

STRATEGI COPING STRES PADA ORANG TUA DALAM MENGHADAPI MASA PANDEMI COVID-19

Alifia Citra Wulandari R, Zahrotul Uyun

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi *coping stress* pada orang tua dalam menghadapi masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini dilakukan kepada orang tua yang telah memiliki anak. Metode pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian ini menemukan bahwa stres dapat terjadi karena orang tua mengalami kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam menghadapi masa pandemi covid-19 seperti kesulitan ekonomi, kesulitan bersosialisasi, kesulitan interaksi. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya menjadi hambatan dan menyebabkan stres. Gejala-gejala stres yang dialami orang tua dalam menghadapi masa pandemi covid-19 yaitu berupa gejala kognitif seperti menjadi sulit berkonsentrasi karena adanya beban pikiran. Kemudian gejala emosional juga terjadi pada orang tua dalam menghadapi masa pandemi covid-19 seperti emosi sulit terkontrol menjadi mudah gelisah dan cemas. Selanjutnya gejala fisiologis juga dialami oleh orang tua dalam menghadapi masa pandemi seperti perubahan pada nafsu makan serta menurunnya kesehatan dan yang terakhir adalah gejala interpersonal, dimana orang tua menjadi tidak bertemu dengan teman-temannya karena pandemi covid-19. Untuk mengatasi stres orang tua menerapkan strategi coping stress yang terbagi menjadi dua bentuk yaitu coping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan coping berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Orang tua akan menggunakan strategi coping berfokus pada emosi ketika mereka memandang kondisi tersebut sulit untuk diubah. Seperti memilih menenangkan diri terlebih dahulu, berpikir positif, mendekatkan diri kepada Allah, dan mencari dukungan sosial sehingga kembali termotivasi.

Kata kunci : stress, coping, orang tua, pandemi

ABSTRACT

This study aims to describe coping stress strategies in parents in dealing with the Covid-19 pandemic. This research uses qualitative methods. This study was conducted on parents who already have children. The method of data collection is carried out by interview techniques. The results of this study found that stress can occur because parents experience difficulties encountered in dealing with the Covid-19 pandemic such as economic difficulties, difficulty socializing, difficulty interacting. These difficulties eventually become obstacles and cause stress. The symptoms of stress experienced by parents in facing the Covid-19 pandemic are in the form of cognitive symptoms such as being difficult to concentrate due to the burden of the mind. Then emotional symptoms also occur in parents in the face of the Covid-19 pandemic, such as emotions that are difficult to control to become easily agitated and anxious. Furthermore, physiological symptoms are also experienced by parents in facing a pandemic period such as changes in appetite and decreased health and the last is interpersonal symptoms, where parents do not see their friends due to the COVID-19 pandemic. To overcome stress, parents apply a stress coping strategy which is divided into two forms, namely emotion focused coping and problem focused coping. Parents will use coping strategies focusing on emotions when they view the condition as difficult to change. Such as choosing to calm down first, think positively, draw closer to God, and seek social support so that you are motivated again.

Keywords: stress, coping, parents, pandemic

1. PENDAHULUAN

Pandemi virus corona yang merebak di awal tahun 2020 dan melanda hampir semua negara, mengguncang seluruh dunia. Hingga akhir Desember 2019, pemerintah China melaporkan kasus virus corona baru yang menginfeksi hingga 180 orang dan terus meningkat setiap harinya (Kompas.com, 2020). Virus ini disebut sebagai virus corona baru Corona Virus Disease 2019 karena diketahui menyebabkan pneumonia atau penyakit saluran pernapasan (Covid-19). Sebelum Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan keadaan darurat global akibat kehadiran virus ini, kasusnya menjadi lebih luas (Sebayang, 2020). Ini merupakan kejadian luar biasa karena per 3 Agustus 2020, terdapat 215 kasus infeksi virus corona, 18.240.633 kasus infeksi, 692.893 kematian, dan 11.450.127 sembuh (Worldometers, 2020).

Dalam hal stres keluarga, beberapa peneliti telah menekankan bahwa stres dialami oleh setiap individu sesuai dengan konteks sistem yang lebih besar, dengan demikian menciptakan stres keluarga yang dapat memengaruhi kesejahteraan orang tua secara keseluruhan dan anak-anak mereka (Pearlin et al., 1981). Stres keluarga juga bisa dijelaskan sebagai ketidakseimbangan dalam sistem keluarga (misalnya, Boss, 2001; Minuchin, 1985), dihasilkan dari ketidakpastian keluarga tentang batas-batas individu dan tanggung jawab kemampuan, serta dari faktor eksternal (Boss, 2002). Pandemi global, terkait dengan tekanan eksternal, secara bertahap dapat merusak keluarga dinamika dan menantang fungsi keluarga yang normal (Daks et al., 2020). Efek langsung dan tidak langsung dari stres terkait pandemi dapat diperkuat mengingat prevalensi stres di antara anggota keluarga maupun di masyarakat secara keseluruhan (Liu & Doan, 2020; Torales et al., 2020). Selama COVID-19 pandemi, individu mengalami tingkat stres yang relatif tinggi (Rogowska et al., 2020; Zhang & Ma, 2020) dan tekanan emosional individu sebelumnya pandemi ditemukan sebagai faktor risiko yang signifikan untuk emosional dan psikologis gangguan kososial selama pandemi (Shanahan et al., 2020). Stres dan kecemasan yang meningkat merupakan tantangan bagi orang sehat dan mereka yang memilikinya masalah kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya (Mowbray, 2020; Torales et al., 2020). Individu yang memiliki harga diri rendah dan tingkat depresi yang tinggi gejala lebih rentan dalam menghadapi stresor. Orang-orang ini mungkin mengalami gangguan hubungan dengan orang lain, termasuk negatif interaksi dengan keluarga, yang dapat memperburuk risiko anggota keluarga mengalami stres tambahan (Lincoln et al., 2005). Untuk alasan ini, itu penting untuk mewaspadaai stressor sejak dini, sehingga mengetahui bagaimana cara memperbaikinya kesehatan mental individu dan memberikan dukungan (Kang et al., 2020). Studi kualitatif tentang stresor selama

pandemi COVID-19 mengidentifikasi diberitahukan bahwa penyebab stres yang paling umum terkait dengan pembatasan, kepedulian untuk orang lain dan kesepian (Whitehead & Torossian, 2020). Penelitian telah menemukan bahwa stres yang dirasakan adalah prediktor yang signifikan dari orang tua perasaan negatif. Stres orang tua tidak mempengaruhi stres anak secara langsung, sedangkan perilaku terkait stres eksternal, seperti pengasuhan yang terlalu aktif, meningkatkan stres anak (Achterberg et al., 2021).

Di masa pandemi, penting untuk melihat bagaimana keluarga bisa mengatasi stres dan mempertahankan ketahanan mereka (Daks et al., 2020). Strategi koping bersifat individual dan bervariasi antar keluarga dan memiliki efek pada fungsi sistem keluarga (Lyu et al., 2019). Ada beberapa cara di mana keluarga dapat mengatasi stres termasuk membingkai ulang stressor (Folkman & Moskowitz, 2000) dan meningkatkan kekuatan keluarga, mempertahankan pikiran optimis, dan tidak mengungkapkan informasi negatif (Lyu et al., 2019). Dalam penelitian terbaru, yang paling sering disebutkan strategi koping yang mempertahankan hubungan keluarga dan persahabatan, seperti serta komunikasi digital dengan orang lain dan mencurahkan waktu untuk hobi (Whitehead & Torossian, 2020). Strategi koping dan dukungan sosial ditemukan untuk membantu mengatasi perasaan isolasi dan kesepian individu selama pandemi. Jika hubungan keluarga sehat dan mendukung, ini merupakan faktor pelindung penting terhadap stres (Mariani et al., 2020). Satu studi menunjukkan bahwa strategi koping selama pandemi lebih bermasalah. fokus pada lem (yaitu, mengikuti saran ahli, menghindari kontak dengan kelompok risiko, mencuci tangan dan mencoba untuk berperilaku tepat) daripada berfokus pada emosi (Gerhold, 2020). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan kebutuhan situs untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang stres keluarga di dunia baru situasi, penelitian ini dirancang untuk mengetahui stresor apa yang dialami orang tua tion dan bagaimana mereka mengatasinya, untuk mengenali sumber daya dan kebutuhan dukungan di masa depan.

