

STRATEGI *COPING* IBU RUMAH TANGGA DALAM MENGHADAPI WABAH COVID-19

COPING STRATEGIES OF HOUSEWIVES IN DEALING WITH THE COVID-19 OUTBREAK

Aditya Sari

PT. GaneshaTekno Indonusa

Menara Standard Chartered, Jl. Prof. Dr. Satrio RT 3/RW 4, Jakarta Selatan. HP 085868049003

aditya.sari@rocketmail.com.

Diterimadiperbaiki....., disetujui.....

Abstract

The study aims to determine the coping strategy of housewives in dealing with the Covid-19 outbreak. Research locations in the Yogyakarta Special Region are purposive. Type of descriptive-qualitative research. Housewife research subjects, determined by incidental sampling (30 respondents). The object of research is the strategy of coping with housewives in coping with the outbreak of Covid-19. Data collection uses interviews, observation and document review. Data analysis used descriptive qualitative - interpretative. The findings concluded the coping strategy of housewives in dealing with the Covid-19 outbreak, linked Carver's theory, et al (1989), and confirmed the theory of Lazarus and Folkman (1984), the coping strategy of housewives in dealing with Covid-19 was reviewed aspects of self-activity, self-control, social support are instrumental, and aspects of acceptance, respondents do two coping strategies that focus on problem solving and emotions. While the coping strategy aspects of planning (focusing on problem solving), aspects of social-emotional support (focusing on problem solving), and aspects of religiosity (focusing on understanding the problem). Based on the above findings, it is recommended to a person / individual who in circumstances, situations, conditions that are pressing, threatening, burdening, tense, worrying, which exceeds their resources so that it can cause stress to depression, then the coping strategy that must be done is to focus the problem solving will be more rational (more positive) solution, with the reason solving the problem by considering their own abilities.

Keywords: Coping strategy-housewife-Covid-19

Abstrak

Penelitian bertujuan mengetahui strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19. Lokasi penelitian di Daerah Istimewa Yogyakarta secara *purposive*. Jenis penelitian deskriptif- kualitatif. Subjek penelitian ibu rumah tangga, ditentukan dengan *incidental sampling* (30 responden). Objek penelitian adalah strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan telaah dokumen. Analisis data digunakan deskriptif kualitatif - interpretatif. Hasil temuan disimpulkan strategi *coping* yang dilakukan ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah-Covid-19, dikaitkan teori Carver, dkk (1989), dan dikonfirmasi dengan teori Lazarus dan Folkman (1984), maka strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi Covid-19 ditinjau aspek keaktifan diri, kontrol diri, dukungan sosial bersifat instrumental, dan aspek penerimaan, responden melakukan dua strategi *coping* yaitu berfokus pada pemecahan masalah dan emosi. Sedangkan strategi *coping* aspek perencanaan (berfokus pemecahan masalah), aspek dukungan sosial-emosi (berfokus pemecahan masalah), dan aspek religiusitas (berfokus pemecahan masalah). Berdasarkan temuan di atas, direkomendasikan kepada seseorang /individu yang dalam keadaan, situasi, kondisi yang menekan, mengancam, membebani, menegangkan, mengkhawatirkan, yang melebihi sumber daya yang dimiliki sehingga dapat menimbulkan stres sampai dengan depresi, maka strategi *coping* yang harus dilakukan adalah berfokus pada pemecahan masalah akan lebih rasional (lebih positif) penyelesaiannya, dengan alasan pemecahan masalah dengan mempertimbangkan kemampuannya sendiri.

Kata kunci: Strategi *Coping*; Ibu Rumah Tangga;Covid-19

PENDAHULUAN

Wabah penyakit virus Corona atau Corona virus Disease (Covid-19) yang melanda dunia sekarang ini, dikhawatirkan berdampak pada psikologis seseorang bahkan masyarakat luas. Pemberitaan mengenai meningkatnya jumlah penderita Covid-19, dapat berdampak serius berupa timbulnya perasaan tertekan, stress dan cemas di kalangan masyarakat. penyebaran Virus Covid-19 di Indonesia terus menyebar sejak pertama kali diumumkan 2 Maret, kian hari semakin bertambah, data kasus Covid-19 menurut data nasional (per tanggal 20 April 2020), pasien positif 6.575 orang, pasien sembuh 686 orang dan pasien meninggal 582 orang, laju kesembuhan pasien Covid-19 adalah 10,4 % (Gugus tugas Covid-19, dalam Kedaulatan Rakyat 13 April 2020), sementara data kasus Covid-19 di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), pasien positif ada 67 orang, pasien sembuh ada 27 orang, dan pasien yang meninggal ada 7 orang (Posko Terpadu Penanganan Covid-19 Pemda DIY dan Nasional, 2020).

Melihat data di atas dapat dimaknai bahwa semakin hari, semakin bertambah jumlah yang positif kasus Covid 19 baik di Indonesia maupun jumlah yang ada di daerah seperti Daerah Istimewa Yogyakarta. Menurut Tim riset dan Humas Pemda DIY (2020), menjelaskan bahwa alasan dinamakan virus Corona, karena bentuk virus corona memiliki tonjolan di permukaan luarnya. Tonjolan

tersebut menyerupai bentuk mahkota (Corona: bahasa Latin). Cara penularan yaitu pada saat orang sehat yang memiliki daya tahan tubuh rendah terkena percikan bersin/batuk dari orang sakit yang telah terinfeksi virus corona, setelah 1-14 hari orang yang awalnya sehat, orang tersebut pada akhirnya juga akan sakit, karena tertular. Adapun gejalanya demam, batuk kering, sesak napas dengan frekuensi 16-20 kali/menit. Virus Covid-19 bisa ditemukan di seluruh cairan tubuh, baik yang berada di saluran pernafasan maupun pencernaan, juga di dalam darah, oleh sebab itu jenazah pasien Covid-19 baik yang positif atau *suspect* perlu dibungkus plastik, untuk mencegah agar tidak ada sepercik atau setetes pun cairan tubuh yang bisa berpotensi menginfeksi tenaga medis yang menangani jenazah hingga proses pemakamannya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa tidak ada lagi risiko penularan virus Covid-19 kepada manusia yang masih hidup, jika jenazah yang mengandung virus tersebut sudah dikuburkan, karena ketika sel-sel manusia yang ditinggalinya virus Covid-19 sudah mati, maka virus tidak bisa berkembang biak dan sedang berproses menuju kematiannya sendiri (Kahrimah Muhammad, 2020).

