**Optimalisasi Mekanisme Koping Masyarakat Menghadapi Pandemi Yang Berkepanjangan**

Nurul Laili1, Nove Lestari2, Vela Purnamasari3, Wahyu Tanoto4

Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, [nurullaili230279@gmail.com](mailto:nurullaili230279@gmail.com) 08125296979

Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, [nophelestari@gmail.com](mailto:nophelestari@gmail.com) 085785834118

Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, [velapurnama@gmail.com](mailto:velapurnama@gmail.com) 0563922280

Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, [wahyu.tanoto.ui@gmail.com](mailto:wahyu.tanoto.ui@gmail.com) 085648839123

**Abstrak**

Pandemi yang berkepanjangan dengan berbagai kebijakan di semua sektor kehidupan, memberikan pengaruh pada fisik dan psikis individu. Masyarakat merasakan peningkatan stress yang berkelanjutan dan kondisi fisik yang menurun. Permasalahan kehidupan karena pandemi yang berkepanjangan menuntut sesorang mampu beradaptasi terhadap kondisi, yang dapat mempengaruhi mekanisme koping individu. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi tentang cara mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi kondisi pandemi yang berkepanjangan sehingga masyarakat mampu berfikir positif dan beradaptasi serta mencari solusi konstruktif untuk kehidupan selanjutnya. Edukasi atau penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 31 Maret 2022- 2 April 2022, di Wilayah Kerja PKM Puhjarak Kabupaten Kediri Jawa Timur. Peserta yang mengikuti sebanyak 20 orang. Jumlah mahasiswa yang mengikuti kegiatan sejumlah 3 mahasiswa. Metode yang digunakan ceramah, diskusi/ tanya jawab dengan media leaflet, penjelasan materi menggunakan media LCD dan laptop. Hasil wawancara dan pengisian quesioner tentang cara mekanisme koping masyarakat saat masa pandemi berkepanjangan di dapatkan sebagian besar responden memiliki mekanisme koping adaptif dan hampir setengah dari responden memiliki mekanisme koping maladaptif. Mekanisme koping yang adaptif pada masa pandemi yang berkepanjangan dapat di lakukan dengan cara meningkatkan strategi pemecahan masalah dengan cara belajar dan mencoba beradaptasi pada situasi yang baru, menerima kondisi dan tetap berfikir positif terhadap situasi, meminta bantuan kepada orang lain dan mencari informasi serta menyusun rencana untuk mengatasi masalah dan meluruskan pikiran atau persepsi terhadap masalah.

**Kata kunci:** Mekanisme Koping, Pandemi

***Abstract***

*A prolonged pandemic with various policies in all sectors of life, has an impact on the physical and psychic of individuals. People feel a continuous increase in stress and decreased physical condition. The problems of life due to a prolonged pandemic require a person to be able to adapt to conditions, which can affect individual coping mechanisms. The purpose of community service activities is to provide education about ways of adaptive coping mechanisms in dealing with prolonged pandemic conditions so that people are more able to think positively and be able to adapt and find constructive solutions for their next life. Education or counseling will be held on March 31, 2022 to April 2, 2022, in the PKM Puhjarak Working Area, Kediri Regency, East Java. There were 20 participants who attended. The number of students who participated in the activity was 3 students. The method used is lecture, discussion/question and answer using leaflet media, explanation of material using LCD and laptop media. The results of interviews and filling out questionnaires on how to cope with community coping mechanisms during a prolonged pandemic, it was found that most of the respondents had adaptive coping mechanisms and almost half of the respondents had maladaptive coping mechanisms. Adaptive coping mechanisms during a prolonged pandemic can be done by improving problem-solving strategies by learning and trying to adapt to new situations, accepting conditions and staying positive about situations, asking for help from others and seeking information and making plans to solve problems and straighten thoughts or perceptions of the problem.*

***Keywords:*** *Coping Mechanism, Pandemic*

**PENDAHULUAN[[1]](#footnote-1)\***

Pandemi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama menyebabkan terjadinya perubahan dalam semua aspek kehidupan. Kondisi pandemi mendorong seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dialami dalam kehidupan. Penurunan kesehatan mental masyarakat karena stress dengan adanya pembatasan aktivitas dalam melakukan kehidupan sehari-hari, pendapatan ekonomi yang menurun dan jumlah kematian yang tinggi karena Covid-19. Permasalahan kehidupan karena pandemi yang berkepanjangan menuntut sesorang untuk mampu beradaptasi terhadap kondisi, yang dapat mempengaruhi mekanisme koping individu [2].