Coping stress menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka miliki gunakan dalam menghadapi situasi stres (dalam Smet, 1994). Menurut Sarafino (2006) coping stress adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya ketegangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat ditarik kesimpulan, coping stress adalah upaya pengelolaan kognitif dan perilaku pada individu dalam menghadapi atau menghadapi suatu

kondisi yang menekan dan melampaui batas kemampuan individu tersebut. Banyak hal yang mempengaruhi perilaku coping individu dalam menghadapi masalah. Menurut Taylor (2003) dukungan dari orang-orang sekitar individu, dapat membantu individu dalam melakukan coping yang tepat, dalam usaha menghadapi dan memecahkan masalah. Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa cara individu dalam menghadapi masalah juga dipengaruhi oleh kepribadian, tuntutan situasi, dan peran, penilaian kognitif, kebudayaan, dan kesenangan. Taylor (2003) mengemukakan perbedaan coping pada setiap tingkat usia individu. Jenis kelamin juga mempengaruhi strategi coping. Wanita lebih mengungkapkan reaksi secara emosional sementara pria mengutamakan tindakannya pada pokok permasalahan (Long, 1990).

Menurut Tagihan & Moos (1994) Individu yang lebih terpelajar dapat membuat rumit kognitif dengan tingkat yang lebih tinggi sehingga mereka terbentuk proses penilaian yang lebih realistis dan pemecahan masalah yang aktif (dalam Ardana, Supartha, & Sugita, 2013). Dari hasil penelitian dan uraian yang telah dipaparkan ada 2 (dua) faktor yang mempengaruhi coping stress yaitu faktor internal seperti kepribadian, kognitif, dan emosi, serta faktor eksternal seperti budaya, situasi tuntutan, dan peran sosial.

Mengatasi stres adalah proses suatu bentuk usaha individu secara kognitif dan perilaku dalam mengatasi situasi yang menekan karena tekanan lingkungan. Mengatasi stres menggunakan aspek-aspek dari Lazarus & Folkman (2006) meliputi: konfrontasi (*konfrontasi coping*), membuat jarak (*distancing*), kontrol diri (*self-controlling*), mencari dukungan sosial (mencari dukungan sosial), menerima tanggung jawab (menerima tanggung jawab), lari atau menghindar (*escape-avoidance*), merencanakan pemecahan masalah (*planfull problem pemecahan*) dan penghakiman kembali secara positif (*positive reappraisal*).

Ada Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Coping Stress. Menurut Rahmandani, Karyono, Dan Dewi (Dalam Rizky, Zulharman, & Risma, 2014), Coping Stress Dapat Dipengaruhi Oleh Dua Faktor Yaitu Faktor Internal Dan Faktor Eksternal. Faktor Eksternal Yang Mempengaruhi Terdiri Dari: (1). Dukungan Sosial, (2). Penguatan Positif Dan Tekanan Dari Luar. Sedangkan Faktor Internal Yang Mempengaruhi Coping Terdiri Dari: (1). Self-Efficacy, (2). Karakteristik Kepribadian, (3). Sikap Hati Yang Terbuka.

Menurut Smet (1994), Faktor Yang Mempengaruhi Coping Stress Adalah saat Individu Telah Menemukan Coping Stress Yang Tepat Maka Individu tersebut Akan Dengan Senang Hati Menjalankannya Untuk Mengatasi Stress Yang Sedang Dialami.

Variabel Dalam Kondisi Individu Ini Mencakup Umur, Jenis Kelamin, Tahap Kehidupan, Temperamen, Faktor Genetik, Intelegensi, Pendidikan, Suku, Budaya, Status Ekonomi Dan Kondisi Fisik.

Karakteristik Kepribadian Mencakup Introvert-Ekstrovert, Stabilitas Emosi, Penerimaan Diri Dan Locus Of Control.

Variabel Sosial Kognitif Mencakup Dukungan Sosial Dan Kontrol Diri Yang Dirasakan Individu. Dukungan Sosial Yang Diterima Dengan Baik, Akan Membantu Individu Untuk Bangkit Dan Mengatasi Masalah Yang Sedang Dihadapi Menjadi Lebih Baik Lagi.

Teori yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *social cognitive theory*. Teori ini berbeda dari teori psikodinamik dan behavioris karena merangkum tiga faktor untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ini: pengaruh pribadi, pengaruh perilaku, faktor lingkungan dan interaksinya. Model yang diperkenalkan untuk menjelaskan hubungan ketiga faktor tersebut adalah model "*triadic reciprocal causation*" (Christiansen & Tett, 2013). Secara khusus, ketika merujuk pada orang itu menggambarkan karakteristik kepribadian yang mencakup keyakinan, sikap, pengetahuan (pengalaman sebelumnya), harapan, dan tujuan yang dimiliki orang. Perilaku mengacu pada keterampilan, praktek, dan self-efficacy, sedangkan lingkungan mengacu pada keadaan sosial, konteks dan pengaruh masyarakat langsung atau lebih luas (Tudge & Winterhoff, 1993). Selanjutnya, teori tersebut menekankan kemampuan seseorang untuk mempengaruhi perubahan karakteristik kepribadian, perilaku, dan kemampuan, seperti keterampilan, melalui interaksi sosial, seperti menggunakan umpan balik kinerja dan persuasi pemodelan. Oleh karena itu, seseorang juga dapat mengubah "takdirnya", jalannya sepanjang hidup, dengan membuat keputusan mengikuti evaluasi peristiwa kehidupan yang kebetulan. Selain itu, sangat penting ditempatkan pada kemampuan seseorang untuk mendidik diri sendiri, mengembangkan diri yang melibatkan perubahan dan pengaturan diri. Pengaturan diri mencakup membimbing diri sendiri dengan memutuskan bagaimana bertindak dan apa yang harus dihindari saat menghadapi tantangan dan itu mencakup perilaku moral (Bandura, 1977).

Peneliti ingin mengetahui bagaimana strategi coping stress pada orang tua dalam menghadapi masa pandemi covid-19, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi coping stress pada orang tua dalam menghadapi masa pandemi covid-19. Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teori maupun praktis. Manfaat teoritis, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya dengan jangka waktu dan variabel yang berbeda dengan penelitian ini sedangkan manfaat praktis diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi

pembaca untuk mendeskripsikan strategi coping stress pada orang tua dalam menghadapi masa pandemi covid-19, pada lembaga pendidikan tinggi, dengan adanya kajian terkait strategi coping stress ini diharapkan dapat memberi informasi kepada disiplin ilmu psikologi khususnya yang mengambil tema sejenis. Berdasarkan deskripsi tersebut maka muncul pertanyaan penelitian yaitu : Bagaimana strategi coping stress pada orang tua dalam menghadapi masa pandemi covid-19?

2. METODE

Penelitian dengan judul “Strategi coping stress Pada Orang Tua Dalam Menghadapi Masa Pandemi Covid-19” merupakan penelitian kualitatif. Pemilihan informan menggunakan teknik snowball sampling yaitu teknik penentuan sampel yang mula-mula jumlahnya kecil, kemudian sampel ini disuruh memilih teman-temannya untuk dijadikan sampel (Sugiyono, 2001:61). Informan dalam penelitian ini berjumlah lima orang. Dalam penelitian ini, wawancara semi-terstruktur digunakan dalam metode dan alat pengambilan data, wawancara semi-terstruktur adalah jenis wawancara yang bertujuan untuk menemukan masalah secara lebih dalam dan terbuka (Sugiyono, 2012). Wawancara semi-terstruktur membuat peneliti dapat mengeksplorasi pertanyaan secara lebih dalam pada setiap jawaban informan dan peneliti dapat improvisasi pertanyaan yang sudah dibuat. Jika ditinjau dari bentuk pertanyaan yang dilakukan wawancara ini memiliki jenis wawancara semi terstruktur karena dalam penggalian datanya yang lebih mendalam memungkinkan peneliti untuk lebih fleksibel dalam mengeksplorasi kehidupan setiap responden melalui pertanyaan terbuka, memungkinkan responden untuk menjabarkan secara jujur tentang makna hidup yang sebenarnya dia alami (Sugiono, 2011). Peneliti menggunakan panduan berupa guide dalam pengumpulan data. Uji Validitas Transferabilitas menggunakan member check dengan keterangan informan menunjukkan interpretasi peneliti terhadap data yang diperoleh sudah sesuai dengan apa yang dimaksudkan oleh informan. Transferabilitas menunjukkan tingkat keakuratan atau sejauh mana suatu penelitian dapat diterapkan. Peneliti harus memberikan penjelasan secara rinci, jelas, sistematis, dan terpercaya di dalam laporan penelitian (Sidiq & Choiri, 2019). *Member check* yaitu proses peninjauan data kepada informan (Sidiq & Choiri, 2019).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Dari wawancara tersebut, dapat terlihat bahwa mereka rata-rata memiliki anak lebih dari 1 kecuali pada narasumber A, untuk narasumber A, ia hanya memiliki satu orang anak. Jumlah anak mempengaruhi rasa stres masing-masing orang tua. Contohnya S yang memiliki 4