Virus Covid-19 belum ada vaksin atau obatnya sampai saat ini, akan berakibat fatal apabila seseorang yang positif terkena Covid-19 sudah berusia lebih 60 tahun, memiliki penyakit menahun seperti diabetes, sakit

jantung, paru, gagal ginjal, dan tekanan darah tinggi mempunyai angka kematian 3-8 %. Tim riset dan Humas Pemda DIY (2020), menjelaskan ada beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah terinfeksi virus Covid-19 ini adalah : (1) menghindari kontak, menjaga jarak minimal 1 meter dan kontak fisik (jabat tangan, berpelukan dan lain lain, menghindari kerumunan, pertemuan, resepsi, kenduri, jalan-jalan ke mall atau ke pasar dan kegiatan keagamaan yang melibatkan banyak orang); (2) cuci tangan dengan benar yaitu 6 langkah dengan air mengalir dan sabun selama 40-60 detik seluruh bagian tangan harus tercuci; (3) menjaga daya tahan tubuh, konsumsi makan bergizi, tidur yang cukup dan olah raga yang teratur. Menurut prediksi kompas .com, jumlah kasus Covid-19 di Indonesia akan melampaui angka 8.000 orang pada bulan April 2020 (Kharimah Muhammad, 2020), sementara fasilitas kesehatan dan jumlah tenaga medis diperkirakan tidak cukup, walaupun pemerintah mengaku sudah menyiapkan segala yang diperlukan. Angka prediksi tersebut didapat jika Indonesia menerapkan sistem pencegahan yang baik seperti Korea Selatan, yang melakukan deteksi dini dan menerapkan pembatasan sosial.

Jaga jarak, bekerja di rumah, menutup usaha untuk sementara waktu dan untuk tetap di rumah, sebagai langkah untuk mencegah penyebaran virus Covid-19, ternyata memberikan dampak negatif, yaitu terancamnya pemutusan hubungan kerja (PHK) besar-besaran, banyak kehilangan pendapatan, yang

pada akhirnya adalah terganggunya kesehatan mental (stres). Menurut Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi DIY (2020), Daerah Istimewa Yogyakarta ternyata sudah terjadi PHK, dari 29.023 tenaga kerja , dari 678 perusahaan, ada yang di PHK 1.710 pekerja di PHK dari 37 perusahaan, dari 653 perusahaan yang dirumahkan 27.313 pekerja di rumahkan. Stres adalah respon tubuh untuk menghadapi atau lari dari suatu masalah, keadaan yang tidak menyenangkan secara terus menerus mendorong seseorang ingin marah, agresifitas meningkat, tidak bisa berpikir jernih, kehilangan nafsu makan dan lain lain. Stres akan berakhir apabila kondisi yang menyebabkan tekanan atau frustrasi tersebut dilewati. Pemberitaan penyebaran virus Covid-19, membuat seluruh warga Indonesia merasa panik hingga stres, meski begitu merasa stres, panik, sedih, bingung, takut, dan marah adalah hal yang normal pada situasi krisis seperti saat ini.

Reaksi masyarakat terhadap penyebaran Covid-19 dapat berupa proteksi secara berlebihan terhadap diri sendiri maupun keluarganya seperti membersihkan rumah, lingkungannya, mencuci tangan berulang-ulang dan sebagainya. Dalam mengantisipasi dampak psikologis terhadap Covid -19, perlu adanya strategi *coping* yaitu cara mengatasi masalah yang tepat agar perasaan khawatir, cemas bahkan stres dapat diminimalisir. *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi

atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres (Yani, 1997). Menurut Sarafino (2002), *coping* adalah usaha untuk menteralisasi atau mengurangi stres yang terjadi. Sedangkan Haber dan Runyon (1984), *coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi *coping* yang bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasakan menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya (*resources*) yang dimiliki (Lazarus dan Folkman (1984).

Lebih lanjut bahwa sumber daya *coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984), ada dua macam yaitu: (1) strategi *coping* yang berfokus pada masalah yaitu suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Perilaku *coping* ini dilakukan karena individu yakin bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengatasi situasi yang menekannya; (2) strategi *coping* yang berfokus pada emosi adalah melakukan usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung, hal ini terjadi karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Sedangkan menurut Carver, dkk (1989), menyebutkan aspek-aspek strategi *coping*

antara lain : (1) Keaktifan diri, yaitu suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung; (2) Perencanaan, yaitu memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stress antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam mengatasi suatu masalah; (3) Kontrol diri, yaitu individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak terburu-buru; (4) Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental yaitu nasehat, bantuan atau informasi; (5) Mencari dukungan yang bersifat emosional, yaitu melalui dukungan moral, simpati dan pengertian; (6) Penerimaan, yaitu sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut; (7) Religiusitas, yaitu sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan. Aspek strategi *coping* dari Caver dkk (1989), yang dipakai dalam penelitian ini.

Berdasarkan masalah tersebut, maka penelitian tentang Strategi *Coping* Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Wabah Covid-19 dilakukan. Adapun rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19?”. Tujuan dalam penelitian ini adalah diketahuinya strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19.

METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian ditentukan secara *purposive*, maka ditentukan di daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), dipilih dengan pertimbangan bahwa kota ini ada sebanyak 67 yang positif terinfeksi virus Covid-19 (data per 20 April 2020, Posko Terpadu Penanganan Covid-19 Pemda DIY dan Nasional, 2020). Selain hal tersebut DIY, merupakan kota yang laju penyembuhan pasien yang terkena Covid-19 paling tinggi se Jawa (40,3%), bahkan jauh di atas rata-rata nasional yaitu 10,4 persen (Gugus Tugas Covid-19 dalam Kedaulatan Rakyat 20 April 2020).

