industrial Psychiatry Journal*, 20(2), 75. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.102469>
- Sujadi, E. (2018). Pengaruh Konsep Diri Dan Locus of Control Terhadap Motivasi Berprestasi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(1), 32. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v1i1.4808>
- Suwarsi, S., & Agustin, H. (2017). Hubungan Antara Optimisme Dan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Proyeksi. 12(1), 35–44.
- Xu, J., & Yang, X. (2023). The influence of resilience on stress reaction of college students during

COVID-19: the mediating role of coping style and positive adaptive response. *Current Psychology*, 19(0123456789). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04214-4>

Yahsa, A. K., Rahayuningsih, I., & Laily, N. (2021). The Effect Of Peer Social Support And Optimism On Problem Focused Coping. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference*, 1(2), 700–711.

Yau, J. T. J., & Nager, A. L. (2021). Adolescent and young adult stress and coping during COVID-19: the utility of a pediatric emergency department screener. *International Journal of Emergency Medicine*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12245-021-00359-4>