

## DAMPAK PENGGUNAAN COPING STRATEGIES DALAM MENGHADAPI DISTRESS: SCOPING REVIEW

**Jose Widyazali**

Universitas Tarumanagara, Jakarta Barat, Indonesia

Email: jose.705180012@stu.untar.ac.id

### Abstrak

Pada penelitian ini, scoping review dimaksudkan untuk meninjau komprehensif dari literatur yang diterbitkan dengan cara mengidentifikasi key variables sebagai prediktor hubungan antara penggunaan coping strategies dan dampak atau outcome yang dihasilkan. Peneliti pada scoping review ini menemukan bahwa metode penelitian yang terbanyak digunakan adalah metode kuantitatif melalui kuesioner, dan sedikit yang menggunakan metode kualitatif seperti interview. Reaksi coping bersifat adaptif dan pada awalnya dapat mengurangi kesusahan dan mengkategorikan strategi ini sebagai sehat atau tidak sehat, tergantung pada kemungkinan konsekuensi yang merugikan

**Kata Kunci:** coping, stress, strategi coping

### Abstract

*In this study, the scope review was to review a comprehensive review of the published literature by identifying key variables as predictors of the relationship between the use of coping strategies and the resulting impacts or outcomes. Researchers in this scoping review found that the most widely used research method was the quantitative method through questionnaires, and few used qualitative methods such as interviews. Coping reactions are adaptive and may initially reduce and categorize these strategies as healthy or unhealthy, depending on the possible adverse consequences.*

**Keywords:** Coping, Stress, Coping Strategies

### Pendahuluan

Coping diartikan sebagai model transactional antara stress dan coping untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal itu sendiri oleh Folkman, Lazarus, Gruen, dan DeLongis (1986). Kemudian, tahun 2005, DeLongis dan Holtzman menyampaikan bahwa coping strategy itu bervariasi di tiap individu dan tergantung situasinya. Sama halnya dengan penemuan oleh Coiro, Bettis, dan Compas (2016), bahwa situasi dan pengonsepan oleh individu sangat memengaruhi pilihan coping strategies dan memengaruhi outcome-nya.

Pada penelitian Stallman (2020), ada 3 kategorisasi coping yang paling umum, yaitu problem vs emotion-focused (Folkman & Lazarus, 1980), approach vs avoidance

(Roth & Cohen, 1986), dan cognitive vs behavioural (Skinner et al., 2003). Di dalam penelitiannya, Stallman (2020) menuliskan bahwa coping itu sering dipakai di dalam konteks "stress" (Lazarus & Folkman, 1984; Zhang, Zhang, Ng, & Lam, 2019). Semua coping strategy dikonsepsikan sebagai tindakan untuk mengurangi emosi yang tidak diharapkan dan distress. Dalam Health Theory of Coping oleh Stallman (2020), coping digambarkan kembali sebagai reaksi kognitif dan perilaku untuk mengurangi emosi yang tidak menyenangkan (misalnya, kesedihan, ketakutan, kemarahan), terlepas dari intensitas emosional. Coping categories yang sehat (Healthy Coping Strategies) itu termasuk self-soothing (menenangkan diri), relaxing or distracting activities (Distraction mengganti atensi sejenak ke hal yang lain), social support, dan professional support. Sedangkan unhealthy coping categories itu adalah negative self-talk, harmful activities, social withdrawal, dan suicidality. Coping strategies digunakan untuk mengurangi emosi yang tidak diinginkan dan mengurangi distress, dan mungkin saja efektif, setidaknya dalam jangka pendek. Perilaku yang sehat (tidur, nutrisi, olahraga) dan healthy coping strategy adalah komponen proksimal (utama, atau yang paling mendekati) dari regulasi emosi. Perilaku sehat dapat mengurangi reaktivitas emosional.

Menurut Kar et al. (2020) mengatakan bahwa populasi yang rentan terhadap COVID-19 seperti orang yang kontak langsung dengan penderita COVID-19, lansia, anak-anak, dan tenaga kesehatan akan lebih sulit untuk melakukan coping.

Sebelumnya, (Rosyanti & Hadi, 2020) pernah mengulas dalam penelitiannya bahwa problem-focused coping paling umum untuk pelajar keperawatan (Al-Zayyat & Al-Gamal, 2014a,b,c; Labrague, 2014; Shaban et al., 2012; Sheu et al., 2002).