Sasaran subjek dalam penelitian ini ditentukan secara *incidental sampling* yaitu ibu rumah tangga yang sedang berbelanja di pasar atau swalayan di daerah Istimewa Yogyakarta antara tanggal 12 Maret -25 Maret 2020 (Super Indo, pasar Kranggan, pasar Colombo, pasar Demangan dan Pasar Legi), berdasarkan hal tersebut ditentukan 30 orang ibu rumah tangga. Sasaran objek penelitian adalah strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah virus Covid-19. Strategi *coping* dari Carver, dkk (1989) yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: (1) Keaktifan diri (2) Perencanaan (3) Kontrol diri (4) Mencari dukungan sosial (5) Mencari dukungan emosional (6) Penerimaan, dan (7) Religiusitas. Teknik pengumpulan data dipergunakan wawancara singkat (setiap hari rata-rata mewawancarai 2 (dua) responden.

Sedangkan teknik observasi digunakan untuk melihat sejauh mana kondisi/perilaku subjek pada waktu diajak bicara dan telaah dokumen yaitu mengetahui perkembangan jumlah dan masalah yang terjadi di tingkat nasional maupun DIY. Teknik analisis data adalah deskriptif - interpretatif, yaitu data yang diperoleh di lapangan dimaknai yang dihubungkan dengan tujuan penelitian yang kemudian disimpulkan sebagai suatu tindakan untuk rekomendasi (Hadari Nawawi dan Mimi Martini, 1996).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menjawab tujuan penelitian yaitu strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah virus Covid-19. Didapatkan data di lapangan :

1. Identitas Responden
 - a. Tingkat pendidikan responden, dari 30 orang, yang memiliki tingkat pendidikan SD tdk ada, SMP ada sebanyak 4 orang (13,33%), SMA, ada sebanyak 20 orang (66,67%), dan yang memiliki tingkat pendidikan sarjana ada sebanyak 6 orang (20%).
 - b. Pekerjaan Responden, dari 30 responden yang mengatakan tidak bekerja (sebagai ibu rumah tangga saja) ada sebanyak 24 orang (80%) dan yang 6 orang (20%) mereka ibu rumah tangga tetapi membantu suami juga dalam pekerjaan suaminya.
 - c. Pekerjaan suami, dari 30 responden yang suaminya kerja sebagai karyawan

swasta ada 20 orang (66,67%), yang orang (20%), dan yang bekerja sebagai buruh tukang bangunan ada sebanyak 4 orang (13,33%).

- d. Kepemilikan anak, dari 30 responden yang mempunyai anak 1-2 orang ada sebanyak 11 orang (36,67%)
- e. Mempunyai anak 3-4 orang, ada sebanyak 15 orang (50%), dan yang mempunyai anak >5 orang ada sebanyak 4 orang (13,33%).

Dengan melihat data identitas responden (ibu rumah tangga), yang menjadi subjek penelitian menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat pendidikan mayoritas SMA (66,67%), dan ada yang sarjana (20%), walaupun mereka sarjana tetapi mereka tidak bekerja mengingat terbebani anak sehingga lebih mementingkan keluarga. Data lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar murni sebagai ibu rumah tangga (80%),

bekerja buka kelontong ada sebanyak 6 artinya mereka sangat mengandalkan penghasilan suami yang rata-rata memiliki pekerjaan di sektor informal, dan responden sebagian besar memiliki anak lebih dari 2 ada sebanyak 63,33% artinya, kondisi saat ini riskan terjadi PHK, orderan kurang, mengakibatkan pendapatan drastis turun yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kestabilan ekonomi keluarganya. Kondisi ini sangat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang menghadapi situasi wabah Covid-19 (strategi *coping*), adapun strategi *coping* di lapangan dapat dilihat dalam tabel 1 dibawah ini.

2. Strategi *Coping* Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Wabah virus Covid-19

Untuk melihat strategi *coping* dalam penelitian ini merujuk pada teorinya Carver, dkk (1989) yaitu aspek yang dilihat antara lain :

Tabel 1.
Strategi *Coping* (Aspek Keaktifan Diri)

No	Strategi <i>coping</i> : Keaktifan diri	Ya		Kurang		Tidak		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Berusaha mencari informasi tentang penyakit Covid -19 lewat media cetak dan media elektronik	27	90	3	10	-	-	30	100
2	Bertanya ke ahli kesehatan (dokter, perawat dll) tentang penyakit Covid-19	4	13,33	11	36,67	15	50	30	100
3	Merasa bingung ketika semakin banyak jumlah yang terinfeksi Covid-19	24	80	-	-	6	20	30	100
4	Merasa takut bila mendengar informasi/berita tentang perkembangan penyakit Covid-19	15	50	10	33,33	5	16,67	30	100
5	Merasa tidak nafsu makan, ketika semakin banyak jumlah penderita Covid-19	10	33,33	5	16,67	15	50	30	100

Sumber: Wawancara, 2020

Tabel di atas menunjukkan strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19 dalam aspek keaktifan diri, dari 30 responden yang menyatakan: (a) berusaha mencari informasi tentang penyakit Covid-19 lewat media cetak dan elektronik, ada sebanyak 27 orang (90%); menyatakan kurang mencari informasi ada 3 orang (10%), dan yang tidak berusaha mencari informasi tidak ada; (b) Bertanya ke ahli kesehatan (dokter, perawat dan lain-lain) tentang penyakit Covid-19. ada sebanyak 4 orang (13,33%) yang menyatakan bertanya ke dokter/ahli kesehatan tentang penyakit Covid-19; menyatakan kurang bertanya ada 11 orang (36,67%), dan yang tidak bertanya ada 15 orang (50%); (c) Merasa bingung ketika semakin banyak jumlah yang terinfeksi Covid-19, dari 30 responden yang menyatakan merasa bingung ada sebanyak 24 orang (80%); dan menyatakan tidak bingung ada 6 orang (20%). (d) Merasa takut bila mendengar informasi/berita tentang perkembangan penyakit Covid-19, dari 30 responden yang menyatakan takut ada sebanyak 15 orang (50%); menyatakan kurang atau cukup takut ada 10 orang (33,33%), dan yang tidak takut ada 5 orang (16,67%); (e) Merasa tidak nafsu makan, ketika semakin banyak jumlah penderita Covid-19, dari 30 responden yang menyatakan tidak nafsu makan ada sebanyak 10 orang (33,33%); menyatakan kurang nafsu makan ada 5 orang (16,67%), dan yang memiliki nafsu makan ada 15 orang (50%). Data di lapangan tersebut dapat dimaknai

