

## Hubungan Antara Strategi Koping dengan Kontrol Diri Ilustrator

**Azka Marceline**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**IGAA Noviekayati**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Amherstia Pasca Rina**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [azkamarceline13@gmail.com](mailto:azkamarceline13@gmail.com)

### **Abstract**

*This research aims to examine the relationship between coping strategies and self-control among illustrators. In the analysis, self-control is treated as the independent variable while coping strategies are considered the dependent variable. The research method used is quantitative correlational. The sampling technique applied is purposive sampling with a minimum of 234 members of the Illustrasee community aged 15-25 years. This study uses two instruments: the self-control scale and coping strategy scale. The data were analyzed using Pearson correlation test with the assistance of SPSS software version 25 for Windows. The analysis results showed a correlation coefficient of 0.537, indicating a positive relationship between self-control and coping strategies at a significance level of 0.000 ( $p < 0,05$ ). Therefore, the higher someone's self-control, the higher their coping strategies, and vice versa.*

**Keywords:** Coping Strategies, Self-Control, Illustrator

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara strategi koping dan kontrol diri pada ilustrator. Dalam analisisnya, kontrol diri dijadikan variabel independen sedangkan strategi koping sebagai variabel dependen. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Teknik sampel yang diterapkan adalah purposive sampling dengan jumlah minimal 234 anggota komunitas Ilustrasee yang berusia 15-25 tahun. Penelitian ini menggunakan dua instrumen yaitu skala kontrol diri dan strategi koping. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 for Windows. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,537, yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara kontrol diri dan strategi koping pada tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka dari itu, semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin tinggi pula strategi koping yang dimiliki dan sebaliknya.*

**Kata kunci:** Ilustrator, Kontrol Diri, Strategi Koping

## Pendahuluan

Banyak remaja dan orang dewasa yang menunjukkan minat dalam menciptakan karakter fiksi di komunitas ilustrasi. Ilustrator yang secara umum dikenal sebagai seseorang yang memiliki keterampilan dalam membuat gambar, ilustrasi, atau grafis untuk menyampaikan pesan, cerita, atau suatu konsep. Ilustrator bertanggung jawab untuk menciptakan karya yang akan menyampaikan pesan atau ide tertentu. Karya ilustrator pada umumnya dipresentasikan oleh klien dalam buku, majalah, situs web, iklan, dan berbagai media lainnya (Indeed Editorial Team, 2023). Komunitas ilustrator, seperti *Illustrasee*, berperan penting dalam mengembangkan anggotanya. Ilustrator berkumpul untuk berbagi pengetahuan, menggambar bersama, dan bertukar gambar pada setiap bulan. Tidak hanya itu, aktivitas lain yang dilakukan lainnya seperti mengadakan pameran. Melalui aktivitas ini, anggota dapat belajar dari sesama ilustrator, mendapatkan inspirasi, dan meningkatkan keterampilan ilustrator (Medcom, 2023). Salah satu kegiatan umum yang dilakukan oleh ilustrator adalah membuat karakter atau mendesain karakter fiksi. Ilustrator menggunakan proses kreatif dalam pembuatan desain karakter yang unik dan menarik (Rori & Wahyudi, 2022). Menurut Haver dan Runyon (1984), koping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres. Keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis (Lazarus dan Folkman, 1984). Menurut Aldwin & Revenson (1987), strategi koping merupakan cara atau metode yang digunakan oleh individu untuk menghadapi dan mengendalikan situasi atau masalah yang ditemui individu.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 13 Januari 2024 - 20 Maret 2024 dengan 3 dari 7 anggota komunitas ilustrator, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ilustrator mengalami kesulitan dalam menciptakan karya seni atau karakter ketika individu menghadapi masalah. Salah satu contoh yang menonjol adalah kasus seorang individu bernama Noah, seorang perempuan berusia 18 tahun yang menghadapi tekanan dari kedua orang tuanya dan merasa terhakimi oleh orang lain, sehingga membuat individu kurang percaya diri dan menempatkan ekspektasi yang tinggi pada dirinya sendiri. Ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres, individu kesulitan mengeluarkan ide, tetapi ketika dihadapkan pada tenggat waktu, individu mampu menghasilkan ide namun merasa tidak puas dengan hasilnya. Sementara itu, Ari, seorang perempuan berusia 18 tahun mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang menumpuk, menyebabkan tekanan dan stres. Situasi ini mengganggu kreativitas individu dan saat menghadapi tekanan tersebut, individu dapat menghasilkan ide dan karya, tetapi hasilnya kurang memuaskan. Namun, ketika individu mampu mengatasi stres, individu dapat menciptakan karya dan mengeluarkan ide dengan baik. Terdapat contoh kasus lain yang dialami oleh ilustrator lain bernama Mar, seorang perempuan. Individu sering kali mendapatkan kritikan terhadap karya yang diciptakan oleh individu, yang membuat individu sakit hati dan kehilangan rasa percaya diri. Selain itu, tekanan yang diakibatkan oleh kritikan tersebut juga menyebabkan stress pada individu. Kondisi ini menghambat dalam menghasilkan ide dan berkarya dengan tenang, karena individu merasa khawatir