Mekanisme koping merupakan upaya untuk mengatasi permasalahan yang dapat mengancam melalui mekanisme kognitif maupun afektif. Mekanisme koping digunakan untuk mengatasi sumber stress yang dapat mengurangi tekanan individu dengan tujuan meningkatkan imunitas tubuh dan menjaga kondisi tubuh secara psikis [12].

Data di Indonesia menyebutkan kasus Covid-19 pada tanggal 5 September 2021 mencapai 4.129.020, meninggal dunia 135.861 kasus, sembuh 3.837.640 kasus, dan aktif mencapai 155.591 kasus [5]. Data menyebutkan kasus Covid-19 di Jawa Timur mencapai 387.017 pasien terkonfirmasi positif Covid-19, sembuh 350.266 kasus, 28.706 kasus meninggal dunia dan 8.045 kasus Covid-19 yang masih dirawat [3]. Berdasarkan penelitian menyebutkan bahwa responden mampu merespon stress yang dialami dimasa pandemi Covid-19 (30%), memahami respon psikologi (40%), mengerti tujuan manejemen stress (45%), dan mampu melaksanakan teknik manejemen stress untuk mencapai mekanisme koping yang baik (35%). Masa pandemi Covid-19 diharapkan masyarakat mempunyai mekanisme koping untuk mengurangi tingkat stress dengan cara meningkatkan komunikasi, berfikir positif dan melaksanakan aktivitas sehari hari dengan tetap beradaptasi pada kondisi pandemi [12,13].

Penelitian tentang mekanisme koping masyarakat saat menghadapi masa pandemi Covid-19 menyebutkan bahwa intervensi tentang mekanisme koping dengan menggunakan video edukasi kepada 40 responden mendapatkan hasil 8 responden memahami mekanisme koping untuk mengatasi stress yang dirasakan. Mekanisme koping untuk mengatasi stress yang dirasakan dibuktikan dengan seseorang dapat mengatasi masalah dan mengelola stress dengan baik [2,12,13].

Pandemi yang berkepanjangan dengan berbagai kebijakan di semua sektor kehidupan, memberikan pengaruh pada fisik dan psikis individu. Masyarakat merasakan peningkatan stress yang berkelanjutan dan kondisi fisik yang menurun. Keluhan psikis yang muncul adalah kekhawatiran terpapar pandemi Covid-19. Keluhan fisik yang dirasakan antara lain otot menjadi tegang, jantung berdetak lebih kencang, jantung berdebar-debar, berkeringat dingin, dan kepala pusing [12].

Aspek psikologi kecemasan dirasakan masyarakat yang menggantungkan mata pencaharian mereka pada kegiatan yang dilarang pada saat pandemi, meningkatkan respon ketidaknyamanan, menurunkan produktifitas dan perekonomian. Stress yang dirasakan masyarakat karena pandemi yang berkepanjangan memerlukan mekanisme koping dan adaptasi. Mekanisme koping merupakan upaya seseorang untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan cara menyesuaikan kondisi individu karena perubahan respon terhadap situasi yang dihadapi. Cara yang digunakan individu meliputi perubahan cara berfikir (kognitif), pola perilaku dan lingkungan dengan tujuan adaptasi diri [4]. Mekanisme koping adaptif merupakan upaya individu untuk menyelesaikan permasalahan yang diakibatkan dari stressor atau tekanan yang bersifat rasional positif, dan konstruktif. Mekanisme koping maldaptif merupakan usaha menyelesaikan masalah akibat stressor yang bersifat negatif. Faktor yang mempengaruhi mekanisme koping meliputi lingkungan yang ditempati, konsep diri pribadi, perasaan aman dan nyaman, pengalaman dan pengetahuan [4].