Sementara itu, menurut Fink (2016), stress merupakan persepsi dari ancaman yang dapat menyebabkan berbagai hal seperti kecemasan, ketidaknyamanan, tekanan secara emosional, dan kesulitan dalam menyesuaikan keadaan yang dikarenakan tuntutan dari lingkungan melebihi persepsi seseorang tentang kemampuannya melakukan coping. Hal ini serupa dengan yang dikatakan Calvo dan Gutierrez-García (2016) bahwa Stress meningkat ketika tuntutan dari lingkungan yang diterima telah melebihi kapasitas seseorang untuk mengontrolnya, dan ada ancaman kepada well-being jika coping responses tidak memenuhi tuntutan tersebut. Pada penelitiannya Calvo dan Gutierrez-García (2016) menemukan ada 3 jenis sumber stress yaitu, fisik seperti kecelakaan, bencana alam, kebisingan, suhu ekstrim, dan keramaian; biologis seperti penyakit, terluka, rasa sakit, dan kelaparan; dan psikologis seperti perceraian, agresi, kehilangan pekerjaan, ujian, kegagalan.

Pada masa COVID-19 ini, ditemukan bahwa pengurangan jam kerja, perubahan status pekerjaan, dan pemutusan pekerjaan dinilai menjadi keadaan yang penuh stress saat ini (Mahawati et al., 2021). Hal ini secara signifikan menghasilkan tingkat stress yang lebih tinggi pada orang tua yang berasal dari keluarga dengan keadaan ekonomi rendah daripada orang tua yang berasal dari keluarga dengan keadaan ekonomi yang lebih tinggi (Lestari, 2016).

Dapat ditarik kesimpulan secara menyeluruh bahwa problem-focused coping lebih umum untuk dilakukan dan membawa dampak positif yang lebih banyak dibandingkan emotion-focused coping.

### Metode Penelitian

Prosedur Penelitian 15 Bank dengan rata-rata profit paling besar di Indonesia. Peneliti pada scoping review ini menemukan bahwa metode penelitian yang terbanyak digunakan adalah metode kuantitatif melalui kuesioner, dan sedikit yang menggunakan metode kualitatif seperti interview. Kemudian, pada umumnya jurnal-jurnal memiliki pilihan yang sama dalam mendefinisikan coping, seperti dalam coping, ada beberapa coping strategies, dan coping strategies itu akan diarahkan kepada stress, sehingga menjadi coping stress, dengan bidang penelitian yang terkait dengan kesehatan mental (Rizkiyah & Apsari, 2019).

Bisa dikatakan bahwa coping ini memang erat hubungannya dengan stress, dikarenakan alat ukur stress selalu digunakan pada penelitian oleh Wu et al. (2020), Labrague et al. (2016), dan Coiro dan Bettis (2016).

### Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian Stephenson (2021), ditemukan bahwa coping memiliki dampak proactive pada individu, kemudian juga dapat mengeliminasi masalah jika problem-focused coping, reducing psychological distress pada emotion-focused coping, dan menimbulkan biaya atau cost. Hasil yang ditunjukkan dari jurnal-jurnal pada scoping review ini adalah reducing unpleasant emotions.

Pada penelitian (Tinambunan et al., 2021) mengatakan bahwa COVID-19 membawa bahaya kesehatan mental yang signifikan. Ada kekurangan penelitian yang membahas masalah kesehatan mental selama pandemi COVID-19. Ketika statistik mortalitas dan morbiditas mencapai puncak baru setiap hari, keadaan isolasi dan penguncian semakin lama, peluang rekreasi bagi orang-orang berkurang dan krisis keuangan meningkat, masalah kesehatan mental kemungkinan akan tumbuh secara eksponensial. Ada kebutuhan untuk memahami perspektif mental COVID-19 dan kemungkinan langkah-langkah untuk mengatasi pandemi untuk manajemen yang efektif.