bahwa pada ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19, semua responden melakukan strategi *coping* yang berfokus pada masalah yaitu suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah, tetapi juga melakukan strategi *coping* yang berfokus pada emosi. Bila dikaitkan dengan teori Carver, dkk (1989), maka ditinjau dari aspek keaktifan diri, responden melakukan antara lain berusaha mencari informasi tentang penyakit Covid-19 lewat media cetak dan elektronik (90% berfokus pada pemecahan masalah), bertanya ke ahli kesehatan yaitu dokter, perawat dan lain lain. tentang penyakit Covid-19 (13,33% berfokus pada pemecahan masalah), merasa bingung ketika semakin banyak jumlah yang terinfeksi Covid-19 (80% berfokus pada emosi), merasa takut bila mendengar informasi/berita tentang perkembangan penyakit Covid-19 (50%) berfokus pada emosi, dan merasa tidak nafsu makan, ketika semakin banyak jumlah penderita Covid-19 (33,33% berfokus pada emosi). Bila dikaitkan strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984), maka responden melakukan sekaligus dua macam strategi *coping* yaitu strategi *coping* yang berfokus pada masalah yaitu suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Perilaku *coping* ini dilakukan karena individu yakin bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengatasi situasi yang menekannya, dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi adalah melakukan usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah

stressor secara langsung, hal ini terjadi karena mengatasi situasi tersebut. sumber daya yang dimiliki tidak mampu

Tabel 2.
Strategi *Coping* (Aspek Perencanaan)

No	Strategi <i>coping</i> : Perencanaan	Ya		Kurang		Tidak		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Berusaha menghindari terjangkitnya virus Covid-19 dengan membawa dan memakai masker bila diperlukan	24	80	3	10	3	10	30	100
2	Menjaga jarak apabila berhubungan dengan orang lain (1- 1,5 meter)	20	66,67	9	30	1	3,33	30	100
3	Menyediakan pencuci tangan di beberapa tempat di dalam dan di luar rumah	12	40	15	50	3	10	30	100
4	Menyediakan extra untuk keluarga makanan bergizi, istirahat yang cukup dan berolah raga atau berjemur	16	53,33	10	33,33	4	13,34	30	100
5	Membatasi keluarga keluar rumah apabila tidak diperlukan	20	66,67	3	10	7	23,33	30	100

Sumber: Wawancara, 2020

Tabel di atas menunjukkan strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19 dalam aspek perencanaan, dari 30 responden yang menyatakan: (a) Berusaha menghindari terjangkitnya virus Covid-19 dengan membawa dan memakai masker bila diperlukan, ada sebanyak 24 orang (80%); menyatakan kurang membawa (kadang-kadang), ada 3 orang (10%), dan yang tidak berusaha membawa ada 3 orang (10%). (b) Menjaga jarak apabila berhubungan dengan orang lain (1- 1,5 meter). Dari 30 responden yang menyatakan menjaga jarak ada sebanyak 20 orang (66,67%) yang menyatakan kurang menjaga jarak, ada 9 orang (30%), dan yang tidak melakukan jaga jarak, ada 1 orang (3,33%); (c) Menyediakan pencuci tangan di beberapa tempat di dalam dan di luar rumah, dari 30 responden yang menyatakan menyediakan ada sebanyak 12 orang (40%);

dan menyatakan kurang (kadang-kadang) menyediakan, ada 15 orang (50%), dan yang menyatakan tidak menyediakan, ada sebanyak 3 orang (10%); (d) Menyediakan extra untuk keluarga makanan bergizi, istirahat yang cukup dan berolah raga atau berjemur, dari 30 responden yang menyatakan menyediakan ada sebanyak 16 orang (53,33%); menyatakan kurang atau kadang-kadang ada 10 orang (33,33%), dan yang tidak menyediakan, ada 4 orang (13,34%); (e) Membatasi keluarga keluar rumah apabila tidak diperlukan, dari 30 responden yang menyatakan membatasi keluar rumah, ada sebanyak 20 orang (66,67%); menyatakan kurang membatasi ada 3 orang (10%), dan yang tidak membatasi keluar rumah, ada 7 orang (23,33%). Data di atas dapat dimaknai strategi *coping* pada ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19, semua responden

melakukan strategi *coping* yang berfokus pada masalah yaitu suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah dan juga melakukan strategi *coping* yang berfokus pada emosi. Bila dikaitkan dengan teori Carver, dkk (1989), maka ditinjau dari aspek perencanaan, responden melakukan antara lain Berusaha menghindari terjangkitnya virus Covid-19 dengan membawa dan memakai masker bila diperlukan (80% berfokus pada pemecahan masalah), menjaga jarak apabila berhubungan dengan orang lain 1- 1,5 meter. Menjaga jarak (66,67% berfokus pada pemecahan masalah), menyediakan pencuci tangan di beberapa tempat di dalam dan diluar rumah (40%

berfokus pada pemecahan masalah), menyediakan extra untuk keluarga makanan bergizi, istirahat yang cukup dan berolah raga atau berjemur (53,33% berfokus pada pemecahan masalah), dan membatasi keluarga keluar rumah apabila tidak diperlukan (66,67% berfokus pada pemecahan masalah). Bila dikaitkan strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984), maka dalam aspek perencanaan ini, responden banyak menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah, yang artinya sumber daya yang dimiliki dapat mengatasi situasi yang menekannya.