Mekanisme koping yang positif memberikan dampak kepada ketahanan individu menempati lingkungan yang sesuai sehingga memberikan kontribusi positif bagi kehidupan [13]. Mekanisme koping adaptif antara lain adalah berbicara dengan orang lain dan mencari informasi tentang masalah yang dihadapi, disamping usaha juga berdoa, melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan maslah, membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali, untuk contoh dari mekanisme koping adaptif adalah dapat mendukung meningkatnya fungsi integritas, menambah pertumbuhan belajar dan pengetahuan dan mencapai tujuan yang optimal di dalam masyarakat [7,13,14]. Mekanisme koping yang negatif berdampak pada individu jika individu mendapat stigma dan penolakan dari masyarakat, sehingga individu merasa tidak berguna dan gagal dalam kehidupan [7]. Mekanisme koping maldaptif berdampak pada penurunan fungsi integritas, menghambat pertumbuhan, menurunkan otonomi dan rasa nyaman pada lingkungan [1,10].  Adapun yang termasuk dalam dampak mekanisme koping maladatif adalah reaksi yang lambat atau berlebihan, menghindar, mencederai diri, dan minum alkohol. Selain itu dampak yang ditimbulkan ada juga pedagang kecil yang mengeluh sepi pembeli karena adanya penerapan kebijakan tentang adanya pandemi Covid 19.

Upaya pemerintah memberikan ruang adapatasi yang baik dengan memberikan kelonggaran kepada masyarakat agar bisa melakukan aktivitas diluar rumah pada kondisi pandemi Covid-19 dengan tetap menjaga protokol kesehatan dan mengikuti prosedur pembatasan aktifitas. Upaya masyarakat untuk meningkatkan mekanisme koping yang adaptif melalui mencari dukungan orang lain yang dapat meringankan stress, relaksasi, rekreasi dan berolahraga [1]. Tenaga kesehatan berupaya memberikan edukasi kepada masyarakat tentang kesehatan mental saat menghadapi pandemi. Tenaga kesehatan mengikutsertakan masyarakat dalam Desa Siaga Covid-19 yang bertujuan untuk membantu tenaga kesehatan memberikan penyuluhan kepada masyarakat untuk mengatasi masalah fisik dan mental secara mandiri pada masa pandemi Covid-19. Selain itu upaya masyarakat dibidang ekonomi menengah kebawah antara lain mengurangi jumlah barang yang dijual, beralih ke barang yang lain untuk dijual.

Kondisi pandemi Covid-19 yang berkepanjangan memberikan pengaruh pada kesehatan mental individu. Respon adaptasi dan mekanisme koping individu diperlukan untuk mampu bertahan dan menjalankan aktivitas sehari hari. Melihat uraian diatas, istitusi pendidikan kesehatan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat bermaksud memberikan penyuluhan tentang cara mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi kondisi pandemi yang berkepanjanagan di Wilayah kerja PKM Puhjarak. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang cara mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi kondisi pandemi yang berkepanjangan sehingga masyarakat lebih mampu berfikir positif dan mampu beradaptasi serta mencari solusi konstruktif untuk kehidupan selanjutnya.

**METODE PENGABDIAN**

# Kondisi pandemi yang berkepanjangan mampu merubah persepsi masyarakat tentang kesehatan. Perubahan tersebut salah satunya adalah pengambilan keputusan untuk mengatasi masalah dalam kehidupan. Masyarakat telah banyak mencari ketenangan hidup, pendekatan religius dan bahkan ada yang tidak sanggup menghadapi dampak yang di sebabkan pandemi menjadikan masyarakat mudah panik dan mudah mengalami stres. Sasaran atau target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah individu yang mengikuti kegiatan vaksinasi.