Menurut penelitian (Agung S, 2021) menyatakan Meskipun beberapa strategi coping lebih konsisten dikaitkan dengan adaptasi yang berhasil daripada yang lain, tidak ada satu strategi coping yang adaptif atau maladaptif secara universal. Faktor kontekstual memainkan peran penting dalam menentukan strategi coping yang digunakan dan hasil dari proses coping. Sifat situasi stres, kepribadian individu, dan konteks sosial semuanya dapat mempengaruhi apakah strategi coping tertentu digunakan atau tidak dan efektif atau tidaknya. Coping yang berfokus pada hubungan menggambarkan fungsi coping ketiga dan mencakup upaya untuk mengelola dan memelihara hubungan sosial yang penting selama periode stres (Aris, 2015). Metode kunci lain untuk menggambarkan strategi coping adalah dalam hal pendekatan atau

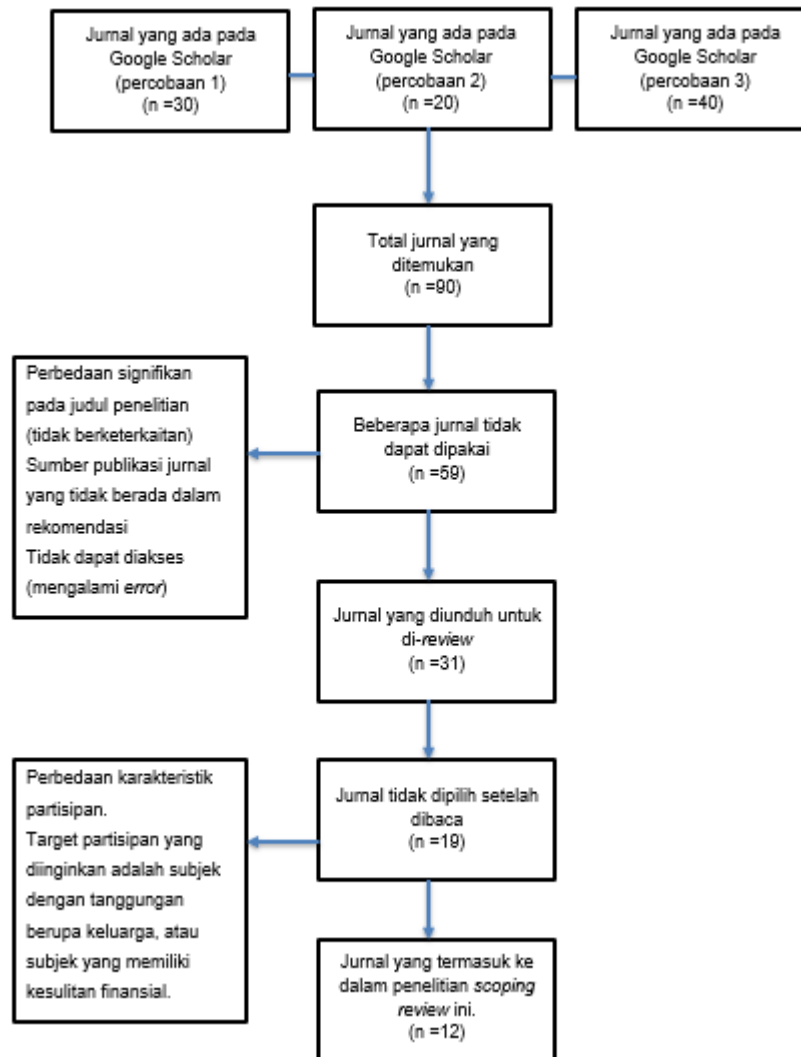
penghindaran (Utama, 2019). Dalam kerangka ini, strategi koping dibedakan berdasarkan apakah aktivitas kognitif dan emosional berorientasi pada atau menjauhi ancaman.

Strategi koping, termasuk upaya untuk mengatur emosi sebagai respons terhadap stres, telah diidentifikasi sebagai mekanisme kunci yang menghubungkan stres yang dirasakan dan peristiwa kehidupan yang penuh stres dengan perkembangan masalah kesehatan mental. Koping didefinisikan di sini sebagai upaya sukarela untuk mengatur respons kognitif, perilaku, emosional, atau fisiologis seseorang terhadap stresor atau terhadap stresor itu sendiri.

Mekanisme koping merupakan suatu keharusan ketika menghadapi stres dan stresor yang menyertainya. (Burhaein, 2017) mengklasifikasikan cara mengatasi sebagai berbasis masalah dan berbasis emosi. Beberapa penelitian menyoroti pendekatan pemecahan masalah sebagai perilaku koping yang paling umum pada mahasiswa keperawatan sementara pendekatan penghindaran sebagai perilaku koping yang paling sedikit digunakan pada mahasiswa keperawatan (Resubun, 2021).