Tabel 3.
Strategi *Coping* (Aspek Kontrol Diri)

No	Strategi <i>coping</i> : Kontrol diri	Ya		Kurang		Tidak		Total	
		f	%	f	%	F	%	F	%
1	Berpikir positif dengan adanya wabah Covid-19 semua pasrahkan pada Allah SWT	27	90	3	30	-	-	30	100
2	Perasaan tidak tenang/stres dalam menghadapi wabah Covid-19	18	60	5	16,67	7	23,33	30	100
3	Merasa bingung ketika semakin banyak jumlah yang terinfeksi virus Covid-19	18	60	5	16,67	7	23,33	30	100
4	Tetap melakukan kegiatan sehari-hari	30	100	-	-	-	-	30	100
5	Ada kecemasan sehingga menumpuk kebutuhan sehari-hari sehingga pengeluaran meningkat	20	66,67	10	33,33	-	-	30	100

Sumber: Wawancara, 2020

Tabel di atas menunjukkan strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19 dalam aspek kontrol diri, dari 30 responden yang menyatakan: (a) Berpikir positif dengan adanya wabah Covid-19 semua pasrahkan pada Allah SWT, yang menyatakan hal tersebut ada sebanyak 27 orang (90%); menyatakan kurang

berpikir positif, ada 3 orang (10%), dan yang tidak berpikir positif tidak ada; (b) Perasaan tidak tenang/stres dalam menghadapi wabah Covid-19, yang menyatakan hal tersebut, ada sebanyak 18 orang (60%); menyatakan kurang /kadang-kadang tidak tenang/stres ada 5 orang (16,67%), dan yang tidak memiliki perasaan tersebut, ada 7 orang (23,33%); (c) Merasa

bingung ketika semakin banyak jumlah yang terinfeksi virus Covid-19, dari 30 responden yang menyatakan merasa bingung ada sebanyak 18 orang (60%); dan menyatakan kurang atau kadang-kadang bingung ada 5 orang (16,67%), dan menyatakan tidak bingung ada 7 orang (23,33%); (d) Tetap melakukan kegiatan sehari-hari, dari 30 responden yang menyatakan tetap melakukan, semuanya melakukan hal tersebut 30 orang (100%); (e) Menumpuk kebutuhan sehari-hari sehingga pengeluaran meningkat, dari 30 responden yang menyatakan menumpuk ada sebanyak 20 orang (66,67%); menyatakan kurang /kadang menumpuk, ada 10 orang (33,33%), dan tidak menumpuk, tidak ada. Data di lapangan tersebut dapat disimpulkan strategi *coping* pada ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19, semua responden melakukan strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan emosi. Bila dikaitkan dengan teori Carver, dkk (1989), maka ditinjau dari aspek kontrol diri, responden melakukan antara lain berpikir positif dengan adanya wabah Covid-19 semua pasrahkan pada Allah SWT (90% berfokus pada pemecahan masalah), perasaan tidak tenang/stres dalam menghadapi wabah Covid-19 (60% berfokus pada pemecahan masalah), merasa bingung ketika semakin banyak jumlah yang terinfeksi virus Covid-19 (60% berfokus pada emosi), tetap melakukan kegiatan sehari-hari (100% berfokus pada

pemecahan masalah), dan menumpuk kebutuhan sehari-hari sehingga pengeluaran meningkat (66,67% berfokus pada emosi). Bila dikaitkan strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984), responden telah melakukan dua strategi *coping* sekaligus yaitu strategi *coping* yang berfokus pada masalah yaitu suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Perilaku *coping* ini dilakukan karena individu yakin bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengatasi situasi yang menekannya, dan melakukan juga strategi *coping* yang berfokus pada emosi adalah melakukan usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung, hal ini terjadi karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Menurut Sarafino (2002), *coping* adalah usaha untuk meneteralisir atau mengurangi stres yang terjadi. Sedangkan Haber dan Runyon (1984), *coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi *coping* yang bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasakan menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya (*resources*) yang dimiliki (Lazarus dan Folkman,1984)

Tabel 4.

Strategi *Coping* (Aspek Dukungan Sosial yang bersifat instrumental)

No	Strategi <i>coping</i> : Dukungan Sosial instrumental	Ya		Kurang		Tidak		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Memperhatikan anjuran dalam menghadapi wabah Covid-19 baik melalui media cetak maupun elektronik	24	80	4	13,33	2	6,67	30	100
2	Menerima pendapat atau saran dari orang lain terutama orang yang berkompeten dalam menghadapi wabah Covid-19	15	50	10	33,33	5	16,67	30	100
3	Mudah cemas apabila mendengar anjuran yang harus dilakukan untuk menghindari wabah Covid-19, baik dari orang lain, media cetak maupun media	12	40	10	33,33	8	26,67	30	100
4	Merasa ketakutan bila mendengar informasi/berita tentang perkembangan penyakit virus Covid-19 yang semakin bertambah	21	70	3	10	6	20	30	100
5	Melakukan pola hidup sehat agar terhindar dari wabah virus Covid-19	20	66,67	10	33,33	-	-	30	100

Sumber: Wawancara, 2020

Tabel di atas menunjukkan strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19 dalam aspek dukungan sosial yang bersifat instrumental, dari 30 responden yang menyatakan: (a) Memperhatikan anjuran dalam menghadapi wabah Covid-19 baik melalui media cetak maupun elektronik, yang menyatakan memperhatikan, ada sebanyak 24 orang (80%); menyatakan kurang memperhatikan, ada 4 orang (13,33%), dan yang tidak memperhatikan ada 2 orang (6,67%); (b) Menerima pendapat atau saran dari orang lain terutama orang yang berkompeten dalam menghadapi wabah Covid-19, yang menyatakan hal tersebut, ada sebanyak 15 orang (50%); menyatakan kurang/kadang menerima, ada 10 orang (33,33%), dan yang tidak menerima, ada 5 orang (16,67%); (c) Mudah cemas apabila

mendengar anjuran yang harus dilakukan untuk menghindari wabah Covid-19, baik dari orang lain, media cetak maupun media, dari 30 responden yang menyatakan mudah cemas, ada sebanyak 12 orang (40%); dan menyatakan kurang/kadang mudah cemas, ada 10 orang (33,33%), dan yang menyatakan tidak mudah cemas, ada 8 orang (26,56%); (d) Merasa ketakutan bila mendengar informasi/berita tentang perkembangan penyakit virus Covid-19 yang semakin bertambah, dari 30 responden yang menyatakan merasa ketakutan ada sebanyak 21 orang (70%); menyatakan kurang/kadang ketakutan, ada 3 orang (10%), dan yang tidak merasa ketakutan, ada 6 orang (20%); (e) Melakukan pola hidup sehat agar terhindar dari wabah virus Covid-19, dari 30 responden yang menyatakan melakukan pola