dengan respons terhadap karyanya. Namun, seiring berjalannya waktu, individu mulai belajar bagaimana menghadapi situasi tersebut dengan lebih baik.

Menurut Haver dan Runyon (1984), koping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (baik negatif maupun positif) yang dapat membantu individu mengurangi kondisi yang membebani agar tidak menimbulkan stres. Kondisi stres yang dialami seseorang dapat menghasilkan efek yang merugikan baik secara fisiologis maupun psikologis (Lazarus dan Folkman, 1984). Menurut Aldwin & Revenson (1987), strategi koping adalah cara atau metode yang digunakan individu untuk menghadapi dan mengendalikan situasi atau masalah yang mereka temui. Tindakan yang diambil dalam menghadapi tantangan disebut strategi koping, yang sering kali dipengaruhi oleh beragam faktor seperti latar belakang budaya, pengalaman sebelumnya dalam menghadapi masalah, lingkungan sekitar, karakter kepribadian, konsep diri, faktor sosial, dan elemen lainnya.

Terdapat strategi koping yang berfokus pada aspek emosional, di mana individu berusaha mengatur dan memodifikasi emosinya tanpa secara langsung mengubah sumber emosi yang mendasari. Salah satu contoh strategi koping yang memfokuskan pada emosi adalah penilaian positif. Penilaian positif melibatkan pembentukan makna atau sudut pandang positif untuk mengembangkan diri dan berpartisipasi dalam aktivitas keagamaan. Strategi ini ditandai dengan berpikir positif, menemukan sisi baik dalam situasi, dan mengungkapkan rasa syukur (Maryam, 2017).

Strategi koping yang berorientasi pada emosi biasanya diterapkan ketika individu merasa tidak mampu mengubah situasi yang menekan dan akhirnya harus menerima situasi tersebut karena sumber daya yang ada tidak memadai untuk mengatasi stres. Salah satu strategi koping yang menitikberatkan pada aspek emosional adalah kontrol diri, di mana individu bereaksi dengan mengatur perasaan dan tindakan mereka (Maryam, 2017). Kontrol diri adalah strategi koping yang melibatkan penggunaan disiplin diri dan regulasi diri untuk mengelola dan mengatasi stres. Ini merujuk pada kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku seseorang agar dapat beradaptasi dan merespons secara efektif terhadap situasi yang menantang.

Dalam konteks pembahasan strategi kontrol diri, individu berusaha mengelola respons emosional terhadap situasi tertentu. Ini dapat mencakup mengatur perasaan seperti cemas atau marah, serta mengontrol tindakan yang mungkin diambil dalam respons terhadap situasi tersebut. Kontrol diri memungkinkan individu untuk mengambil langkah-langkah yang lebih terencana dan terukur dalam menghadapi tantangan, sehingga dapat meminimalkan dampak negatif dari stres dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap situasi yang tidak diinginkan.

Terdapat literatur penelitian yang cukup jarang menyoroiti hubungan antara strategi koping dan kontrol diri dalam komunitas pembuat karakter (ilustrator). Namun, terdapat penelitian yang mencakup teknik strategi koping dengan menggunakan karakter. Studi yang dilakukan oleh Marina dan Raymond (2021) mengindikasikan bahwa teknik koping dengan menggunakan karakter fiksi dapat memainkan peran signifikan dalam mengelola emosi individu, khususnya dalam hubungan antara

attachment avoidant dengan attachment anxiety. Dalam tema penelitian yang sama, studi literatur yang dilakukan oleh Davis dan Findlow (2011) menyoroti bahwa berinteraksi dengan karakter fiksi memiliki potensi untuk membantu individu yang terhubung dengan pengalaman trauma. Penelitian ini mengusulkan ide bahwa karakter fiksi dapat berfungsi sebagai alat untuk memproyeksikan dan mengelola perasaan serta pengalaman yang mungkin sulit atau tidak mungkin diungkapkan secara langsung dalam kehidupan nyata.