Menurut penelitian (Asih et al., 2018), menyatakan bahwa Teori hasil penelitiannya ini mengakui bahwa semua reaksi koping bersifat adaptif dan pada awalnya dapat mengurangi kesusahan dan mengkategorikan strategi ini sebagai sehat atau tidak sehat, tergantung pada kemungkinan konsekuensi yang merugikan. Kategori secara konseptual jelas, saling eksklusif, komprehensif, fungsional homogen, fungsional berbeda, generatif dan fleksibel, mengatasi keterbatasan teori sebelumnya. Teori ini menangkap hierarki strategi melintasi kontinuitas internalitas, intensitas, dan kesulitan. Kategori koping yang sehat adalah aktivitas menenangkan diri, santai atau mengalihkan perhatian, dukungan sosial, dan dukungan profesional. Kategori tidak sehat adalah self-talk negatif, aktivitas berbahaya, penarikan sosial, dan bunuh diri. Semua strategi koping cocok dengan salah satu kategori ini.

Kategori koping yang sehat meliputi aktivitas menenangkan diri, santai atau mengalihkan perhatian, dukungan sosial, dan dukungan profesional. Kategori koping yang tidak sehat adalah self-talk negatif, aktivitas berbahaya, penarikan sosial, dan bunuh diri



**Gambar 1**  
**Publication Selection**

### **Kesimpulan**

Pada beberapa referensi yang dilakukan coping adalah model transactional antara stress dan coping untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal itu sendiri. Reaksi koping bersifat adaptif dan pada awalnya dapat mengurangi kesusahan dan mengkategorikan strategi ini sebagai sehat atau tidak sehat, tergantung pada kemungkinan konsekuensi yang merugikan. Strategi koping, termasuk upaya untuk mengatur emosi sebagai respons terhadap stres.

## BIBLIOGRAFI

- Agung S, M. (2021). *Dampak Covid-19 Dan Strategi Koping Penyandang Disabilitas Dalam Menghadapi Pandemi Di Kecamatan Bangkala Kabupaten Jeneponto= The Impact Of Covid-19 And Coping Strategies Of People Living With Disability During The Pandemic In Bangkala District, Jeneponto Regency*. Universitas Hasanuddin. [Google Scholar](#)
- Aris, Y. (2015). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas Padang Tahun 2015*. Skripsi. [Google Scholar](#)
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press. [Google Scholar](#)
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Permainan Tradisional Berbasis Neurosainslearning Sebagai Pendidikan Karakter Bagi Anak Tunalaras. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 55–68. [Google Scholar](#)
- Lestari, S. (2016). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai Dan Penanaman Konflik Dalam Keluarga*. Prenada Media. [Google Scholar](#)
- Mahawati, E., Yuniwati, I., Ferinia, R., Rahayu, P. P., Fani, T., Sari, A. P., Setijaningsih, R. A., Fitriyatunur, Q., Sesilia, A. P., & Mayasari, I. (2021). *Analisis Beban Kerja Dan Produktivitas Kerja*. Yayasan Kita Menulis. [Google Scholar](#)
- Resubun, C. C. (2021). *Skripsi Hubungan Respon Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Blended Learning Di Era Covid 19 Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Semester 4 Stikes Widyagama Husada Malang Oleh Clara Cassandra Resubun 1709.14201. 548*. [Google Scholar](#)
- Rizkiyah, I., & Apsari, N. C. (2019). Strategi Coping Perempuan Terhadap Standarisasi Cantik Di Masyarakat. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(2), 133–152. [Google Scholar](#)
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis Dalam Memberikan Perawatan Dan Layanan Kesehatan Pasien Covid-19 Pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(1), 107–130. [Google Scholar](#)
- Tinambunan, D., Agniaty, N., & Ekayuni, Y. (2021). Persoalan Perkembangan Dan Kesehatan Mental Anak Usia 6-12 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19: Analisis Hasil-Hasil Penelitian Lintas Budaya. *Unusia Conference*, 1(1), 13–28. [Google Scholar](#)
- Utama, F. P. (2019). Stress Dan Strategi Coping Remaja Perempuan: Sebuah Fenomena Psikososial Di Era Milenial. *Muwazah: Jurnal Kajian Gender*, 11(2), 181–202. [Google Scholar](#)

**Copyright holder:**

Jose Widyazali (2022)

**First publication right:**

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

**This article is licensed under:**