hidup sehat, ada sebanyak 20 orang (66,67%); menyatakan kurang/kadang-kadang melakukan pola hidup sehat, ada 10 orang (33,33%), dan yang tidak melakukan pola hidup tidak ada. Data di lapangan tersebut dapat dimaknai strategi *coping* pada ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19, responden telah melakukan dua strategi *coping* yaitu melakukan strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Bila dikaitkan dengan teori Carver, dkk (1989), maka ditinjau dari aspek dukungan yang bersifat instrumental, responden melakukan antara lain memperhatikan anjuran dalam menghadapi wabah Covid-19 baik melalui media cetak maupun elektronik (80% berfokus pada pemecahan masalah), menerima atau saran dari orang lain terutama orang yang berkompeten petunjuk dalam menghadapi wabah Covid-19 (50% berfokus pada pemecahan masalah), mudah cemas apabila mendengar anjuran yang

harus dilakukan untuk menghindari wabah Covid-19, baik dari orang lain, media cetak maupun media elektronik (40% berfokus pada emosi), merasa ketakutan bila mendengar informasi/berita tentang perkembangan penyakit virus Covid-19 yang semakin bertambah (70% berfokus pada emosi), dan melakukan pola hidup sehat agar terhindar dari wabah virus Covid-19 (66,67% berfokus pada emosi). Bila dikaitkan strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984), responden dalam penelitian ini melakukan dua macam strategi *coping* sekaligus yaitu yang berfokus pada masalah dan emosi. Menurut hasil penelitian Billings dan Moos (1984), wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi, sedangkan pria lebih berorientasi pada pemecahan masalah. Dalam aspek ini temuan tersebut juga mendukung data yang ditemukan juga di lapangan terutama aspek dukungan sosial yang bersifat instrumental (Carver, dkk . 1989).

Tabel 5.
Strategi *Coping* (Aspek Dukungan Sosial yang bersifat Emosi)

No	Strategi <i>coping</i> : dukungan sosial bersifat emosional	Ya		Kurang		Tidak		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Perhatian orang terdekat /keluarga sangat dibutuhkan dalam menghadapi wabah Covid-19	25	83,33	5	16,67	-	-	30	100
2	Anggota keluarga tidak pernah memperhatikan keadaan saya saat wabah Covid-19 berlangsung	10	33,33	8	26,67	12	40	30	100
3	Menghadapi wabah Covid-19 seorang diri tanpa dukungan dari siapapun	-	-	8	26,67	22	73,33	30	100
4	Anggota keluarga bergotong royong dalam menghindari/mencegah wabah Covid-19 seperti saling mengingatkan makan, olah raga, minum vitamin dll	20	66,67	4	13,33	6	20	30	100
5	Anggota keluarga mengingatkan untuk tetap di rumah agar tercegah dari terinfeksi Covid-19	24	80	6	20	-	-	30	100

Sumber: Wawancara, 2020

Tabel di atas menunjukkan strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19 dalam aspek dukungan sosial yang bersifat emosi, dari 30 responden yang menyatakan: (a) Perhatian orang terdekat /keluarga sangat dibutuhkan dalam menghadapi wabah Covid-19, yang menyatakan hal tersebut, ada sebanyak 25 orang (83,33%); menyatakan kurang/kadang membutuhkan, ada 5 orang (16,67%), dan yang tidak membutuhkan tidak ada; (b) Anggota keluarga tidak pernah memperhatikan keadaan saya saat wabah Covid-19 berlangsung, yang menyatakan hal tersebut, ada 10 orang (33,33%), menyatakan kurang/kadang diperhatikan, ada 8 orang (26,67%), dan yang memperhatikan, ada 12 orang (40%); (c) Menghadapi wabah Covid-19 seorang diri tanpa dukungan dari siapapun, yang menyatakan hal tersebut, tidak ada; menyatakan kurang/kadang ada dukungan, ada 8 orang (26,67%), dan yang menyatakan ada dukungan 22 orang (73,33%); (d) Anggota keluarga bergotong royong dalam menghindari/mencegah wabah Covid-19 seperti saling mengingatkan makan, olah raga, minum vitamin dll, dari 30 responden yang menyatakan hal tersebut, ada sebanyak 20 orang (66,67%); menyatakan kurang atau kadang menghindari/mencegah, ada 10 orang (33,33%), dan yang tidak menghindari/mencegah ada 6 orang (20%); (e) Anggota keluarga mengingatkan untuk tetap di rumah agar tercegah dari terinfeksi Covid-19, dari 30 responden yang menyatakan hal tersebut, ada

24 orang (80%), kurang/kadang mengingatkan ada 6 orang (20%), dan tidak mengingatkan tidak ada.

Data ditemukan tersebut di atas dapat disimpulkan, strategi *coping* pada ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19 responden melakukan dua macam strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan emosi. Bila dikaitkan dengan teori Carver, dkk (1989), maka ditinjau dari aspek dukungan emosi, responden melakukan antara lain perhatian orang terdekat /keluarga sangat dibutuhkan dalam menghadapi wabah Covid-19 (83,33% berfokus pada emosi); anggota keluarga tidak pernah memperhatikan keadaan saya saat wabah Covid-19 berlangsung (33,33% berfokus pada emosi), menghadapi wabah Covid-19 seorang diri kurang dukungan dari siapapun (26,67% berfokus pada emosi), anggota keluarga bergotong royong dalam menghindari/mencegah wabah Covid-19 seperti saling mengingatkan makan, olah raga, minum vitamin dan lain lain (66,67% berfokus pada pemecahan masalah), dan anggota keluarga mengingatkan untuk tetap di rumah agar tercegah dari terinfeksi Covid-19 (80% berfokus pada pemecahan masalah). Bila dikaitkan strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984), responden melakukan strategi *coping* sekaligus dua macam yaitu: (1) strategi *coping* yang berfokus pada masalah yaitu suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Perilaku *coping* ini dilakukan karena

individu yakin bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengatasi situasi yang menekannya, dan (2) strategi *coping* yang berfokus pada emosi adalah melakukan usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung, hal ini terjadi karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu

mengatasi situasi tersebut. Menurut Pramadi dan Lasmono (2003), dukungan sosial yang terdiri dari atas informasi atau nasehat verbal maupun non verbal bantuannya nyata akan sangat bermanfaat emosional atau efek perilaku bagi individu. Bila dikaitkan dengan ibu rumah tangga di sini, maka hal tersebut sangat bermanfaat dalam menghadapi wabah Covid-19