orang anak lebih stres dibandingkan dengan yang lain karena tanggungannya jauh lebih banyak apalagi informan S adalah seorang perempuan. Berbeda dengan RR, ia juga memiliki 4 orang anak tetapi tidak se stres informan S karena informan RR ini berjenis kelamin laki-laki, hal ini disebabkan karena informan perempuan lebih banyak tanggungannya untuk membagi uang bulanan yang diberikan oleh suami, mengurus rumah, dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa strategi coping mampu melawan rasa stres di masa pandemi ini. Rasa semangat yang ada dalam diri akan membantu diri mereka untuk tidak stres dalam menghadapi pandemi ini. Selain itu, dengan semangat dan rasa optimis dapat menghilangkan kekhawatiran berlebih.

Selain itu, dengan semangat dan strategi coping dapat menghilangkan kekhawatiran mereka di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata informan mengalami stres saat terjadinya pandemi covid-19. Gejala-gejala covid yang dirasakan membuat timbul perasaan stres dan tidak tenang. Banyaknya korban berjatuh juga membuat mereka semakin stres dengan adanya pandemi dan wabah covid-19 ini.

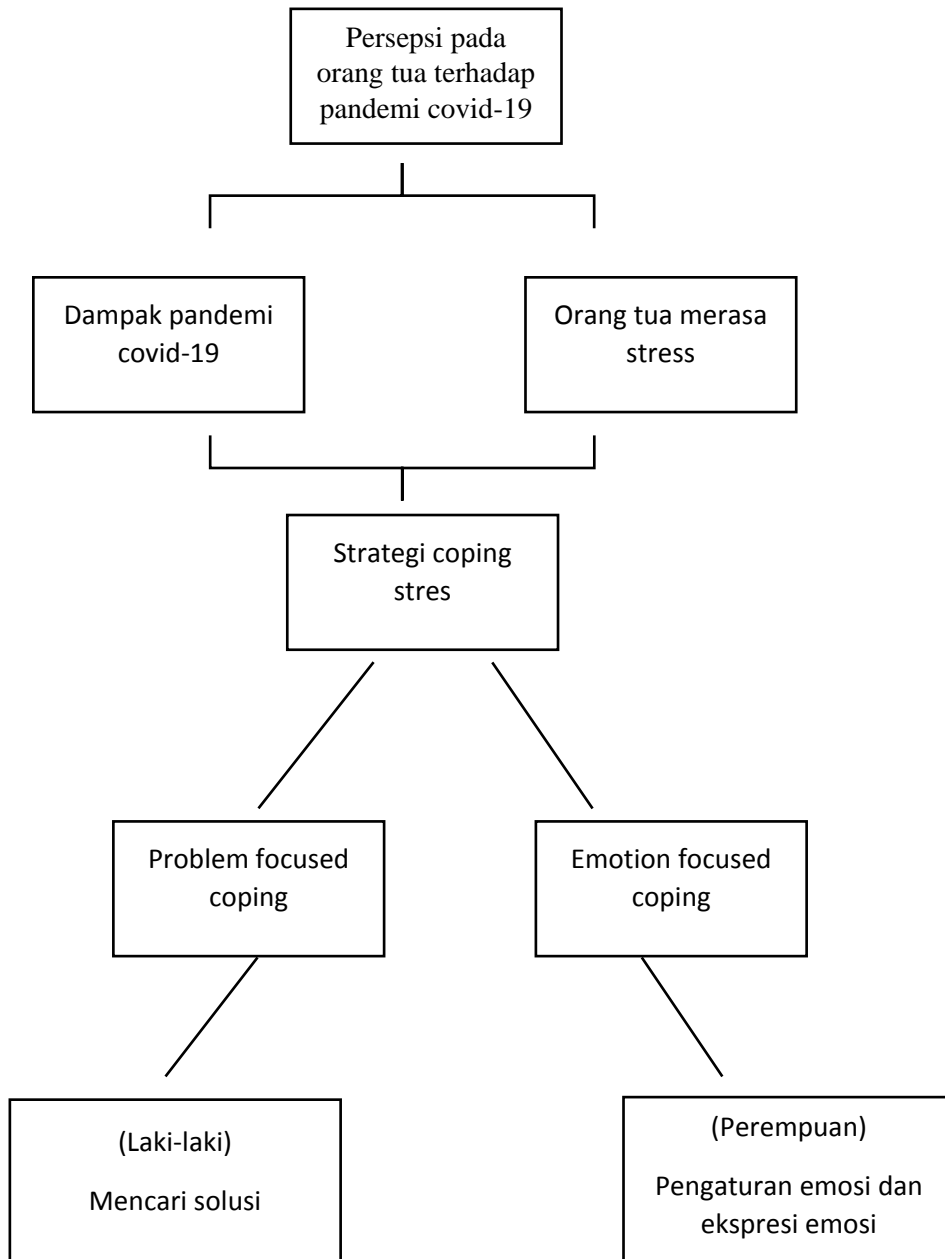
Dalam situasi seperti ini tetap memiliki dampak positif dan negatif seperti yang terlihat pada hasil wawancara di atas. Rata-rata menjelaskan dampak negatifnya adalah tidak dapat berkumpul dan bepergian secara bebas dan leluasa, untuk yang berjualan juga memiliki dampak negatif pada penjualan yang menurun. Dan dampak positifnya adalah lebih banyak waktu bersama keluarga di rumah dan dapat bekerja secara WFH (Work From Home).

Berdasarkan hasil wawancara, dijelaskan bahwa upaya mereka untuk menghadapi situasi ini adalah dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih bersih dan meningkatkan protokol kesehatan. Untuk mereka yang memiliki rasa kecemasan berlebih juga memiliki upaya untuk mengubah pola pikir menjadi lebih positif dan meningkatkan rasa optimisme dalam diri. Mereka yang terkena PHK juga mencari pekerjaan baru seperti pada narasumber A yang mendaftar sebagai driver gojek untuk memenuhi kebutuhan.

Berdasarkan hasil wawancara dapat terlihat bahwa kendala mereka adalah karena kegiatan yang berubah menjadi online, sedangkan tidak semuanya menguasai internet dengan baik. Selain itu mereka juga merasa tidak bebas karena untuk bepergian belanja, membeli makan, atau kegiatan lainnya harus menggunakan aplikasi peduli lindungi. Hal itu menjadi kendala mereka dalam bepergian.

Berdasarkan hasil wawancara mengenai seseorang yang membantu mendorong ketika perasaan tersebut muncul adalah rata-rata menjawab keluarga sebagai orang terdekatnya. Bentuk dukungannya antara lain bentuk dukungannya dari tetangga keluarga dan masyarakat seperti makanan dan vitamin kalau dari pemerintah disuruh vaksin dan dari keluarga doa

perhatian dan semangat bersamaan. Orang terdekat mereka memberikan suplemen, vitamin, dan obat herbal lainnya untuk mencegah tertular covid-19.



Gambar 1. strategi coping stres pada orang tua dalam menghadapi masa pandemi covid-19

3.2 Pembahasan

Di masa pandemi ini memerlukan adanya bantuan dorongan dari orang terdekat untuk dapat meningkatkan strategi coping stress, contoh nya pada informan A:

“Yang jelas yang mendorong sama menguatkan ya istri saya agar tetap bisa survive di masa covid”

Informan A memiliki strategi coping stress karena adanya dorongan dan dikuatkan oleh istrinya agar tetap bisa survive di masa pandemi covid-19 ini.

