

# **Pengaruh Strategi Koping terhadap Stress pada Masyarakat di Era Pandemi Covid 19**

Oleh :

Ifa Nofalia<sup>1\*</sup>

Prodi S1 Ilmu Desa

STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author : \*ifanofalia@gmail.com

## **ABSTRAK**

Pandemi corona menjadi krisis global yang parah, memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Aturan *lock-down* yang diberlakukan untuk melawan pertumbuhan COVID-19 yang cepat, terutama pembatasan sosial, menyebabkan faktor risiko untuk mengembangkan gejala stress. Stress tersebut dapat dialami oleh semua kalangan baik itu pada masyarakat umum, masyarakat atau bahkan tenaga kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh strategi koping terhadap stress di masyarakat.

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua masyarakat desa yang ada di Dusun Kapringan Desa Dukuhklopo, Peterongan Jombang sebanyak 156 orang dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel simple random sampling. Strategi koping merupakan variabel independen dan stress menjadi variabel dependen. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dilakukan secara online. Pengolahan data dengan editing, koding, skoring, tabulating dan analisis menggunakan uji statistik Korelasi Spearman's rho dengan alpha 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa strategi koping baik dengan stress ringan sebanyak 14 responden (28%). Hasil dari uji statistik menggunakan Spearman's rho memiliki nilai signifikansi 0,003 ( $< \alpha 0,05$ ) sehingga hipotesis alternatifnya diterima.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh strategi koping dengan stress pada masyarakat di Dusun Kapringan Desa Dukuhklopo, Peterongan Jombang.

**Kata kunci : strategi koping, stress, masyarakat**

## ***The Effect of Coping Strategies on Society Stress at Covid 19 Pandemic Era***

### **ABSTRACT**

*The corona pandemic is becoming a severe global crisis, affecting both physical and psychological health. The lock-down rules in place to fight the rapid growth of COVID-19, especially social distancing, pose a risk factor for developing stress symptoms. This stress can be experienced by all groups, be it the general public, students or even health workers. The purpose of this study was to determine the effect of coping strategies on stress in society.*

*This study used a cross-sectional design. The population in this study were all nursing students at Kapringan Hamlet, Dukuhklopo Village, Peterongan Jombang as many as 156 people with a sample size of 50 respondents using simple random*

---

*sampling technique. Coping strategy is an independent variable and stress becomes the dependent variable. The data collection used a questionnaire and was done online. Processing data by editing, coding, scoring, tabulating and analysis using the Spearman's rho correlation statistical test with alpha 0.05.*

*The results showed that the coping strategy was good with light stress as many as 14 respondents (28%). The results of statistical tests using Spearman's rho have a significance value of 0.003 ( $<\alpha 0.05$ ) so that the alternative hypothesis is accepted.*

*The conclusion in this study is that there is an effect of coping strategies with stress on students at Kapringan Hamlet, Dukuhklopo Village, Peterongan Jombang.*

**Keywords:** *coping strategies, stress, society*

## **A. PENDAHULUAN**

Pandemi corona menjadi krisis global yang parah, memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Aturan *lock-down* yang diberlakukan untuk melawan pertumbuhan COVID-19 yang cepat, terutama pembatasan sosial, menyebabkan faktor risiko untuk mengembangkan gejala stress (Mariani *et al.*, 2020). Stress tersebut dapat dialami oleh semua kalangan baik itu pada masyarakat umum atau bahkan tenaga kesehatan. Hal ini disebabkan karena efek pandemi yang mengakibatkan seseorang harus mengikuti segala protokol untuk dapat menghindari covid-19 (Song, 2020). Stress juga dapat terjadi pada masyarakat. Pembatasan sosial dapat membatasi gerak masyarakat sehingga dapat memicu stress yang dirasakan (Lai *et al.*, 2020). Stress yang terjadi dapat berdampak pada kondisi psikologis maupun fisiologis seseorang. Secara psikologis seseorang dapat mengalami kecemasan bahkan depresi, sedangkan secara fisiologis dapat menyebabkan gangguan nafsu makan, gangguan irama jantung, gangguan tidur dan gangguan dalam beraktifitas (García-álvarez *et al.*, 2020). Banyak faktor yang dapat menjadi pemicu stress pada masyarakat. Hal ini disebabkan masyarakat merupakan seseorang dengan rentang usia yang penuh dengan energy dan aktif. Banyaknya pembatasan pada saat pandemi akan menjadi pemicu stress pada masyarakat (Ayana, Roba and Mabalhin, 2019). Munculnya stress yang tinggi pada masyarakat dapat menyebabkan gangguan masyarakat dalam belajar, selain itu juga dapat menurunkan sistem imun (Lyons *et al.*, 2020). Berdasarkan beberapa hal tersebut diperlukan suatu solusi untuk mengatasi masalah stress tersebut, salah satu hal yang dapat mempengaruhi stress yang dirasakan oleh seseorang adalah strategi koping (Faize and Husain, 2020).