Tabel 6.
Strategi *coping* (Aspek Penerimaan)

No	Strategi <i>coping</i> : penerimaan	Ya		Kurang		Tidak		Total	
		f	%	f	%	F	%	f	%
1	Berusaha mengisi waktu luang karena anjuran untuk tetap di rumah, maka yang dilakukan dengan hobbi (berkebun, masak, bersih rumah dll)	12	40	10	33,33	8	26,67	30	100
2	Mudah tersinggung dalam menghadapi wabah Covid-19, mengingat beban keluarga yang semakin berat	20	66,67	6	20	4	13,33	30	100
3	Merasa bingung mencari solusi untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari	24	80	6	20	-	-	30	100
4	Merasa takut, apabila suami merupakan salah satu yang di PHK	30	100	-	-	-	-	30	100
5	Berusaha mengganti usaha agar dapat pemasukan ekonomi dalam keluarga	10	33,33	15	50	5	16,67	30	100

Sumber: Wawancara, 2020

Tabel di atas menunjukkan strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19 dalam aspek penerimaan, dari 30 responden yang menyatakan: (a) Berusaha mengisi waktu luang karena anjuran untuk tetap dirumah, maka yang dilakukan dengan hobbi (berkebun, masak, bersih rumah dll), yang menyatakan hal tersebut, ada sebanyak 12 orang (40%); menyatakan kurang/kadang berusaha, ada 10 orang (33,33 %), dan yang tidak berusaha ada 8 orang (26,67%); (b) Mudah tersinggung dalam menghadapi wabah Covid-19, mengingat

beban keluarga yang semakin berat. Dari 30 responden yang menyatakan hal tersebut, ada sebanyak 20 orang (66,67%) yang menyatakan kurang/kadang mudah tersinggung, ada 6 orang (20%), dan yang tidak mudah tersinggung ada 4 rang (13,33%); (c) Merasa bingung mencari solusi untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari, dari 30 responden yang menyatakan merasa bingung ada sebanyak 24 orang (80%); dan menyatakan kurang/kadang bingung, ada 6 orang (20%); (d) Merasa takut, apabila suami merupakan salah satu yang di PHK, dari 30

responden yang menyatakan takut ada sebanyak 30 orang (100%); (e) Berusaha mengganti usaha agar dapat pemasukan ekonomi dalam keluarga, dari 30 responden yang menyatakan berusaha ada sebanyak 10 orang (33,33%); menyatakan kurang/kadang berusaha ada 15 orang (50%), dan yang tidak berusaha ada 5 orang (16,56%).

Data di atas dapat disimpulkan strategi *coping* pada ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19, responden melakukan dua strategi coping sekaligus yaitu berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Bila dikaitkan dengan teori Carver, dkk (1989), maka ditinjau dari aspek penerimaan, responden melakukan antara lain berusaha mengisi waktu luang karena anjuran untuk tetap dirumah, maka yang dilakukan dengan hobbi (berkebun, masak, bersih rumah dan lain lain (40%).berfokus pada pemecahan masalah), mudah tersinggung dalam menghadapi wabah Covid-19, mengingat beban keluarga yang semakin berat (66,67% berfokus pada emosi), merasa bingung mencari solusi untuk

mencukupi kebutuhan sehari-hari (80% berfokus pada emosi), merasa takut, apabila suami merupakan salah satu yang di PHK (100% berfokus pada emosi), dan berusaha mengganti usaha agar dapat pemasukan ekonomi dalam keluarga (33,33% berfokus pada pemecahan masalah). Mudah tersinggung, merasa takut dan bingung adalah *symptom* psikologis yang berbentuk keluhan apabila terjadi stres, dan apabila hal ini berlangsung terus menerus, maka akan terjadi depresi (Singgih D Gunarso, 1995). Menurut Sarafino (2002), coping adalah usaha untuk menteralisir atau mengurangi stres yang terjadi. Sedangkan Haber dan Runyon (1984), coping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi coping yang bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasakan menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya (resources) yang dimiliki.

Tabel 7.

Strategi *Coping* (Aspek Religiusitas)

No	Strategi <i>coping</i> : Religiusitas	Ya		Kurang		Tidak		Total	
		f	%	F	%	f	%	f	%
1	Menjalankan ibadah dengan khusuk, agar terhindar dari wabah Covid-19	30	100	-	-	-	-	30	100
2	Menjalankan ibadah bersama dengan keluarga	10	33,33	15	50	5	16,67	30	100
3	Berdoa kepada Tuhan untuk diberi ketabahan dalam menghadapi Covid-19	30	100	-	-	-	-	30	100
4	Bersyukur adanya wabah Covid-19 ini membuat lebih dekat kepada Tuhan	30	100	-	-	-	-	30	100
5	Wabah Covid-19 ini merupakan	30	100	-	-	-	-	30	100

cobaan dari Tuhan untuk umatnya

Sumber: Wawancara, 2020

Tabel di atas menunjukkan strategi *coping* ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19 dalam aspek religiusitas, dari 30 responden yang menyatakan: (a) Menjalankan ibadah dengan khusuk, agar terhindar dari wabah Covid-19, ada sebanyak 30 orang (100%); (b) Menjalankan ibadah bersama dengan keluarga, ada sebanyak 10 orang (33,33%); menyatakan kurang/kadang melakukan hal tersebut, ada 15 orang (50%), dan yang tidak melakukan ada 5 orang (16,67%); (c) Berdoa kepada Tuhan untuk diberi ketabahan dalam menghadapi Covid-19, dari 30 responden yang menyatakan hal tersebut ada sebanyak 30 orang (100%); d. (d) Bersyukur adanya wabah Covid-19 ini membuat lebih dekat kepada Tuhan, dari 30 responden yang menyatakan bersyukur, ada sebanyak 100 orang (100%); (e) Wabah Covid-19 ini merupakan cobaan dari Tuhan untuk umatnya, dari 30 responden semua menyatakan hal tersebut, ada sebanyak 30 orang (100%). Data di lapangan tersebut dapat dimaknai strategi *coping* pada ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah Covid-19, responden