Informan S dibantu oleh keluarga seperti yang dijelaskan pada kutipan wawancara berikut ini :

“Ya terutama suami mbak anak-anak semua keluarga saling menguatkan, mendoakan ya harus selalu jaga kesehatan misalnya minum vitamin mbak suplemen atau herbal-herbal itu loh mbak pernah sampai ini apa beli yang namanya empon-empon itu mbak satu tampah loh mbak satu tampah sampai setiap hari itu hampir setiap hari minum itu kaya ada jeruk ada kunyit jahe bermacam-macam lah itu ada madu ada kurma itu sampai sampai itu tumbuh loh mbak itunya apa namanya itu empon-emponnya sampai tumbuh saking banyak belinya”

Sebagai individu yang merupakan makhluk sosial, kita memang tidak dapat hidup sendiri tanpa adanya bantuan orang lain. Seperti informan S, ia dapat kuat dan optimis di masa pandemi karena adanya keluarga yang saling menjaga dan menguatkan satu sama lain. Ia juga rutin meminum empon-empon untuk menjaga imunitas diri sendiri dan keluarga di masa pandemi ini untuk mengurangi rasa stress dan khawatirnya.

Informan AEP mendapatkan dukungan dan dorongan dari istrinya pada saat ia terkena covid-19 pun, istrinya tetap memberikan dukungan, seperti yang dijelaskan pada wawancara berikut :

“e saat kena covid komplek saya di di pondok indah permai itu sangat support jadi ada program jogo tonggo yang memberikan makanan selama 14 hari kepada penderita covid jadi menurut saya itu sangat membantu kalau untuk yang lain apa ya ee kayaknya itu sih lingkungan aja komplek kalau istri ya mungkin ya sudah pasti ya membantu saling mensupport begitu”

Di masa pandemi covid-19 yang cukup berat, individu memang perlu adanya dukungan dan support dari lingkungan, terutama bagi warga yang terkena covid-19 agar tidak merasa dikucilkan sehingga dengan itu imun tubuh mereka meningkat untuk mempercepat proses pemulihan. Informan AEP merasa tidak terlalu stress dalam hal ini, karena di komplek nya sangat support bagi warga yang terkena covid-19 dengan adanya program jogo tonggo dan memberikan makanan selama 14 hari sehingga ia juga merasa mendapatkan dukungan dari warga dan terutama dari istrinya.

Informan K dan RR dalam hal ini hampir, mereka sama-sama mendapatkan dukungan dari keluarga, dapat dilihat pada kutipan wawancara berikut :

“terutama keluarga itu sendiri, keluarga dan pihak pemerintah kan selalu menganjurkan selalu memberi pengumuman-pengumuman itu aja dan kita pribadi kita harus yakin itu lebih mendekatkan lagi kepada Allah SWT” (W4.RR./105)

“Keluarga, tetangga, masyarakat” (W5.K./105)

Bentuk dukungannya yang diperlukan yang paling utama adalah dari lingkungan terdekat yaitu keluarga. Selanjutnya dari tetangga dan masyarakat seperti pemberian makanan dan vitamin bagi masyarakat yang terkena covid-19 dan pemberian vitamin bagi masyarakat yang tidak terkena covid-19 dalam rangka menjaga kesehatan satu sama lain, dari pemerintah juga memberikan program vaksin untuk mencegah penyebaran yang semakin meluas. Kelima informan tersebut pasti membutuhkan dukungan sosial; dukungan sosial ini dapat berasal dari orang terdekat, seperti teman dan keluarga (Saputri & Indrawati, 2012). Dukungan sosial yang diberikan oleh teman atau relasi memiliki efek psikologis yang positif bagi seseorang. Tanpa membahas masalah dan penguatan yang diberikan kepada seseorang, dukungan sosial dapat berupa dorongan, nasihat, dan bercandaan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), orang pasti memerlukan lingkungan mereka untuk membantu memecahkan masalah mereka.

Berdasarkan hasil wawancara, mereka tidak memiliki babysitter untuk mengurus anak, karena mereka mengurus sendiri entah di urus suami/istri, sehingga anak langsung berhubungan secara langsung dengan orangtua tanpa adanya bantuan dari babysitter. Namun narasumber S memiliki seseorang yang membantu dan masih termasuk keluarga. Informan S tidak memiliki pembantu yang khusus mengurus anak sekarang, tetapi waktu anak informan S ini masih kecil, ia memiliki mbak yang masih ada hubungan keluarga untuk membantu mengurus anaknya. Informan A mengatakan bahwa tidak memiliki babysitter sehingga anak dijaga oleh istrinya, karena istrinya berada di rumah. Informan AEP, RR, dan K mengatakan bahwa ia mengurus anaknya tanpa bantuan babysitter.

Namun demikian, kesejahteraan orang tua adalah hasil yang penting, baik dalam dirinya sendiri maupun sebagai penentu perilaku negatif anak (Camehl, Spiess, & Hahlweg, 2020; Spinelli, Lionetti, Pastore, & Fasolo, 2020), dan kepatuhan langkah-langkah yang diambil untuk menghentikan penyebaran Covid-19 (Krekel et al., 2020). Selain itu, sub-kesejahteraan subjektif orang tua (parental well-being) mempengaruhi keterampilan pengasuhan dan kepekaan orang tua, yang mempengaruhi perkembangan anak (Wilson & Durbin, 2010). Kesejahteraan orang tua itu penting selama tahun-tahun pertama kehidupan seorang anak sejak anak mulai mengembangkan keterampilan sosial selama masa bayi dan balita (Brownell, Svetlova, Anderson, Nichols, & Drummond, 2012). Berdasarkan (Brownell et al., 2012), orang tua yang mengalami tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi

mempengaruhi perkembangan prososial balita. Masalah lain yang dihadapi keluarga selama ini pandemi Covid-19, seperti jarak sosial distancing, berlingkungan di rumah, karantina, penutupan perawatan anak dan sekolah, ketidakstabilan keuangan dan hubungan sosial, dan kurangnya interaksi sosial, telah meningkatkan stres pengasuhan dan psikologis- tekanan pada orang tua yang mengasuh anak di seluruh dunia (Brooks et al., 2020). Mempertaruhkan faktor ketidakstabilan ekonomi dan pola asuh stres dari mengasuh anak akan berdampak pada risiko anak penyalahgunaan yang diperparah sebagai akibat dari pandemi covid-19 (Humphreys, Myint, & Zeanah, 2020). Stres pengasuhan secara signifikan meningkatkan risiko perilaku pengasuhan seperti psikologi, hukuman fisik, dan kelalaian perilaku orang tua yang lembut (Lee, Perron, Taylor, & Guterman, 2011). Agresi psikologis adalah de- didenda karena menyampaikan informasi kepada anak itu tidak berharga, tidak dicintai, tidak diinginkan, atau terancam kekerasan psikologis. Hukuman fisik di- termasuk penggunaan hukuman fisik yang bertujuan untuk memperbaiki atau mengontrol perilaku anak.

Masa pandemi COVID-19 telah memberikan tantangan yang luar biasa bagi banyak orang tua di seluruh dunia. Mereka harus menghadapi situasi yang belum pernah terjadi sebelumnya, seperti isolasi sosial, penyesuaian terhadap pembelajaran jarak jauh, kekhawatiran akan kesehatan keluarga, dan ketidakpastian ekonomi. Dalam menghadapi stres yang ditimbulkan oleh pandemi ini, orang tua perlu mengimplementasikan strategi coping yang efektif.

Salah satu strategi coping yang dapat diterapkan adalah mencari dan memanfaatkan sumber daya sosial. Orang tua dapat menjalin komunikasi yang lebih intensif dengan keluarga, teman, atau anggota komunitas yang serupa. Mereka dapat berbagi pengalaman, kekhawatiran, dan dukungan emosional satu sama lain. Melibatkan diri dalam kelompok dukungan online atau forum diskusi orang tua juga dapat memberikan rasa koneksi dan pemahaman yang kuat.

Selain itu, penting bagi orang tua untuk menjaga keseimbangan antara tugas-tugas sehari-hari dengan waktu untuk diri sendiri. Pandemi COVID-19 telah mengubah rutinitas sehari-hari, termasuk peran sebagai orang tua dan pekerja. Membuat jadwal yang teratur dan memprioritaskan waktu untuk istirahat, relaksasi, dan aktivitas yang menyenangkan dapat membantu mengurangi tingkat stres. Aktivitas seperti meditasi, yoga, atau hobi yang disukai dapat menjadi outlet untuk meredakan ketegangan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Selain itu, orang tua juga perlu mengembangkan strategi pemecahan masalah yang adaptif. Pandemi ini telah memaksa orang tua untuk menghadapi tantangan baru, termasuk mengatur pembelajaran jarak jauh bagi anak-anak atau menavigasi kebutuhan

kesehatan keluarga. Dalam menghadapi situasi ini, orang tua perlu memfokuskan energi dan sumber daya mereka pada solusi yang dapat diterapkan. Hal ini melibatkan mengidentifikasi masalah secara spesifik, mencari informasi yang akurat dan terkini, serta bekerja sama dengan anggota keluarga atau profesional terkait untuk menemukan solusi yang tepat.