Edukasi di berikan dengan menjelaskan permasalahan selama pandemi, dampak yang di timbulkan dan solusi yang bisa di lakukan dan dioptimalkan. Luaran dari kegiatan ini adalah pemahaman masyarakat tentang cara mekanisme koping yang adaptif ketika stres akibat kondisi muncul terutama efek dari pandemi yang berkepanjangan.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan contoh cara meningkatkan mekansime koping yang adaptif dalam menghadapi pandemi yang berkepanjangan di Wilayah PKM Puhjarak Kabupaten Kediri Jawa Timur. Edukasi atau penyuluhan dilaksanakan pada hari Kamis, 31 Maret 2022 sampai dengan 2 April 2022, Pukul 08.30 WIB s/d 10.00 WIB di tempat vaksinasi kelurahan Tegowangi Wilayah Kerja PKM Puhjarak Kabupaten Kediri Jawa Timur. Peserta yang mengikuti di batasi karena kondisi jumlah yang cukup banyak. Setelah menjalani vaksinasi, kita kumpulkan beberapa masyarakat yang mewakili sebanyak 20 orang. Jumlah mahasiswa yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sejumlah sebanyak 3 mahasiswa. Metode yang digunakan ceramah, diskusi/ tanya jawab dengan media leaflet, penjelasan materi menggunakan media LCD dan laptop.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di laksanakan selama 2 hari yaitu tanggal 30 Maret dan 1 April 2022. Lokasi kegiatan adalah di Wilayah PKM Puhjarak Kediri Jawa Timur. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang masyarakat yang mengikuti giat vaksinasi.

Tabel 1 Rata Rata Usia Peserta Kegiatan

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Usia (tahun) | | | |
|  | Mean |  | Minimum | Maximum |
| Usia | 41 |  | 38 | 44 |

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di lakukan dengan mengikuti kegiatan giat vaksinasi yang di lakukan di semua daerah. Masyarakat yang datang kita amati dan dilakukan pengkajian dengan cara mewawancarai beberapa orang. Kondisi masyarakat yang datang dengan tujuan vaksinasi, kita manfaatkan dengan memberikan edukasi yang bermanfaat seperti keluhan dan masalah yang mereka hadapi saat ini. Kondisi tubuh yang sering mengalami stres, beban hidup yang semakin berat menyebabkan kualitas hidup mereka cenderung turun. Penjelasan atau edukasi tentang cara mekanisme koping, upaya individu untuk menanggulangi situasi yang dapat menimbulkan tekanan dapat ditentukan oleh sumberdaya yang dimiliki individu tersebut meliputi kesehatan fisik, pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial. Usia berhubungan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Usia dewasa biasanya lebih mampu mengontrol stres dibanding dengan usia anak-anak dan usia lanjut [7,8,10]. Usia tua lebih cenderung menaruh harapan kepada keluarga atau anak – anak nya yang lebih muda. Pertambahan usia merupakan proses alami yang diikuti dengan perkembangan fisik maupun psikologis. Secara psikologis, proses berpikir rasional dan kesiapan menghadapi stressor akan menurun seiring pertambahan usia.

Tabel 2 Distribusi mekanisme koping masyarakat saat pandemi berkepanjangan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mekanisme Koping | Jumlah (n) | Prosentase (%) |
| Adaptif | 11 | 55 |
| Maladaptif | 9 | 45 |
| Total | 20 | 100% |

Hasil wawancara dan pengisian quesioner tentang cara mekanisme koping masyarakat saat masa pandemi berkepanjangan di dapatkan sebagian besar responden memiliki mekanisme koping adaptif dan hampir setengah dari responden memiliki mekanisme koping maladaptif. Mekanisme koping merupakan upaya untuk mengatasi permasalahan yang dapat mengancam melalui mekanisme kognitif maupun afektif. Mekanisme koping digunakan untuk mengatasi sumber stress yang dapat mengurangi tekanan individu dengan tujuan meningkatkan imunitas tubuh dan menjaga kondisi tubuh secara psikis [11]. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting untuk beruasaha mengatasi stress yang dialami individu tersebut, pada hal ini individu dituntut untuk mengeluarkan tenaga yang besar untuk mengatasi rasa stress yang dirasakan. Pandangan positif merupakan cara yang meliputi kemampuan untuk mencari informasi, untuk menganalisa situasi, dan mengidentifikasi masalah dengan harapan dapat menemukan tujuan untuk menghasilkan alternative tindakan sehubungan dengan hasil yang dinginkan dan dicapai yang pada akhirnya dapat melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang sesuai [6,8]. Dukungan sosial terkait pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya. Aspek-aspek koping terhadap stres meliputi keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial, mengingkari, penerimaan, religiusitas [14].