KESIMPULAN

Strategi *coping* merupakan aktivitas-aktivitas spesifik yang dilakukan oleh seseorang atau individu dalam bentuk *kognitif* (positif atau negatif) dan perilaku baik disadari maupun tidak, yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi ancaman-ancaman yang

melakukan strategi *coping* yang berfokus pada masalah yaitu suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Bila dikaitkan dengan teori Carver, dkk (1989), maka ditinjau dari aspek religiusitas, responden melakukan antara lain menjalankan ibadah dengan khusuk, agar terhindar dari wabah Covid-19 (100% berfokus pada pemecahan masalah), menjalankan ibadah bersama dengan keluarga (33,33% berfokus pada pemecahan masalah), berdoa kepada Tuhan untuk diberi ketabahan dalam menghadapi Covid-19, (100% berfokus pada pemecahan masalah), bersyukur adanya wabah Covid-19 ini membuat lebih dekat kepada Tuhan (100% berfokus pada pemecahan masalah), dan Wabah Covid-19 ini merupakan cobaan dari Tuhan untuk umatnya (100% berfokus pada pemecahan masalah). Bila dikaitkan strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984), responden dalam penelitian ini yang terkait dengan aspek religiusitas maka strategi *coping* yang dilakukan adalah berfokus pada pemecahan masalah, mengingat responden yakin bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengatasi situasi yang menekannya.

ditimbulkan oleh masalah internal maupun eksternal. Kajian dalam penelitian ini menemukan strategi *coping* yang dilakukan ibu rumah tangga dalam menghadapi wabah-Covid-19, yang ditinjau dari teori Carver, dkk (1989), yaitu aspek keaktifan diri, perencanaan, kontrol

diri, dukungan sosial-instrumental, dukungan sosial-emosi, penerimaan, dan religiusitas, dan dikonfirmasi dengan teorinya Lazarus dan Folkman yaitu berfokus pada aspek pemecahan masalah dan berfokus pada aspek emosi (1985), maka responden (ibu rumah tangga) dalam penelitian ini dapat disimpulkan, bahwa untuk strategi *coping* dalam aspek keaktifan diri, kontrol diri, dukungan sosial bersifat instrumental, dan aspek penerimaan, responden melakukan 2 (dua) strategi *coping* baik berfokus pada pemecahan masalah dan berfokus pada emosi. Sedangkan strategi *coping* dalam aspek perencanaan (berfokus pada pemecahan masalah), aspek dukungan sosial-emosi (berfokus pada pemecahan masalah), dan aspek religiusitas (berfokus pada pemecahan masalah). Strategi *coping* yang berfokus pada masalah yaitu suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Perilaku coping ini dilakukan karena individu yakin bahwa sumber daya yang dimiliki dapat mengatasi situasi yang menekannya.

Sedangkan strategi *coping* yang berfokus pada emosi adalah melakukan usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung, hal ini terjadi karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Bila dikaitkan dengan temuan penelitian sebagian besar ibu rumah tangga menghadapi wabah Covid-19 melakukan strategi *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah, sehingga ancaman, tekanan,

kekhawatiran baik internal maupun eksternal dapat dilakukan secara positif sehingga dapat mencegah terjadinya stres.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka direkomendasikan kepada seseorang /individu yang dalam keadaan, situasi, kondisi yang menekan, membebani, menegangkan, mengkhawatirkan, yang melebihi sumber daya yang dimiliki sehingga dapat menimbulkan stres sampai dengan depresi, maka strategi *coping* yang harus dilakukan adalah berfokus pada pemecahan masalah akan lebih rasional penyelesaiannya, dengan alasan pemecahan masalah dengan mempertimbangkan kemampuannya sendiri (SDM).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini, terutama responden yang menjadi subjek di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Billings, A.G & Moos, R.H. (1984). *Coping, Stress and Social Resources Among Adults with Unipolar Depression*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 46, No. 4, 877-891.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Wientraub, J.K.(1989). *Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 56. No 2, 267-283.
- Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi DIY. (2020). *Dampak Covid-19 27.313 Karyawan dirumahkan : DIY dapat 86.000 kartu Prakerja*. Kedaulatan Rakyat, 13 April 2020.

- Gugus tugas Covid-19 DIY. (2020). *Tinggi laju Kesembuhan Pasien Covid-19 di DIY. Kedaulatan Rakyat*, 20 April 2020.
- Haber, A. & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Homewood, Illinois : The Dorsey Press.
- Hadari Nawawi dan Mimi Martini (1996). *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Kharimah Muhammad. (2020). *Jumlah Kasus Covid-19 di Indonesia Diprediksi akan Melampau Angka 800 hingga Pertengahan April 2020, Sementara Fasilitas Kesehatan dan Jumlah Tenaga Medis Diperkirakan Tidak Cukup, Walaupun Pemerintah Mengaku Sudah Menyiapkan Segala yang Dipersiapkan*. <http://nasional.kompas.com>
- Lazarus, R.S.& Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* . New York: Mc Graw-Hill, Inc.
- Posko Terpadu Penanganan Covid-19 Pemda DIY dan Nasional. (2020). *Data Kasus Covid-19. Kedaulatan Rakyat* 13 April 2020.
- Pramadi, A. Dan Lasmono, H.K (2003). *Koping, Stres pada etnis Bali, Jawa dan Sunda Indonesia*. Psychological Journal Anima. Vol 18. No 4, 326-340.
- Sarafino, E. (2002). *Health Psychology*. England: John Willey and Sons.
- Singgih, D. Gunarso. (1995). *Psikologi Praktis: Anak, remaja dan Keluarga*. Jakarta: PT BK Gunung Mulia.
- Tim Riset dan Humas Pemda DIY. (2020). *Penyakit Virus Corona (Covid-19)*. Yogyakarta: Humas Pemda DIY.
- Yani, A.S. (1997). *Analisa Konsep Koping: Suatu Pengantar*. Jakarta: Journal Keperawatan Indonesia.