

**HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN TINGKAT STRESS MASYARAKAT
PASCA PANDEMI COVID 19 DI DUSUN IV DESA TULADENGGI**

*The Relationship Between Coping Mechanism and Community Stress Levels Post Pandemi
Covid 19 in Village IV Tuladenggi Village*

Rifaldi Hendriansyah Tamara¹, Firmawati², Haslinda Damansyah³
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Alamat: Jl. Prof. Dr. H. Mansoer Pateda No. Desa, Pentadio Tim., Kec. Telaga Biru,
Kabupaten Gorontalo, Gorontalo 96181; Telepon: (0435) 881136

e-mail korespondensi : rifaldi.tamara@gmail.com

ABSTRAK

Mekanisme koping melibatkan upaya untuk memecahkan masalah hidup, berusaha untuk mengatasi dan mengurangi stress. Ketika masyarakat mengalami kecemasan berlebihan sehingga meningkatkan tingkat stress di masa pasca pandemi ini, maka untuk mengatasi hal tersebut digunakan beberapa terapi salah satunya mekanisme koping Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan tingkat stress masyarakat pasca pandemi covid-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survey analitik. Penelitian ini dilaksanakan di Dusun IV Desa Tuladenggi. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 83 orang. Berdasarkan hasil uji analisis didapatkan nilai *p-value* = 0,000 < dari nilai α 0,05, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, maka hasil penelitian ini ada hubungan mekanisme koping dengan tingkat stress masyarakat pasca pandemi covid-19 di Dusun IV Desa Tenggela. Kesimpulannya, mekanisme koping merupakan suatu respon positif dari stressor dimana stress dapat menurun atau menghasilkan hal-hal yang baik. Saran dapat dijadikan sebagai penilaian dan pemikiran terhadap pelayanan aparat desa dalam membantu masyarakat mengatasi kecemasan pasca pandemi covid-19.

Kata Kunci: Covid-19, Mekanisme koping, Stress

ABSTRACT

*Coping mechanisms involve efforts to solve life's problems, trying to overcome and reduce stress. When people experience excessive anxiety thereby increasing stress levels in the post-pandemic period, several therapies are used to overcome this, one of which is coping mechanisms. The type of research used is quantitative research with an analytic survey research design. This research was conducted in Dusun IV Tuladenggi Village. Data analysis used the chi square test. Sampling was done by purposive sampling technique. The number of samples is 83 people. Based on the results of the analysis test, it was found that the *p-value* = 0.000 < from the α value of 0.05, then H_a was accepted and H_0 was rejected, so the results of this study have a relationship between coping mechanisms and the stress level of the community after the Covid-19 pandemic in Hamlet*

IV, Tenggela Village. In conclusion, the coping mechanism is a positive response from a stressor where stress can decrease or produce good things. Suggestions can be used as an assessment and thoughts on the services of village officials in helping the community overcome anxiety after the Covid-19 pandemic.

Keywords: Covid-19, Coping mechanisms, Stress

PENDAHULUAN

Wabah COVID-19 mengakibatkan masyarakat di seluruh dunia mengalami kepanikan dan gangguan psikologis bagi masyarakat. Kondisi psikologis masyarakat semakin berubah signifikan dengan adanya kebijakan pemerintah dalam menerapkan program (PSBB) yang dianggap mampu mempercepat pemutusan mata rantai dalam mencegah penyebaran COVID-19 ini yang semakin meluas. Respons masyarakat diharapkan melakukan pembatasan seperti isolasi sosial, anjuran untuk tetap berada dirumah, karantina seluruh masyarakat, dan penutupan instansi pendidikan dan beberapa kantor yang secara langsung tidak kontak dengan pelayanan publik yang sangat mendasar. Perubahan pola interaksi dan aktifitas masyarakat berubah secara drastis (Aditiya et al., 2022).

Data dari *World Health Organization* (WHO) pada 30 Oktober 2021, terhitung 44.888.869 kasus terkonfirmasi dan 1.178.475 angka kejadian kematian akibat COVID-19 diseluruh dunia, 9.138.338 kasus terkonfirmasi di Asia Tenggara, serta di Indonesia 404.048 kasus terkonfirmasi dengan 3565 kasus terbaru dalam 24 jam terakhir dan 13.701 angka kejadian kematian kumulatif di Indonesia. Kementerian Kesehatan Indonesia melaporkan 131.528.621 kasus terverifikasi COVID-19 dengan 2.857.978 kematian hingga 6 April 2021. (CFR 2,2 persen) 222 negara yang terkena dampak dan 190 dengan transmisi lokal diselidiki di Indonesia, dengan 7.202.552 negatif dan 1.427.950 konfirmasi positif COVID-19 (1.385.973 sembuh dan 41.977 meninggal) tersebar di 497 Kabupaten/Kota di 34 provinsi (World Health Organisation, 2020).