Terakhir, penting bagi orang tua untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka sendiri. Asupan makanan yang seimbang, olahraga teratur, dan tidur yang cukup dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh. Menjaga koneksi dengan minat dan aktivitas yang memberikan kepuasan pribadi juga penting untuk menjaga kesehatan mental.

Dalam menghadapi stres yang ditimbulkan oleh pandemi COVID-19, strategi coping yang efektif sangatlah penting bagi orang tua. Dengan memanfaatkan sumber daya sosial, menjaga keseimbangan antara tugas-tugas sehari-hari dengan waktu untuk diri sendiri, mengembangkan strategi pemecahan masalah yang adaptif, dan menjaga kesehatan fisik dan mental, orang tua dapat menghadapi masa pandemi ini dengan lebih baik dan mendukung kesejahteraan keluarga mereka.

Berdasarkan hasil wawancara dapat terlihat bahwa kendala mereka adalah karena kegiatan yang berubah menjadi online, sedangkan tidak semuanya menguasai internet dengan baik. Selain itu mereka juga merasa tidak bebas karena untuk bepergian belanja, membeli makan, atau kegiatan lainnya harus menggunakan aplikasi peduli lindungi. Hal itu menjadi kendala mereka dalam bepergian.

Berdasarkan hal tersebut dapat terlihat bahwa informan yang memiliki strategi coping stress tinggi adalah K dan yang memiliki rasa stress tinggi adalah AEP. Hal ini terlihat bahwa informan K selalu berpikir cara untuk keluar dari masalah tertentu. Stress yang dialami AEP adalah karena pemasukan yang kurang.

Banyak kendala yang dihadapi di masa pandemi covid-19 ini. Kendala ini disebabkan karena banyaknya perubahan dari segi pembelajaran yang menjadi online, tidak hanya pembelajaran, pekerjaan pun menjadi WFH. Banyak faktor lain yang menjadi kendala di masa pandemi covid-19. Seperti yang diungkapkan oleh informan A pada kutipan wawancara berikut

“Banyak mbak, terutama saya kan kemarin juga di phk terutama kendalanya mungkin di ekonomi mbak”

Informan K juga mengungkapkan kendala yang dialami di masa pandemi, seperti berikut ini :

“Kendalanya masalah ekonomi, anak sekolah dengan online e aktivitasnya terganggu, kumpul sama saudara terganggu terbatas, tetangga gitu juga e masalah ya aktivitas masyarakat juga ditunda pokoknya yang positif positif lah”

Salah satu dari mereka yang terkena PHK di masa pandemi ini, sehingga hal itu membuat mereka merasa terkendala terkait faktor ekonomi. Selain itu di masa pandemi ini juga menjadi penghalang bagi mereka yang ingin melamar pekerjaan, karena banyak perusahaan yang tidak menerima pekerja baru. Dikarenakan pandemi juga berdampak bagi beberapa perusahaan yang membuat pemilik perusahaan juga susah untuk membayar karyawan karena profit yang di dapat tidak sebanding dengan pengeluaran, banyak juga perusahaan yang collapse semenjak pandemi covid-19 ini. Sehingga banyak lapangan pekerjaan yang tutup, hal ini lah yang menjadi keresahan masyarakat.

Informan S merasa kendala nya adalah hanya karena untuk bepergian harus menggunakan aplikasi peduli lindungi, seperti yang dijelaskan pada kutipan wawancara berikut ini :

“Kendalanya mbak tidak bebas seperti sebelum pandemi mbak misalnya mau berbelanja harus pake peduli lindung mau ke mana-mana harus pake peduli lindung sedangkan kita kan orang tua ngga itu apa namanya apa namanya itu ngga itu apa teknologi itu loh mbak teknologinya kan ngga ngerti orang tua itu gptek lah gitu istilahnya”

Tidak hanya mengenai aplikasi peduli lindungi, banyak yang merasa mobilitas mereka terhambat dan banyak toko yang tutup karena penurunan omset seperti yang disampaikan oleh informan AEP berikut ini :

“Seperti yang sudah saya sebutkan sebelumnya e ada penurunan omset ada penurunan omset terus kalau dari yang lain e sempet sempet tidak mudah dalam e mencari sesuatu ya kayak ke ketika diawal awal toko-toko pada tutup kita mobilitas sangat terbatas lebih kesitu aja”

Seperti yang telah dijelaskan informan AEP, masyarakat kecil banyak yang terdampak oleh pandemi covid-19 termasuk toko kecil, banyak dari pemilik toko yang memilih untuk menutup toko karena jarang masyarakat yang bisa keluar rumah sehingga pemilik toko tidak mendapat keuntungan yang sebanding dengan pengeluarannya.

Begitu juga informan R yang mengalami kendala seperti yang disebutkan sebagai berikut :

“Ya kendala-kendala yang dihadapi kalau kendala itu tadi masalah aktivitas misalkan biasanya yang biasa olahraga pagi tidak bisa dilakukan terusnya mau membeli kebutuhan rumah tangga rumah tangga ya misalkan beras ini kan tapi dengan adanya ini jadi terpaksa online bisa go-food gitu kan”

Menurut Hobfoll (1988,dalam Dalton,2001) terdapat dua bentuk coping ketika menghadapi masalah hubungan interpersonal. Pertama,yaiu pro-social coping,dalam hal ini seseorang memberi perhatian pada orang lain,mengungkapkan bentuk kepedulian,mencari dukungan atau nasehat,dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Cara kedua yaitu, antisocial coping,dalam hal ini seseorang berperilaku agresif,kurang memperhatikan orang lain,berperilaku impulsif,dan tidak memperhatikan dampak dari tingkah lakunya bagi orang lain.

Dua macam coping yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah,yaitu (1) problem focused coping dan (2) emotion focused coping (R.S. Lazarus & Folkman,1984 dalam Dalton,2001) Problem focused coping merupakan cara mengatasi masalah yang memfokuskan pada masalah itu sendiri (active coping). Terdapat dua bentuk dari problem focused coping yaitu pertama,bentuk kognitif (problem focused cognitive) dan kedua bentuk perilaku (problem focused behaviour). Coping dalam bentuk kognitif,biasanya individu menganalisis informasi terlebih dahulu kemudian merencanakan dan membuat keputusan berdasarkan masalah yang ada. Sedangkan coping dalam bentuk perilaku, termasuk di dalamnya mencari informasi serta berusaha mencai jalan untuk mencapai tujuan. Ia mencari bantuan dan secara asertif mendiskusikannya dengan orang lain yang berkepentingan. Agar mendapatkan hasil yang terbaik,seseorang dapat menggunakan kedua bentuk tersebut dengan cara mengkombinasikannya seperti mengulangi atau mempelajari kembali sebuah ide kemudian memilih alternatif yang cocok,memikirkan konsekuensi,dan mencari nasehat orang lain sebelum melakukan sebuah tindakan (judiciois action)

Menurut Dalton (2001) mengemukakan 3 sumber kekuatan dari coping : yaitu (1) dukungan sosial (social support) (2) kompetensi psikososial, serta (3) agama dan spiritualitas

Dukungan sosial bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan tanpa memperhatikan tingkat stress yang dialami, baik tingkat stres tinggi atau rendah, dukungan sosial memiliki efek yang sama. dukungan sosial meningkatkan cara seseorang dalam menghadapi atau memecahkan masalah yang tertinggal gangguan reaksi stres melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan seseorang untuk melakukan coping stress (Johnson dalam Ruwaida, 2006). Dukungan sosial didefinisikan sebagai interaksi atau hubungan yang dilakukan individu satu terhadap individu yang lain dalam bentuk bantuan nyata yang membentuk keyakinan nyata terhadap diri individu yang menerimanya bahwa dirinya Dicintai, dan disayangi, yang terjadi dalam suatu sistem sosial (Norris dan Ashriati, 2006). Dukungan sosial meningkatkan cara seseorang dalam menghadapi atau memecahkan masalah yang kesulitan pada penyelesaian reaksi stres melalui perhatian, informasi dan umpan balik

yang Diperlukan seseorang untuk melakukan coping stress (Johnson dalam Ruwaida, 2006). Gottlieb (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial lebih sering didapat dari relasi yang terdekat, yaitu dari keluarga atau sahabat. Kekuatan dukungan sosial yang berasal dari relasi yang terdekat merupakan salah satu proses psikologis yang dapat menjaga perilaku sehat dalam diri seseorang. Melengkapi pendapat tersebut, Rodin (dalam Smet, 2003) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang Yang terpenting adalah yang berasal dari keluarga.