Efektivitas suatu mekanisme koping dapat dipengaruhi oleh jenis masalah yang sedang di hadapi pribadi seseorang tersebut, tetapi ada sejumlah cara agar seorang dapat mengatasi masalah dengan tepat, yaitu: [berpikir positif](https://hellosehat.com/mental/stres/manfaat-berpikir-positif-bagi-kesehatan/), misalnya dengan memandang suatu masalah sebagai kesempatan diri pribadi untuk belajar dan menambah pengalaman baru. Tetap merasa tenang dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan cara menarik napas dan menenangkan diri sebelum membuat keputusan dalam menghadapi masalah. Belajar [menerima diri sendiri](https://hellosehat.com/mental/stres/belajar-mencintai-diri-sendiri/) dan orang lain, karena tidak ada pribadi seseorang yang sempurna. Pelajari kesalahan diri sendiri, agar tidak mengulanginya lagi dan menjadi orang yang lebih baik. Berusaha objektif terhadap masalah yang sedang terjadi. Jalin hubungan baik dengan orang lain untuk mendapatkan dukungan sosial saat memecahkan masalah atau mencapai tujuan.

**SIMPULAN DAN SARAN**

Mekanisme koping yang adaptif pada masa pandemi yang berkepanjangan dapat di lakukan dengan cara meningkatkan strategi pemecahan masalah dengan cara belajar dan mencoba beradaptasi pada situasi yang baru, menerima kondisi dan tetap berfikir positif terhadap situasi, meminta bantuan kepada orang lain dan mencari informasi serta menyusun rencana untuk mengatasi masalah dan meluruskan pikiran atau persepsi terhadap masalah.

Tenaga kesehatan di harapkan dapat memberikan dukungan pada masyarakat dalam menghadapi Pandemi Covid-19 yang berkepanjangan dengan cara memberikan edukasi tentang manejemen stress dan meningkatkan koping dengan melakukan kegiatan dan aktivitas yang bermanfaat selama masa pandemi.

**DAFTAR PUSTAKA**

[1] Budi, Y.S (2021). Upaya Pengendalian Kecemasan Masyarakat dengan tetap Produktif di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Abdimas, 2(4), pp 752-757. Doi: <https://doi.org/10.31004/abdimas.v2i4.360>

[2] Daulay, N (2020). Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur. UNISULA: Prosiding Berkala Psikologi, 2, pp. 349-358

[3] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2021). Jumlah Kasus Covid-19 Kabupaten Kota Jawa Timur

[4] Keliat, B.A (1999). Penatalaksanaan Stress. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: EGC

[5] Kemenkes RI (2021). Perkembangan Covid-19 di Indonesia

[6] Lavari, W., Erianti, S. dan Rasyid, T. A. (2019). Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 8(1), pp. 32–41

[7] Mahmudah, U dan Fitriani, D.R (2021). Hubungan Stigma Dengan Mekanisme Koping Keluarga Dalam Menghadapi Pasien Agresif. *Journals.Umkt.Ac.Id*, 2(2), pp. 941–949

[8] Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), pp. 101–107

[9] Mesuri, R.P., Huriani, E dan Sumarsih, G (2014). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Pada Pasien Fraktur. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), pp. 66–74.

[10] Mutoharoh, I. (2009). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Klien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisis Di Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Fatmawati Tahun 2009. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

[11] Soelasmono, Y (2011). *Mengubah Ketakutan Menjadi Keberanian*. Surabaya: ST Book

[12] Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, pp. 69–74.

[13] Wirkus, A. B. *et al.* (2021). *University Students Strategies Of Coping With Stress During The Coronavirus Pandemic*: Data from Poland. *PLoS ONE*, pp. 1–27

[14] Yusa, B. I Strategi Koping Keluarga Yang Terdampak COVID-19: Studi Kualitatif. *Journal of Multidicsiplinary Research and Development*, 3(3), pp. 10–15

1. Alamat Korespondensi Penulis:

   **Nama Lengkap Penulis Utama**

   Email : [nurullaili230279@gmail.com](mailto:nurullaili230279@gmail.com)

   Alamat: Jl. Soekarno Hatta No. 7 Pare Kediri,

   Kode Pos 64225 [↑](#footnote-ref-1)