Studi penelitian yang dilakukan oleh Galla & Wood (2015) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara strategi koping dan tingkat kontrol diri yang menitikberatkan pada perilaku individu. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dianalisis terkait dengan strategi koping dan kontrol diri pada pembuat karakter.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, kontrol diri memegang peranan signifikan dalam strategi koping yang digunakan oleh ilustrator untuk mengatasi stres atau tantangan terkait pekerjaan individu. Kemampuan untuk mengatur emosi, perilaku, dan menahan reaksi impulsif terhadap situasi menjadi kunci dalam respons ilustrator terhadap tekanan kreatif, tenggat waktu, kualitas karya, serta proses penciptaan karakter.

Penggunaan karakter fiksi sebagai alat koping dapat membantu ilustrator dalam menghadapi tantangan emosional yang mungkin timbul selama proses kreatif. Dengan memanfaatkan karakter fiksi sebagai medium, ilustrator dapat mengeksplorasi berbagai aspek emosional dan psikologis dalam lingkungan yang lebih aman dan terkontrol. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih memahami dan mengelola perasaan serta stres yang mungkin mereka hadapi, baik dalam konteks pekerjaan maupun kehidupan sehari-hari.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana ilustrator menggunakan karakter fiksi dengan imajinasi tak terbatas untuk mengungkapkan perasaan atau emosi yang mungkin sulit atau bahkan tidak dapat diungkapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## **Metode**

### *Desain penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dimana data yang dikumpulkan berbentuk angka dan dianalisis menggunakan metode statistik untuk mengeksplorasi hubungan antar variabel. Desain penelitian yang dipilih adalah desain penelitian korelasional, yang bertujuan untuk melihat adanya hubungan antar variabel yang ada. Penelitian ini memfokuskan pada hubungan antara kontrol diri (variabel bebas) dengan strategi koping (variabel terikat).

### *Subjek*

Responden dalam penelitian ini sebanyak 234 responden yang terdiri dari remaja dan dewasa awal berusia 15-25 tahun yang berada di komunitas ilustrator dan memiliki minat dalam menggambar serta menciptakan karakter fiksi. Teknik yang

digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode Purposive Sampling dan pengumpulan data dilakukan melalui google form.

#### *Instrument penelitian*

Terdapat 2 skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: Skala strategi ikoping yang mengembangkan sendiri berdasarkan indicator dari Lazarus & Folkman (1984), terdiri dari 32 item dengan nilai konsistensi internal  $\alpha = 0.891$ . Skala berikutnya adalah skala kontrol diri yang mengembangkan sendiri berdasarkan indikator dari Averill (1973) terdiri dari 48 item dengan nilai konsistensi internal  $\alpha = 0.925$ .

#### *Teknik analisis data*

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi pearson product moment dengan bantuan software SPSS versi 25.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif jenis korelasional. Subjek penelitian terdiri dari anggota komunitas Ilustrasee di Surabaya, dengan jumlah total 600 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dengan menentukan jumlah responden sebanyak 234 berdasarkan tabel Krejcie. Data dikumpulkan menggunakan skala strategi koping yang dikembangkan oleh peneliti, yang merujuk pada Lazarus & Folkman (1984) dan terdiri dari 32 item dengan nilai konsistensi internal 0,891. Selain itu, skala kontrol diri dikembangkan berdasarkan pendapat Averill (1973) dan terdiri dari 48 item dengan nilai konsistensi 0,925. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Pearson Product Moment, dengan bantuan SPSS versi 25.