Terdapat perbedaan kompetensi sosial antara laki-laki dan perempuan, dimana anak laki-laki menunjukkan lebih banyak masalah sosial bila dibandingkan anak perempuan pada keluarga dengan status sosial ekonomi rendah (Torres, M.V.T, et al., 2003) dan terdapat perbedaan cara dalam menyelesaikan masalah antara laki-laki dan perempuan. Seperti yang diungkapkan oleh Billings dan Moos (1984) bahwa wanita lebih cenderung menggunakan coping yang berfokus pada emosi dalam menghadapi masalah, sedangkan laki-laki sering menggunakan coping yang berfokus pada masalah. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin menjadi faktor yang dapat menentukan coping stres. Pengalaman seseorang juga berperan dalam membentuk strategi coping yang akan dibuat. Semakin banyak pengalaman hidup seseorang maka semakin banyak alternatif yang akan digunakan dalam mengatasi masalah. Atkinson dan Hilgrad (1999) menyebutkan bahwa para ahli lebih banyak mempunyai konfigurasi yang dapat digunakan dalam memecahkan masalah.

Stress dapat menghasilkan berbagai respon, Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Coping stress diperlukan sebagai faktor yang menentukan kemampuan manusia untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi yang menekan (stressful life events). Spiritual adalah salah satu metode penyelesaian stress karena didalamnya terdapat unsur positive thinking, positive acting, dan positive hoping.

Informan A mengatasi masalah dengan problem focused coping karena setelah di PHK dan berpengaruh terhadap perekonomiannya, ia langsung mendaftar menjadi driver gojek. Selama pandemi covid-19 ia mendapatkan dukungan sosial dari istrinya. Bentuk dukungan itu adalah dengan saling menguatkan agar tetap survive di masa pandemi covid-19. Kompetensi psikososial yang dilakukan oleh informan A adalah kemampuan personal karena ia dapat mengatur emosi dalam dirinya dan mengarahkan untuk selalu berpikir positif. Selama pandemi covid-19, agama dan spiritualitas informan A menjadi baik.

Informan S mengatasi masalah dengan stress focused coping karena ia merasa sangat stress saat pandemi covid-19 dan ia sebisa mungkin tetap optimis dan berpikir positif. Selama pandemi, ia mendapat dukungan sosial dari keluarganya. Bentuk dukungan itu dilakukan dengan memberi vitamin dan obat herbal. Kompetensi psikososial yang dilakukan adalah kemampuan sosial karena ia tetap membutuhkan dukungan orang lain dalam mengatur emosi dalam dirinya. Selama pandemi covid-19, agama dan spiritualitas informan S menjadi baik.

Informan K mengatasi masalah dengan stress focused coping karena ia mengatasi stress dengan berpikir positif dan bersikap optimis. Selama pandemi, ia mendapat dukungan dari keluarga, tetangga, masyarakat, dan pemerintah. Bentuk dukungan itu berupa vaksinasi dari pemerintah dan pemberian obat serta vitamin dari tetangga. Kompetensi psikososial yang dilakukan adalah kemampuan personal karena ia mengatur dan meredakan stress dalam dirinya sendiri. Selama pandemi covid-19, agama dan spiritualitas informan K menjadi baik karena ia semakin meningkatkan ibadah.

Informan RR mengatasi masalah dengan stress focused coping karena ia tetap mengatasi stress dan cemas dengan berpikir positif. Selama pandemi, ia mendapatkan dukungan dari keluarga dan pemerintah. Bentuk dukungan itu berupa pengumuman-pengumuman yang diberikan pemerintah dan dukungan internal dari keluarga. Kompetensi psikososial yang dilakukan adalah kemampuan personal karena ia mengatur dan meredakan stress dalam dirinya sendiri. Selama pandemi covid-19, informan RR meningkatkan ibadah dan mendekati diri dengan Allah sehingga agama dan spiritualitas informan RR menjadi baik.

Informan AEP mengatasi masalah dengan problem focused coping karena ia mengatasi masalah dengan tidak menonton tv karena tayangan yang ada terkadang menambah stress dan cemas. Selama pandemi, ia mendapatkan dukungan dari istri dan tetangga. Bentuk dukungan itu berupa program jago tonggo yang memberikan makanan 14 hari kepada informan AEP saat terkonfirmasi positif covid-19. Kompetensi psikososial yang dilakukan adalah kemampuan sosial karena ia membutuhkan orang lain untuk meredakan stress dalam dirinya sendiri. Selama pandemi covid-19, agama dan spiritualitas informan AEP menjadi baik.

Individu mengambil keputusan untuk mencari solusi dan cara untuk menghindari kesedihan dengan mengikhlaskan atau melakukan sesuatu yang dapat menghibur mereka agar mereka tidak terlalu terbebani dengan masalah mereka. Keputusan ini sesuai dengan pendapat (Krisnani & Farakhayah, 2017), yang menyatakan bahwa pengambilan keputusan berhasil hanya terjadi ketika orang dapat melibatkan diri dalam menyelesaikan masalah mereka. melibatkan kemampuan untuk menyelesaikan masalah.

Hasil penelitian lapangan dari kelima informan, RR, S, K, AEP, dan A, menunjukkan bahwa mekanisme coping perempuan dan laki-laki berbeda. Ini karena faktor fisiologi: laki-laki lebih cenderung menggunakan mekanisme berfokus pada masalah, sedangkan perempuan lebih cenderung menggunakan mekanisme berfokus pada emosi (Rahman et al., 2019). Perempuan memiliki karakteristik gender yang halus, penuh perasaan, lemah lembut, dan emosional (Juanda & Azis, 2018).

Sama seperti penelitian Oktarisa dan Yusra (2015), yang mempelajari perbedaan dalam prestasi akademik. Dari 121 subjek yang disurvei, 17 orang laki-laki dan 19 orang perempuan menggunakan coping yang berfokus pada masalah, dan 18 orang laki-laki dan 67 orang perempuan menggunakan fokus emosi. Hampir sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh DJ (2016), yang melihat perbedaan dalam strategi coping yang digunakan oleh siswa laki-laki dan perempuan kelas X di SMK Swadipha 2 Natar. DJ menemukan bahwa emosional focused coping digunakan oleh 93,3% siswa perempuan dan 52% siswa laki-laki; masalah focused coping digunakan hanya oleh 6,7% siswa perempuan dan 48% siswa laki-laki. Permaitiyas melakukan penelitian (dalam Apneri, 2015) dengan tiga subjek, di mana strategi coping berfokus emosi lebih umum digunakan oleh perempuan.

Banyak internal dan faktor eksternal, seperti perbedaan dalam jumlah responden, karakteristik responden tics, budaya, dan pendidikan, menyebabkan tingkat stres di studi ini menjadi sedikit lebih tinggi daripada di India. Selain itu, berdasarkan hasil studi, itu terungkap bahwa orang tua selama pandemi menjadi lebih stres dalam hal pengaturan rumah-ekonomi keluarga, mendampingi anak untuk belajar di rumah dan membagi pekerjaan orang tua dengan pekerjaan rumah. Hasil penelitian ini sejalan dengan Lilawati (2021), yang menyatakan bahwa peran orang tua di rumah termasuk membantu anak dalam belajar, menjadi motivator bagi anak-anak, dan memfasilitasi pendidikan anak-anak. Namun, sebagai tambahan kepada orang tua yang mengalami banyak faktor stres selama pandemi ini, orang tua mengalami kesulitan mendampingi belajar anak di rumah. Itu bisa dilihat dari hasil penelitian bahwa orang tua memiliki perbedaan kesulitan dalam hal teknologi atau pembelajaran online aplikasi untuk anak-anak, mengajar anak-anak untuk membuat pekerjaan rumah atau tugas.