Stress pada masyarakat mempunyai angka kejadian yang tinggi, di Hungaria 76% masyarakat mengalami stress akibat dari adanya pandemi covid (Puk and Kem, 2020). Di China masyarakat mengalami stress sejumlah 82% dari total sampel (Ye *et al.*, 2020). Stress yang dirasakan oleh masyarakat dapat berupa depresi (13%), kecemasan (66%) dan stress (21%) (Babore *et al.*, 2020). Salah satu upaya untuk menangani stress adalah dengan meningkatkan kemampuan koping dari individu. Kemampuan koping akan meningkat jika strategi koping yang digunakan adekuat (Putu *et al.*, 2020). Strategi koping terdiri dari *problem based coping* dan *emotion based coping*. Strategi koping merupakan suatu upaya dari seseorang dalam mengatasi

---

permasalahan yang terjadi, sehingga masalah dapat teratasi atau berkurang (Ye *et al.*, 2020).

## B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua masyarakat desa Dusun Kapringan Desa Dukuhklopo, Peterongan Jombang sebanyak 156 orang. Sampel dalam penelitian adalah sebagian masyarakat Dusun Kapringan Desa Dukuhklopo, Peterongan Jombang sebanyak 50 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah strategi coping dan stress menjadi variabel dependen. Pengumpulan data variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan menggunakan kuesioner (The Ways of Coping Questionnaire untuk mengukur strategi coping yang digunakan dan Depression Anxiety Sress Scale untuk mengukur stress yang dirasakan). Pengolahan data dilakukan dengan editing, koding, skoring, tabulating dan analisis. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui karakteristik responden dan uji statistik Korelasi Spearman's rho digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen (Nursalam, 2017).

## C. HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1 distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi	Persentase
17-25	12	24
25-45	38	76
Total	50	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar umur responden berada dalam kategori dewasa.

### 2. Karakteristik reponen berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2 distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	13	26
Perempuan	37	74
Total	50	100

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan.

### 3. Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi

Tabel 3 distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber informasi

Sumber	Frekuensi	Persentase
Smartphone	38	76
Televisi	10	20
Media cetak	2	4
Total	50	100

Tabel 3 menunjukkan sebagian responden mendapatkan informasi dari smartphone.

#### 4. Strategi koping

Tabel 4 distribusi frekuensi strategi koping

Strategi koping	Frekuensi	Persentase
Baik	26	52
Cukup	15	30
Kurang	9	18
Total	50	100

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar strategi koping responden baik.

#### 5. Kualitas Stress

Tabel 5 Distribusi frekuensi stress

Stress	Frekuensi	Persentase
Berat	7	14
Sedang	19	38
Ringan	24	48
Total	50	100

Tabel 5 menunjukkan hampir separuh responden mengalami stress ringan.

#### 6. Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia

Tabel 6 Tabulasi silang dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia

Stress	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Strategi Koping								
Baik	14	28	11	22	1	2	26	52
Cukup	8	16	6	12	1	2	15	30
Kurang	2	4	2	4	5	10	9	18
Total	24	48	19	38	7	14	50	100

Uji statistik Korelasi Spearman's rho = 0,003

Tabel 6 menunjukkan bahwa strategi koping baik dengan stress ringan sebanyak 14 responden (28%).

Hasil dari uji statistik menggunakan Spearman's rho memiliki nilai signifikansi adalah 0,003 ( $< \alpha 0,05$ ) sehingga hipotesis alternatifnya diterima artinya ada pengaruh strategi koping dengan stress pada masyarakat.

## D. PEMBAHASAN

### 1. Strategi Koping

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar strategi koping responden baik. Menurut asumsi peneliti strategi koping yang dimiliki oleh responden dipengaruhi oleh faktor usia. Dalam penelitian ini sebagian besar responden berada pada usia dewasa. Pada usia ini sudah terjadi kematangan dalam berfikir pada seseorang, sehingga dapat memilih mana yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah yang ada. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Choi, Tessler and Kao (2020) yang menyatakan bahwa strategi koping berkaitan dengan kematangan berfikir seseorang dan bagaimana orang tersebut dalam pengambilan keputusan.

## 2. Stress

Tabel 5 menunjukkan hampir separuh responden mengalami stress ringan. Menurut peneliti hal ini disebabkan karena responden dalam penelitian ini sebagian besar mendapatkan informasi yang adekuat terkait dengan covid 19. Informasi yang adekuat dapat menambah pengetahuan seseorang sehingga meningkatkan kemampuan orang tersebut dalam mengatasi masalah stress. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Mheidly, Fares and Fares (2020) yang menyatakan bahwa informasi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yang dapat digunakan sebagai sumber untuk mengatasi masalah stress.