### **Hasil**

Penelitian ini menganalisis hubungan antara strategi koping dan kontrol diri di kalangan ilustrator. Data dikumpulkan menggunakan Google Form untuk efisiensi dan fleksibilitas. Peneliti memberikan arahan pengisian kuesioner dan menjaga kerahasiaan identitas responden. Data dikumpulkan melalui grup media sosial komunitas ilustrator selama 57 hari, menghasilkan 234 responden. Setelah data dikumpulkan, peneliti memeriksa dan mengonfirmasi jawaban yang kurang jelas, kemudian menganalisis data dengan SPSS for Windows 25. Hasil analisis dijelaskan secara rinci untuk mendukung temuan penelitian. Hasil analisis data demografis menunjukkan tiga variabel utama: jenis kelamin, usia, dan pekerjaan. Dari total 234 partisipan, terdapat 180 perempuan dan 54 laki-laki, menunjukkan dominasi partisipasi perempuan. Rentang usia partisipan adalah 15-35 tahun, dengan mayoritas berusia 19-26 tahun. Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar partisipan adalah freelancer, sebanyak 87 orang.

Hasil analisis terhadap tingkat partisipasi pada skala kontrol diri menunjukkan bahwa kategori rendah memiliki skor kurang dari 144,64 dengan 42 responden (17,9%). Kategori sedang memiliki skor antara 144,64 hingga 192,29 dengan 145 responden (62%). Kategori tinggi memiliki skor lebih dari 192,29 dengan 47 responden

(20,1%). Kesimpulannya, mayoritas ilustrator berada pada kategori sedang dalam kontrol diri.

Hasil analisis terhadap tingkat partisipasi pada skala strategi koping menunjukkan bahwa kategori rendah memiliki skor kurang dari 100,13 dengan 47 responden (20,1%). Kategori sedang memiliki skor antara 100,13 hingga 121,19 dengan 147 responden (62,8%). Kategori tinggi memiliki skor lebih dari 121,19 dengan 40 responden (17,1%). Kesimpulannya, mayoritas ilustrator berada pada kategori sedang dalam strategi koping.

Menurut Surpriyadi (2014), uji normalitas digunakan untuk memeriksa apakah distribusi data atau residual mengikuti distribusi normal. Uji ini dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov melalui IBM SPSS 25. Data dianggap normal jika nilai signifikansi  $p > 0,05$ ; sebaliknya, jika  $p < 0,05$ , distribusi data dianggap tidak normal. Hasil uji normalitas untuk skala kontrol diri dan strategi koping menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov dengan statistik 0,076 dan signifikansi  $p = 0,129$ . Karena  $p > 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki distribusi yang normal.

Tabel 1  
Data Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistik	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri dengan Strategi Koping	0,076	0,129	Normal

Sumber: Output SPSS 25 For Windows

Uji linieritas digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara variabel independen (x) dan variabel dependen (y). Jika hasil uji menunjukkan hubungan linier, data dapat dianalisis menggunakan regresi linier; sebaliknya, jika tidak linier, regresi non-linier digunakan. Uji ini dilakukan dengan IBM SPSS 25, dan hubungan dianggap linier jika nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Hasil uji linieritas untuk hubungan antara kontrol diri dan strategi koping menunjukkan nilai F sebesar 1,286 dan signifikansi  $p = 0,092$ . Karena  $p > 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan strategi koping bersifat linier.

Tabel 2  
Data Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Kontrol Diri-Strategi Koping	1,286	0,092	Linier

Sumber: Output SPSS 25 For Windows

Penelitian ini menggunakan analisis korelasi produk momen untuk menguji hubungan antara strategi koping dan kontrol diri. Koefisien korelasi produk momen berkisar antara -1 hingga 1, di mana -1 menunjukkan korelasi negatif sempurna, 0 menunjukkan tidak ada korelasi, dan 1 menunjukkan korelasi positif sempurna. Hasil penelitian menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 dan Pearson Correlation sebesar 0,537 antara strategi koping dan kontrol diri. Dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan. Nilai Pearson Correlation yang positif (0,537) menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif; ketika satu variabel meningkat, variabel lainnya juga cenderung meningkat.