Pandemi ini menyebabkan banyak masyarakat yang tidak bisa melaksanakan aktivitasnya seperti normal karena tidak bisa bepergian rumah karena takut terkena covid-19 hal ini membuat banyak masyarakat stress karena aktivitasnya mengalami perubahan dari yang bebas menjadi terbatas. Hal ini lah yang membuat strategi coping stress penting di masa pandemi covid-19, untuk mengatasi rasa stress yang berlebihan. Apabila terjadi stres,

perempuan dan laki-laki mempunyai mekanisme coping stress yang berbeda dalam menghadapi sumber stres. Menurut Hamilton dan Fagot (1988), karena laki-laki lebih cenderung menggunakan pendekatan penyelesaian pada fokus masalah, biasanya menghadapi sumber stres dengan rasio atau logik. Sebaliknya, perempuan lebih cenderung menggunakan coping berfokus pada perasaan karena mereka lebih menggunakan perasaan atau emosional, sehingga jarang menggunakan logika atau rasio.

Teori yang mengaitkan perempuan dengan strategi penanggulangan fokus emosi (emotion-focused coping) dan laki-laki dengan strategi penanggulangan fokus masalah (problem-focused coping) adalah teori perbedaan gender dalam penanganan stres atau coping.

Teori ini menyatakan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi penanggulangan fokus emosi, yang melibatkan upaya untuk mengatasi stresor melalui pengaturan emosi, ekspresi emosi, dan mencari dukungan sosial. Strategi ini bertujuan untuk mengurangi dampak emosional yang dihasilkan oleh stresor. Misalnya, perempuan mungkin cenderung berbicara tentang masalah mereka dengan orang lain, menangis, atau mencari dukungan emosional dalam menghadapi stresor.

Sementara itu, laki-laki cenderung menggunakan strategi penanggulangan fokus masalah, yang melibatkan upaya untuk mengatasi stresor dengan menyelesaikan masalah secara langsung, mencari solusi, dan mengambil tindakan konkret untuk mengurangi atau menghilangkan sumber stres. Strategi ini berfokus pada penyelesaian masalah dan tindakan yang dapat mengatasi akar permasalahan. Misalnya, laki-laki mungkin cenderung mencari informasi yang relevan, mengidentifikasi solusi, atau mengambil langkah-langkah konkret untuk mengatasi stresor.

Namun, penting untuk dicatat bahwa tidak semua perempuan atau laki-laki menggunakan strategi penanggulangan yang sama, dan ada variasi individual dalam cara individu menangani stres. Beberapa perempuan juga mungkin menggunakan strategi penanggulangan fokus masalah, sementara beberapa laki-laki mungkin menggunakan strategi penanggulangan fokus emosi. Perbedaan ini dalam strategi penanggulangan stres antara perempuan dan laki-laki dapat dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan pengaruh pembelajaran yang membedakan peran dan harapan gender dalam menghadapi stres.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Terdapat dua bentuk coping ketika menghadapi masalah hubungan interpersonal. Pertama, yaitu pro-social coping, dalam hal ini seseorang memberi perhatian pada orang lain, mengungkapkan bentuk kepedulian, mencari dukungan atau nasehat, dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Cara kedua yaitu, antisocial coping, dalam hal ini seseorang berperilaku agresif, kurang memperhatikan orang lain, berperilaku impulsive, dan tidak memperhatikan dampak dari tingkah lakunya bagi orang lain.

Gambaran kehidupan agama dan religiusitas kelima informan di masa pandemi covid-19 terlihat baik karena mereka mendekatkan diri pada Allah dan meningkatkan ibadah mereka. Rata-rata dari mereka mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekatnya yaitu keluarga. Dua dari mereka mengatasi masalah dengan *problem focused coping* dan tiga dari mereka mengatasi masalah dengan *emotion focused coping*. Menurut mereka di masa pandemi covid-19, berpikir positif dan bersikap optimis perlu untuk diterapkan dalam mengatasi rasa stress dan cemas.

Informan A mengatasi masalah dengan *problem focused coping* karena setelah di PHK dan berpengaruh terhadap perekonomiannya, ia langsung mendaftar menjadi driver gojek. Selama pandemi covid-19 ia mendapatkan dukungan sosial dari istrinya. Bentuk dukungan itu adalah dengan saling menguatkan agar tetap survive di masa pandemi covid-19. Kompetensi psikososial yang dilakukan oleh informan A adalah kemampuan personal karena ia dapat mengatur emosi dalam dirinya dan mengarahkan untuk selalu berpikir positif. Selama pandemi covid-19, agama dan spiritualitas informan A menjadi baik.

Informan S mengatasi masalah dengan *emotion focused coping* karena ia merasa sangat stress saat pandemi covid-19 dan ia sebisa mungkin tetap optimis dan berpikir positif. Selama pandemi, ia mendapat dukungan sosial dari keluarganya. Bentuk dukungan itu dilakukan dengan memberi vitamin dan obat herbal. Kompetensi psikososial yang dilakukan adalah kemampuan sosial karena ia tetap membutuhkan dukungan orang lain dalam mengatur emosi dalam dirinya. Selama pandemi covid-19, agama dan spiritualitas informan S menjadi baik.

Informan K mengatasi masalah dengan *emotion focused coping* karena ia mengatasi stress dengan berpikir positif dan bersikap optimis. Selama pandemi, ia mendapat dukungan dari keluarga, tetangga, masyarakat, dan pemerintah. Bentuk dukungan itu berupa vaksinasi dari pemerintah dan pemberian obat serta vitamin dari tetangga. Kompetensi psikososial yang dilakukan adalah kemampuan personal karena ia mengatur dan meredakan stress dalam dirinya sendiri. Selama pandemi covid-19, agama dan spiritualitas informan K menjadi baik karena ia semakin meningkatkan ibadah.

Informan RR mengatasi masalah dengan *emotion focused coping* karena ia tetap mengatasi stress dan cemas dengan berpikir positif. Selama pandemi, ia mendapatkan dukungan dari keluarga dan pemerintah. Bentuk dukungan itu berupa pengumuman-pengumuman yang diberikan pemerintah dan dukungan internal dari keluarga. Kompetensi psikososial yang dilakukan adalah kemampuan personal karena ia mengatur dan meredakan stress dalam dirinya sendiri. Selama pandemi covid-19, informan RR meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri dengan Allah sehingga agama dan spiritualitas informan RR menjadi baik.

Informan AEP mengatasi masalah dengan *problem focused coping* karena ia mengatasi masalah dengan tidak menonton tv, tayangan yang ada terkadang menambah stress dan cemas. Selama pandemi, ia mendapatkan dukungan dari istri dan tetangga. Bentuk dukungan itu berupa program jago tonggo yang memberikan makanan 14 hari kepada informan AEP saat terkonfirmasi positif covid-19. Kompetensi psikososial yang dilakukan adalah kemampuan sosial karena ia membutuhkan orang lain untuk meredakan stress dalam dirinya sendiri. Selama pandemi covid-19, agama dan spiritualitas informan AEP menjadi baik.

4.2 Saran

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti ingin memberikan saran kepada:

4.2.1 Bagi orang tua

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi pengetahuan, evaluasi, atau gambaran dalam mengatasi masalah. Orang tua juga diharapkan memiliki strategi coping ketika dihadapkan dengan masalah apapun, jangan menyerah, tetap semangat dan berusaha untuk melalui hingga dapat melewati permasalahan tersebut. Berikut adalah beberapa saran yang dapat membantu orang tua dalam menghadapi stres dan mengatasi masa pandemi COVID-19:

Komunikasi terbuka, jaga komunikasi yang terbuka dengan pasangan atau anggota keluarga lainnya. Diskusikan perasaan, kekhawatiran, dan harapan satu sama lain secara jujur. Komunikasi yang efektif dapat membantu mengurangi stres dan menciptakan rasa koneksi yang kuat di antara anggota keluarga.

Tetap terhubung secara social, manfaatkan teknologi untuk tetap terhubung dengan keluarga, teman, dan komunitas. Ikuti kelompok dukungan online untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional. Jangan ragu untuk meminta bantuan atau saran ketika diperlukan.

Tetap fleksibel dan adaptif, perubahan adalah bagian tak terpisahkan dari pandemi ini. Cobalah untuk tetap fleksibel dan adaptif dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Buat

rencana alternatif jika situasi berubah, dan berikan diri Anda dan keluarga waktu untuk beradaptasi dengan perubahan tersebut.

Jaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, buat jadwal yang teratur yang mencakup waktu untuk pekerjaan, waktu bersama keluarga, dan waktu untuk diri sendiri. Tetapkan batasan yang jelas antara waktu kerja dan waktu pribadi agar Anda dapat fokus dan merasa seimbang.

Temukan cara untuk merawat diri sendiri, luangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang memberikan kepuasan pribadi, seperti membaca, mendengarkan musik, berkebun, atau bermain game. Jaga kesehatan fisik dan mental dengan olahraga teratur, makan makanan bergizi, dan tidur yang cukup.

4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi model rujukan untuk penelitian selanjutnya *dengan jangka waktu dan variabel yang berbeda dengan penelitian ini* dan diharapkan akan memiliki ruang lingkup yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Apneri, R. (2015). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ditinjau dari Strategi Coping dan Jenis Kelamin pada Pegawai Negeri Sipil yang Menghadapi Pensiun di Kabupaten Solok. Universitas Negeri Padang.
- Dicky, M.A. et al. (2011). *Psikologi komunitas*. Lembaga pengembangan sarana pengukuran. Cetakan pertama. ISBN : 978-979-99098-6-2
- DJ, S. D. (2016). Perbedaan Penggunaan Strategi Coping pada Siswa laki-laki dan Perempuan Kelas X di SMK Swadhipa 2 Natar Tahun Pelajaran 2014/2015. Universitas Lampung.
- Durkin, K. (2021). *Developmental social psychology*. Massachusetts: Blackwell Publisher Inc..
- Hamilton, S. (1988). Chronic Stress and Coping Styles: A Comparison of Male and Female Undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 819–822.
- Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Terjemahan. Penerbit Erlangga.
- Juanda, J., & Azis, A. (2018). Penyingkapan citra perempuan cerpen media Indonesia: kajian feminisme. *LINGUA: Journal of Language, Literature and Teaching*, 15(2), 71. <https://doi.org/10.30957/lingua.v15i2.478>

- Krisnani, H., & Farakhiyah, R. (2017). Meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan pada remaja akhir dengan menggunakan metode realty therapy.
- Share : Social Work Journal*, 7(2), 28. <https://doi.org/10.24198/share.v7i2.15720>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. . McGraw-Hill, Inc.
- Marini, L, Khairiah M.R, (2017), Perbedaan Kompetensi Komunikasi antara Remaja yang Menggunakan Dua Bahasa (Bilingual) dan Satu Bahasa (Monolingual), *Analitika*: 7 (2): 58-66
- Mönks, F.J., Kroners, A.M.P. & Haditono, S.R. (2019). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Oktarisa, F., & Yusra, Z. (2015). Perbedaan Prestasi Akademik Ditinjau dari Coping Stres dan Jenis Kelamin pada Pers Mahasiswa. *Jurnal RAP UNP*, 6(2), 136– 145.
- Rahman, A., Yeltas Putra, Y., & Rahma Nio, S. (2019). Perbedaan strategi coping stress pada pedagang lakilaki dan perempuan di Pasar Penampungan. *Jurnal Riset Psikologi*, 1.
- Rejeki, S. (2021). Kompetensi sosial ditinjau dari harga diri dan religiusitas pada siswa program akselerasi dan siswa program reguler. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rohanna, R. (2020). Kompetensi sosial anak ditinjau dari kelekatan aman dan jenis kelamin. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Santrock, J.W. (2019). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Terjemahan Adelar & Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wreda wening wardoyo jawa tengah. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 9(1).
- Sarafino, E.P. (2018). *Health psychology: Biopsychosocial intervention*. Third Edition. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Bisnis*. Cetakan kelima. Bandung : Penerbit CV. Alfabeta.
- Syarifah, Nefi D., (2020), Pengaruh Locus Of Control dan Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah pada Remaja Desa Percut Kecamatan Percut Sei Tuan, *Analitika*: 2 (2): 88-98
- Torres, M. V. T., Elawar, M. G., Mena, M. J. B & Sanchez,A. M. M., (2020). Social background, gender and subjective-reported social competence in 11-and 12-year old andalusian children. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 1(2): 37-56.

- Welsh, J.A & Bierman, K.L. (2018). Social competence. Gale encyclopedia of childhood and adolescence. Diakses dari www.findarticles.com pada bulan November 2009.
- Angermeyer, M.C., Breier, P., Dietrich, S., Kenzine, D., & Matschinger, H. (2016). Public attitudes toward psychiatric
- Adriansyah, M.A., & Rahmi, M. (2012). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Moralitas Remaja Awal. *Psikostudi: Jurnal Psikologi*, 1(1), 1- 16.
- Anwar, Ali. 2009. *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan*. Kediri: IAT Press.
- Ashriati, N., Alsa, A., Suprihatin, T. 2006. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik SLB-D YPAC Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Vol 1, No 1, Hal 47-70.
- Azwar, S. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cole, K. 2004. *Mendampingi anak menghadapi perceraian orangtua*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya.
- Farida, P. 2008. *Kebutuhan Dasar Manusia, Stres Adaptasi dan Mekanisme Koping*. Disajikan Pada Pelatihan Mata Ajar Kesehatan Jiwa Bagi Guru SPKSJ-SPK. Bogor.
- Folkman, S. 2006. *Dinamika Stres Perjumpaan: Coping Penilaian Kognitif, dan Menghadapi Hasil*. *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial*. Vol 50. No 5. 992- 1003.
- Gottlieb, B, H. 2006. *Dukungan Sosial Marshaling Format, Proses dan Efek*. Amerika Serikat: Publikasi Sage.
- Karanina, S, D., Suyasa, P, T, Y, S. 2005. Hubungan Persepsi Terhadap Dukungan Suami dan Penyesuaian Diri Istri pada Kehamilan anak Pertama. *Jurnal Fronesis*. Vol 7, No 1, Hal 65-78.
- Lestari, W. 2014. *Penerimaan Diri dan Strategi Mengatasi pada Remaja Korban Perceraian Orang tua*. *Jurnal Psikologi* Vol 2, No 1, Hal 6- 7. Januari, 03, 2014. <http://docspump.net>jurnal-dwi-winda.com>
- Lidwina. 2004. *Strategi Mengatasi Kesepian Wanita dewasa muda yang mengalami perceraian*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. MacGregor, 2005. *Para Praktisi Penting dari Pengajaran dan Pembelajaran Berkualitas*. Tengah untuk Efektivitas Pendidikan.
- Mitchell, A. 2012. *Dilema Perceraian*. Jakarta: Arcan. Mu'tadin. 2002. *Pengantar Pendidikan dan Ilmu perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Prabowo, H. 2004. *Pengantar Psikologi Lingkungan*. Jakarta: Gunadarma.
- Prayascitta, Putri. 2010. *Koping Hubungan Antara stres dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang bercerai*. Tesis. Universitas Sebelas Maret Surakarta.

- Purba, A, W, D. 2006. Semangat Hidup Penderita Kanker Ditinjau dari Optimisme, Dukungan Sosial dan Kepasrahan Kepada Tuhan. *Jurnal Asli*. Vol 8, No 2, Hal 33-40.
- Rahayu, D., & Adriansyah, M.A. (2014). Hubungan Antara Kemandirian dan Gaya Belajar Dengan Strategi Menyelesaikan Masalah Pada Mahasiswa. *Psikostudi: Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-11.
- Rahmayati, 2010. Stres dan Mengatasi Remaja Yang Mengalami Perceraian Pada Orang Tua. *Jurnal Psikologi* vol 3 no 1, hal 12-13.
- Radley, A. 2005. Memahami penyakit. Sosial psikologi kesehatan dan penyakit. London: Publikasi Sage.
- Ruwaida, A, L, S., Dewi, R. 2006. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Masa Mati haid. *Jurnal Pribumi*. Vol 8, No 2, Hal 76-99.
- Santrock, J.W. 2007. Psikologi Pendidikan (edisi kedua). Jakarta: Grup Media Prenada.
- Sarafino, E, P. 2007. Psikologi Kesehatan Interaksi Biopsikososial. Edisi kedua.
- Sardiman, A, M. 2000. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. _____, 2001. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sidiq, U. & Choiri, M.M. (2019). Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan. Ponorogo: CV. Nata Karya. ISBN : 978-602-5774-41-6
- Smet, B. 2003. Psikologi Kesehatan. Jakarta: Grasindo. Taylor, S.E. 2012. Psikologi Kesehatan. New York: Perusahaan McGraw-Hill.