## 3. Pengaruh strategi koping terhadap stress masyarakat

Hasil dari uji statistik menggunakan Spearman's rho memiliki nilai signifikansi 0,003 ( $< \alpha 0,05$ ) sehingga hipotesis alternatifnya diterima artinya ada pengaruh strategi koping dengan stress pada masyarakat di Dusun Kapringan Desa Dukuhklopo, Peterongan Jombang. Hal ini dibuktikan dengan tabel cross-tabulasi yang menunjukkan bahwa bahwa strategi koping baik dengan stress ringan sebanyak 14 responden (28%). Menurut peneliti pengaruh ini terbukti karena ada kondisi searah dimana jika strategi koping baik maka stress akan diminimalisir. Strategi koping merupakan kunci dalam penurunan stress. Hal ini sesuai dengan pernyataan Islam *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa stress yang dialami oleh masyarakat dapat diminimalisir dengan adanya strategi koping yang baik.

## E. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Strategi koping yang adekuat dapat meminimalisir stress yang dirasakan sehingga dapat menjadi salah satu cara dalam menangani masalah stress pada masyarakat akibat pandemic covid 19.

### 2. Saran

Upaya peningkatan strategi koping masyarakat perlu ditingkatkan sehingga stress yang dirasakan dapat berkurang. Pendekatan spiritualitas dapat menjadi salah satu alternatif dalam peningkatan strategi koping untuk penanganan stress.

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayana, T. M., Roba, K. T. and Mabalhin, M. O. (2019) 'Prevalence of psychological distress and associated factors among adult tuberculosis patients attending public health institutions in Dire Dawa and Harar cities, Eastern Ethiopia', *BMC Public Health*. BMC Public Health, 19(1), pp. 1–9. doi: 10.1186/s12889-019-7684-2.
- Babore, A. *et al.* (2020) 'Psychological effects of the COVID-2019 pandemic: Perceived stress and coping strategies among healthcare professionals', *Psychiatry Research*. Elsevier Ireland Ltd, 293(July), p. 113366. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113366.
- Choi, M., Tessler, H. and Kao, G. (2020) 'Arts and crafts as an educational strategy and coping mechanism for Republic of Korea and United States parents during the COVID - 19 pandemic', *International Review of Education*. Springer Netherlands, 66(5), pp. 715–735. doi: 10.1007/s11159-020-09865-8.
- Faize, F. A. and Husain, W. (2020) 'Students with severe anxiety during COVID-19 lockdown – exploring the impact and its management', (October). doi: 10.1108/JMHTEP-09-2020-0062.
- García-álvarez, L. *et al.* (2020) 'Early psychological impact of the 2019 coronavirus disease ( COVID-19 ) pandemic and lockdown in a large Spanish sample', 10(2). doi: 10.7189/jogh.10.020505.
- Islam, S. *et al.* (2020) 'Psychological responses during the COVID-19 outbreak among university students in Bangladesh', *PloS one*, 15(12), p. e0245083. doi: 10.1371/journal.pone.0245083.
- Lai, A. Y. *et al.* (2020) 'Mental Health Impacts of the COVID-19 Pandemic on International University Students , Related Stressors , and Coping Strategies', 11(November). doi: 10.3389/fpsy.2020.584240.
- Lyons, Z. *et al.* (2020) 'COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used', pp. 649–652. doi: 10.1177/1039856220947945.
- Mariani, R. *et al.* (2020) 'The Impact of Coping Strategies and Perceived Family i v o r l a n o i v o l'. doi: 10.3389/fpsy.2020.587724.
- Mheidly, N., Fares, M. Y. and Fares, J. (2020) 'Coping With Stress and Burnout Associated With Telecommunication and Online Learning', 8(November). doi: 10.3389/fpubh.2020.574969.
- Nursalam (2017) *Metodologi Penelitian Ilmu Desa: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Puk, J. and Kem, L. (2020) 'Psychological E f f e c t s of the COVID-19 Pandemic on Hungarian Adults'.
-

- Putu, N. *et al.* (2020) 'Comparison of stress level and coping strategy between therapeutic phases in newly diagnosed tuberculosis', 9(2). doi: 10.11591/ijphs.v9i2.20410.
- Song, M. (2020) 'Psychological stress responses to COVID-19 and adaptive strategies in China', *World Development*. Elsevier Ltd, 136, p. 105107. doi: 10.1016/j.worlddev.2020.105107.
- Ye, Z. *et al.* (2020) 'Resilience , Social Support , and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China'. doi: 10.1111/aphw.12211.
-