Tabel 3  
 Data Uji Korelasi

	Kontrol Diri	Strategi Koping
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,537
	N	234

Sumber: Output SPSS 25 For Windows

Tabel 4  
 Data jenis Kelamin

No	Jenis kelamin	Partisipan
1.	Perempuan	180
2.	Laki-laki	54

Tabel 5  
 Data Kategorisasi Tingkatan Skala Kontrol Diri

Kategori	Rumus	Empirik		Hipotetik	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Kontrol Diri	Rendah	42	17,9%	0	0%
	Sedang	145	62,0%	135	58%
	Tinggi	47	20,1%	99	42%
	Total	234	100%	234	100%

Tabel 6  
Data Kategorisasi Tingkatan Skala Strategi Koping

Kategori	Rumus	Empirik		Hipotetik	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Strategi Koping	Rendah	47	20,1%	0	0%
				172	74%
	Sedang	147	62,8%		
	Tinggi	40	17,1%	62	26%
	Total	234	100%	234	100%

### Pembahasan

Dalam penelitian ini, dilakukan eksplorasi hubungan antara kontrol diri dan strategi koping melibatkan 234 partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan "terdapat hubungan antara strategi koping dengan kontrol diri ilustrator" dapat diterima. Data menunjukkan adanya hubungan positif dengan nilai korelasi sebesar 0,537 dan signifikansi  $p=0,000$  ( $p < 0,01$ ). Ini mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara strategi koping dan kontrol diri dalam komunitas ilustrator. Namun, arah strategi koping tidak sesuai dengan hipotesis awal. Hipotesis awal menyatakan bahwa semakin mengarah ke problem-focused coping, maka semakin tinggi kontrol diri. Data menunjukkan bahwa dari 234 orang, 186 (79,4%) menggunakan emotional-focused coping, 44 (18,8%) menggunakan problem-focused coping, dan 4 (1,7%) memiliki nilai yang sama untuk kedua jenis strategi tersebut. Berdasarkan data ini, hipotesis awal ditolak.

Kontrol diri memberikan pengaruh positif terhadap strategi koping dengan total pengaruh sebesar 23,5%. Ini berarti bahwa peningkatan dalam strategi koping ilustrator secara langsung berkontribusi pada peningkatan kontrol diri ilustrator. Namun, 76,5% dari strategi koping dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 23,5% terhadap strategi koping ilustrator.

Salah satu karakteristik utama seorang pembuat karakter fiksi adalah kemampuannya dalam menciptakan karakter yang menarik secara visual, memberikan ciri khas yang kuat dalam setiap cerita yang bisa divisualisasikan. Namun, dalam proses penciptaan karakter, seorang ilustrator sering menghadapi berbagai hambatan yang dapat menghambat kreativitasnya. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa hambatan yang sering dihadapi oleh ilustrator termasuk kurangnya kemampuan individu dalam menerima kritik dengan baik, kurangnya kemampuan untuk mengendalikan emosi di bawah tekanan, dan kesulitan dalam mengarahkan perilaku saat dihadapkan pada situasi sulit. Hal-hal ini menunjukkan indikasi bahwa seorang ilustrator mungkin mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi, dan kemampuan individu dalam memilih tindakan berdasarkan keyakinan (Averill, 1973).



Hambatan yang dihadapi oleh seorang ilustrator sering kali dipicu oleh masalah yang dihadapinya yang dapat mengakibatkan stres. Oleh karena itu, penting bagi ilustrator untuk memiliki strategi dalam mengatasi hambatan yang dihadapinya. Salah satu strategi penting dalam menghadapi stres adalah strategi koping. Ketika individu memiliki strategi koping yang efektif, ilustrator dapat mengelola stres dengan lebih baik dan menangani tantangan-tantangan yang muncul dalam proses kreatif individu. Strategi koping merupakan salah satu upaya individu dalam menghadapi situasi stres (Lazarus & Folkman, 1984). Terdapat berbagai istilah lain yang merujuk pada strategi koping, yang dapat dijelaskan sebagai upaya dan strategi yang dilakukan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan mengurangi dampak dari masalah atau situasi yang menimbulkan stres bagi individu (Haver & Rumyon, 1984). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi strategi koping adalah konsep diri individu yang rendah atau kepribadian individu yang membuat individu sulit mengatasi masalah dengan baik.

Berdasarkan data demografi, pekerjaan sebagai ilustrator sering kali berada dalam ranah freelancer. Di komunitas ilustrator, pekerjaan lepas merupakan hal yang lazim. Ketika berbicara mengenai pekerjaan, ilustrator harus mampu menghasilkan ide-ide kreatif secara mandiri agar dapat melanjutkan tugas dengan sukses. Oleh karena itu, penting bagi ilustrator untuk mengembangkan berbagai strategi guna mengatasi, menghadapi, dan mengurangi dampak dari masalah yang mungkin timbul, terutama ketika individu mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, mengarahkan perilaku di tengah situasi yang rumit, dan menerima kritik.