Kepala dinas kesehatan Provinsi Gorontalo menyatakan pertambahan kasus covid 19 di Gorontalo masih sangat tinggi di tahun 2021. Pada akhir tahun 2021 data satgas covid Gorontalo menunjukkan terdapat 87 kasus baru di Gorontalo dan sembilan orang dinyatakan meninggal dunia. Sedangkan yang terawat atau menjalani isolasi terpusat ada 69 orang (Santoso, 2020).

Pasca pandemi Covid-19 saat ini, masyarakat telah mengalami berbagai macam hal, dari yang membuat stres meningkat atau kejadian-kejadian yang tidak terduga dan berdampak pada

kesehatan mental masyarakat. Setelah masa pandemi berlalu masyarakat tetap dihimbau untuk tetap melakukan vaksinasi, penerapan protokol kesehatan sebagai kebiasaan hidup menjadi tuntutan dalam masa pandemi maupun pasca pandemi Covid-19. Sebagian masyarakat telah patuh protokol kesehatan, namun masih saja ada sebagian lainnya yang kurang memiliki kesadaran untuk menerapkan protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Hal lain yang menjadi penyebab meningkatnya tingkat stress masyarakat di masa pasca pandemi adalah naiknya harga beberapa bahan pokok dan makanan sampai harga bahan bakar minyak juga ikut naik, kehilangan pekerjaan saat masa pandemi, menurunnya ekonomi keluarga yang terjadi saat masa pandemi sebelumnya yang membuat masyarakat lebih bekerja keras lagi untuk mengembalikan ekonomi keluarga mereka seperti masa sebelum terjadinya pandemi agar dapat tetap melanjutkan kehidupan sehari-hari mereka di pasca pandemi ini. Beberapa dampak tersebut menyebabkan masyarakat mengalami kecemasan yang berlebihan dan meningkatkan tingkat stres masyarakat (Mesuri, Rosalina, 2019).

Mekanisme koping yang biasa dilakukan dalam masyarakat merupakan cara yang digunakan untuk menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi dan situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku. Cara individu dalam menanggulangi stres bergantung pada sumber koping yang tersedia misalnya, aset ekonomi, bakat dan kemampuan, teknik pertahanan, dukungan sosial dan motivasi. Individu yang sama dapat berkoping secara berbeda dari satu waktu ke waktu yang lain. Mekanisme koping antara lain adalah berbicara dengan orang lain dan mencari informasi tentang masalah yang dihadapi, disamping usaha juga berdoa, melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan masalah, membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil, mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu (Pradnyantari, 2020).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayah (2020) kemampuan beradaptasi dan menggunakan mekanisme koping dapat mempengaruhi tingkat stress maupun kecemasan masyarakat pasca pandemi ini. Menurut penelitian lainnya dari Son, et al (2020) masyarakat menggunakan berbagai macam cara untuk mengatasi stres yang dialami, baik koping negatif maupun koping positif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 orang masyarakat sekitaran Desa Tuladenggi, menunjukkan bahwa berbagai kesulitan dan hambatan yang dialami pasca pandemi covid 19 sehingga meningkatkan stress sampai membuat masyarakat susah tidur dan sulit

menjalani kehidupan sehari-hari. Peneliti menemukan bahwa masyarakat mengalami gejala-gejala stres, seperti sakit kepala, tidak nafsu makan, sulit tidur, mudah takut, tegang/cemas/kuatir, pencernaan terganggu, sulit berfikir jernih, sulit menikmati kegiatan sehari-hari, pekerjaan sehari-hari terganggu, kehilangan minat terhadap banyak hal, mudah lelah. Oleh sebab itu, penting bagi masyarakat dalam mengidentifikasi dan mengembangkan koping yang optimal untuk meminimalkan stres dan kecemasan akibat pandemi COVID-19 (Fahrezi et al., 2020).

Berdasarkan data-data serta permasalahan seperti yang telah diuraikan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Masyarakat Pasca Pandemi Covid 19 di Dusun IV Desa Tuladenggi”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survey analitik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner dengan pendekatan cross sectional yaitu jenis penelitian yang menentukan pada waktu pengukuran/ observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat. Penelitian ini dilaksanakan di Dusun IV Desa Tuladenggi pada bulan Juli-Agustus 2022.

Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat Dusun IV Desa Tuladenggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan Non *Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 83 orang.

Analisis data menggunakan Uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan adalah 95 ($p \leq 0,05$). Instrumen penelitian menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data mengenai mekanisme koping dan tingkat stress.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
17-25 tahun (remaja akhir)	9	10,8
26-35 tahun (dewasa awal)	24	28,9
36-45 tahun (dewasa akhir)	21	25,3
46-55 tahun (lansia awal)	21	25,3
56-70 tahun (lansia akhir)	8	9,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	19,3
Perempuan	67	80,7
Pendidikan Terakhir		
SD	27	32,5
SMP	14	16,9
SMA/SMK	28	33,7
D3/D4/S1	14	16,9
Pekerjaan		
Pelajar	5	6,0
Belum bekerja	2	2,4
IRT	50	60,2
Buruh/Petani/Pedagang	9	10,8
Honorar/Pegawai	9	10,8
Wiraswasta	4	4,8
PNS	4	4,8
Total	83	100

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan Tabel 4 diatas dari 83 responden, jumlah responden tertinggi umur ada di 26-35 tahun sebanyak 24 responden (28,9%) dan terendah di umur 56-70 tahun ada 8 responden (9,6%). Pada kelompok jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 67 responden (80,7%) dan terendah laki-laki hanya ada 16 responden (19,3%). Pada kelompok pendidikan terakhir mayoritas responden berpendidikan SMA/SMK sebanyak 28 responden (33,7%), dan terendah ada di SMP dan D3/D4/S1 yang masing-masing ada 14 responden (16,9%). Sedangkan pada kelompok pekerjaan mayoritas responden adalah seorang IRT dengan jumlah sebanyak 50 responden (60,2%) dan terendah pada responden yang belum bekerja ada 2 responden (2,4%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Frekuensi Mekanisme Koping dan Tingkat Stress Masyarakat

Variabel	n	%
Tingkat Stress		
Stress Ringan	57	68,7
Stress Sedang	26	31,3
Mekanisme Koping		
Adaptif	66	79,5
Maladaptif	17	20,5
Total	83	100

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan Tabel 2 diatas diketahui dari jumlah 83 responden, jumlah responden yang memiliki stress ringan sebanyak 57 responden (68,7%) dan yang memiliki stress sedang ada 26 responden (31,3%). Sedangkan jumlah responden dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 66 responden (79,5%) dan yang maladaptif ada 17 responden (20,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T Test

Mekanisme Koping	Tingkat Stress				p-value
	Ringan		Sedang		
	n	%	n	%	
Adaptif	53	63,8	13	15,7	0,000
Maladaptif	4	4,8	13	15,7	

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan Tabel 3 di atas diketahui jumlah responden sebanyak 83 responden, dari 83 responden tersebut yang memiliki tingkat stress ringan dengan mekanisme koping adaptif ada 53 responden (63,8%) dan yang stress berat dengan mekanisme koping adaptif ada 13 responden (15,7%). Sedangkan responden yang memiliki tingkat stress ringan dengan mekanisme koping maladaptif ada 4 responden (4,8%) dan yang stress sedang dengan mekanisme koping maladaptif ada 13 responden (15,7%). Berdasarkan hasil uji analisis *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 < dari nilai α 0,05 yang artinya ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stress masyarakat pasca pandemi covid 19.

PEMBAHASAN

Tingkat Stress Masyarakat

Berdasarkan Tabel 2 diatas diketahui dari jumlah 83 responden, jumlah responden yang memiliki stress ringan sebanyak 57 responden (68,7%) dan yang memiliki stress sedang ada 26 responden (31,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat berada pada tingkat stress yang sedang dalam mengatasi pasca pandemi covid-19. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Indah Novitasari, 2020) yang menjelaskan bahwa rata-rata masyarakat selama pasca pandemi covid-19 memiliki tingkat stress sedang.