Berdasarkan analisis data, hasil menunjukkan bahwa rata-rata individu cenderung menggunakan strategi koping tipe emotional-focused coping. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawaty & Purnama (2023), yang menyatakan bahwa pada tingkat stres, mayoritas individu cenderung menggunakan strategi koping tipe emotional-focused coping, dengan persentase mencapai 56,9%. Emotional-focused coping merupakan jenis strategi koping yang dianggap sebagai salah satu strategi adaptif dalam mengatasi stres.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa semakin tinggi strategi koping yang berfokus pada emotional-focused coping, semakin tinggi pula tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh ilustrator. Ini menunjukkan bahwa ilustrator cenderung lebih memilih untuk menggunakan strategi koping yang berfokus pada emotional-focused coping. Hal ini mungkin disebabkan oleh kesadaran individu untuk mengelola emosi dan meluangkan waktu untuk merespons masalah yang menimbulkan stres, sehingga individu dapat mengatasi situasi tersebut dengan lebih baik. Dengan demikian, suasana hati dan perasaan batin individu dapat mempengaruhi kualitas karya yang dihasilkan oleh ilustrator. Hal ini terungkap dalam hasil wawancara, di mana ilustrator bekerja mengejar deadline dalam situasi yang menimbulkan stres, individu cenderung tidak puas dengan hasil karya yang dihasilkan. Ini menunjukkan bahwa kondisi emosional yang tidak stabil dapat mempengaruhi kualitas karya yang dihasilkan oleh ilustrator (Gilang, 2021).

Emotional-focused coping dapat memperbaiki kontrol diri individu melalui beberapa cara, seperti mengelola emosi negatif, individu dapat mencegah

penumpukan stres yang mengganggu kontrol diri. Teknik seperti meditasi, refleksi diri, dan pernapasan membantu individu menghadapi situasi stres dengan lebih tenang. Selain itu, strategi ini membantu individu mengatasi emosi negatif, mencegah akumulasi stres yang berlebihan. Dukungan sosial juga berperan penting dalam penggunaan strategi ini, memberikan rasa aman dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan menjaga keseimbangan mental yang baik, kontrol diri individu dapat meningkat secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Kurniawaty & Purnama (2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas individu menggunakan strategi koping tipe *emotional-focused coping* saat menghadapi stres.

Kontrol diri yang rendah juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor eksternal, terutama faktor lingkungan keluarga. Selain itu, faktor lingkungan lainnya seperti pertemanan dan lingkungan sekolah juga berperan penting. Namun, faktor lingkungan keluarga memiliki pengaruh paling signifikan. Sama halnya dengan kontrol diri, strategi koping ilustrator juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Ilustrator yang memiliki strategi koping rendah sering kali berada dalam lingkungan yang kurang mendukung, seperti pertemanan yang tidak baik atau keluarga yang tidak harmonis.

Meskipun ilustrator cenderung menghadapi stres dengan memprioritaskan pengelolaan emosi daripada penyelesaian masalah, individu dapat melakukan beberapa cara untuk meningkatkan strategi koping, seperti mengidentifikasi masalah yang dapat menimbulkan stres, menganalisis masalah yang dihadapi, mengevaluasi reaksi emosional terhadap masalah, memilih strategi koping yang tepat untuk individu, dan mengadopsi berbagai strategi koping yang digunakan. Dengan mengikuti langkah-langkah ini, individu dapat mengelola stres dengan lebih efektif dan meningkatkan kontrol diri individu.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat strategi koping dan kontrol diri pada ilustrator. Subjek penelitian adalah ilustrator dari komunitas Ilustrasee Surabaya yang berusia 15-25 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara strategi koping dan kontrol diri pada ilustrator. Semakin tinggi strategi koping yang dimiliki ilustrator, semakin tinggi pula kontrol diri mereka, dan sebaliknya, semakin rendah strategi koping, semakin rendah pula kontrol diri mereka. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara strategi koping dan kontrol diri pada pembuat karakter (ilustrator) dapat diterima.

## **Referensi**

- Apriliana D. (2021) Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi* 9(1) 89-96
- Aroma I. S., Suminar D. R. (2012) Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*.

- Averill J. (1973) Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress
- Azwar S. (2012) Penyusunan Skala Psikologi (2 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Calhoun & Acocella. 1990. Psychology Of Adjustment and Relationships. Pengkatalogan: Conggres
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Chaplin, J.P, (2000) Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Davis, C. S., & Warren-Findlow, J. (2011). Coping with trauma through fictional narrative ethnography: A primer. *Journal of Loss and Trauma*, 16(6), 563-572.
- Daniel Goleman. (1995). Emotional Intelligence. Scientific American Inc.
- Firdilla Kurnia. (2023). Illustrator: Pengertian, Bidang Pekerjaan, dan Skill yang Dibutuhkan. <https://dailysocial.id/post/illustrator-adalah>
- Galla, B. M., & Wood, J. J. (2015). Trait self-control predicts adolescents' exposure and reactivity to daily stressful events. *Journal of personality*, 83(1), 69-83.
- Gilang, L. (2021). Suasana Batin sebagai Pendukung Kreasi Gambar Ilustrasi pada Mahasiswa Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Sebelas Maret. *ANDHARUPA: Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia*, 7(2), 332-351.
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self-control*. Holt, Rinehart & Winston.
- Haber, A. & Runyon, R.P. (1984). Psychology of adjustment. Homewood, Illinois: The Dorsey Press.
- Haekal, Hasan Ghazy. 2002. Pengaruh Kematangan Emosional Terhadap Strategi Coping Pada Remaja. (Jurnal Psikologi) Dept Of Psikologi JIPTUMM.
- Indeed Editorial Team. (2023). What Does an Illustrator Do and How Do You Became One?. <https://au.indeed.com/career-advice/finding-a-job/what-does-an-illustrator-do>
- Kurniawaty, Y., & Purnama, N. L. A. (2023). Strategi Koping Berhubungan dengan Stres Remaja SMA di Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1139-1148.
- Kusumah. (2011). Mengenal Penelitian Tindakan Kelas. Edisi 2. Jakarta: PT Indeks.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Logue, A. W. (2000). Self-control and health behavior. In W. K. Bickel & R. E. Vuchinich (Eds.), *Reframing health behavior change with behavioral economics* (pp. 167–192). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S. (2014). Teori – Teori psikologi. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media 2014.
- Ma'ruf M. G. (2019) Hubungan Konsep Diri dan Self Control dengan Kebermaknaan Hidup. Indonesian Psychological Research.
- Massar K, Bělostíková P, Sui X. (2020) It's the thought that count: Trait self-control is positively associated with well-being and coping via thought control ability. *Current Psychology*.

- Medcom. (2023). 'Ngobrol Bareng' Gengsee, Komunitas Ilustrasee yang Berbagai dalam Bidang Ilustrasi. <https://www.medcom.id/gaya/community/4KZ1GQgk-ngobrol-bareng-gengsee-komunitas-ilustrasee-yang-berbagai-dalam-bidang-ilustrasi>
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., ... & Shoda, Y. (2011). 'Willpower' over the life span: decomposing self-regulation. *Social cognitive and affective neuroscience*, 6(2), 252-256.
- Moffitt TE, et al. (2011) A gradient of childhood self control predicts health, wealth, and public safety. *Proc Natl Acad Sci USA* 108:2693–2698.
- Neuman, W. L. (2016). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches* (6th ed.). Pearson.
- R. Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Poltekkes Kemenkes Kaltim.
- Rain, M., & Mar, R. A. (2021). Adult attachment and engagement with fictional characters. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(9), 2792-2813.
- Ramadhanti I, Hidayati N, Rafiyah I. (2019) Gambaran Stressor dan Strategi Koping pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 5(2)
- Rori, R. A. Y., & Wahyudi, A. T. (2022). Proses kreatif pembuatan desain karakter dalam karya ilustrasi. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1, 9.
- Sarafino, E. 2002. *Health psychology*. England: John Willey and Sons
- Supriyadi, Edi, 2014, *SPSS + Amos Statistical Data Analysis*, In Media, Jakarta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283.
- Yahya AD, Egalia. (2016) Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 03(2) 133-146
- Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/wiki/Character\\_\(arts\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Character_(arts))