Beberapa penelitian diberbagai negara dan wilayah di Indonesia menunjukkan bahwa kondisi stress masyarakat disebabkan oleh berbagai faktor. Hal ini juga disebutkan dalam penelitian (Panma & Nyumirah, 2021) menjelaskan bahwa penyebab stress dikalangan masyarakat selama pasca pandemi covid-19 disebabkan oleh stress pekerjaan dan pendapatan. Kondisi stress yang dialami oleh masyarakat akibat faktor perubahan peraturan sosial dan banyaknya orang yang kehilangan pekerjaan saat pandemi memerlukan proses adaptasi yang baik, tentunya harus didukung oleh penggunaan mekanisme coping yang tepat oleh masyarakat dalam menghadapi masalah baru. Bagi sebagian orang proses penyesuaian diri bukanlah hal yang sulit dan mengancam karena mereka hanya memerlukan waktu yang singkat untuk dapat beradaptasi dengan kondisi tersebut. Namun bagi sebagian yang lain, proses penyesuaian diri merupakan hal yang sulit dan membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga memicu stress pada individu (Sembiring, 2020).

Tingkat stress ringan dalam penelitian ini adalah stress yang terjadi pasca pandemi covid-19 yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kebanyakan tidur, dikritik, adanya perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebih, mengharapakan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa hari dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Jika dihadapi secara terus menerus situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang (Pesik et al., 2021).

Faktor lain yang memicu terjadinya stress pada masyarakat di saat pasca pandemi covid-19 dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik dalam arti luas juga menyangkut kegiatan aktivitas untuk

menjaga kebugaran tubuh dan olahraga yang menjadi rutinitas masyarakat seperti sebelum pandemi covid-19. Pengaruh pandemi terhadap perubahan perilaku hidup sehat menjadi perilaku tidak sehat seperti penurunan aktivitas fisik, tidur, merokok, dan minum minuman beralkohol yang terjadi hingga pasca pandemi. Perilaku negatif ini secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan depresi, cemas, dan stress pada masyarakat (Tri Astuti et al., 2017).

Mekanisme Koping Masyarakat

Berdasarkan Tabel 2 diatas diketahui dari jumlah 83 responden, jumlah responden dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 66 responden (79,5%) dan yang maladaptif ada 17 responden (20,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hery Wibowo (2020) yang menyimpulkan bahwa pasca pandemi covid-19 mekanisme koping yang dibutuhkan oleh masyarakat adalah dukungan psikologis untuk meingkatkan kemampuan bertahan dalam menghadapi masalah dampak pasca pandemi covid-19.

Mekanisme koping yang digunakan oleh masyarakat umum dalam menghadapi dampak pasca Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada masa pandemi covid-19 masyarakat lebih banyak menggunakan mekanisme koping dengan strategi “kemarahan, ketakutan dan kesedihan” mekanisme koping maladaptif ini paling banyak dilakukan sebagai bentuk pertahanan diri terhadap stress dalam menghadapi dampak yang terjadi pada masa pandemi covid-19 seperti aktivitas yang terbatas hingga harus kehilangan pekerjaan (Asnayanti et al., 2013).

Mekanisme koping yang digunakan oleh masyarakat untuk mengurangi stress dalam menghadapi pasca pandemi Covid-19 yaitu melakukan latihan/olahraga ringan, berjalan-jalan di luar ruangan dan melakukan latihan nafas dalam, memperkuat ikatan bersama keluarga dan saling memberikan dukungan satu dengan yang lain, mengungkapkan apa yang dirasakan atau setiap keluhan yang dirasakan, berpikir positif dan berikan semangat positif pada orang lain, berfokus pada cara yang dapat mengontrol diri dalam menghadapi krisis, jika merasakan tekanan yang mengarah pada kecemasan dan depresi, melakukan kunjungan pada psikolog dan psikiater untuk beberapa hari, hindari diri dari gangguan tidur, melakukan perbaikan dan perencanaan nutrisi yang lebih baik, tingkatkan semangat dan harapan pada diri dan orang-orang di sekitar kita, menggunakan pendekatan “terapi bahagia” seperti humor, tertawa, dan hindari stress diri dan orang lain dari berita-berita yang mengerikan (Triana, 2019).

Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Masyarakat Pasca Pandemi Covid 19 di Dusun IV Desa Tuladenggi

Hasil uji analisis *chi-square* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 <$ dari nilai $\alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stress masyarakat pasca pandemi covid 19. Berdasarkan hasil penelitian diketahui jumlah responden sebanyak 83 responden, dari 83 responden tersebut yang memiliki tingkat stress ringan dengan mekanisme koping adaptif ada 53 responden (63,8%) dan yang stress berat dengan mekanisme koping adaptif ada 13 responden (15,7%). Sedangkan responden yang memiliki tingkat stress ringan dengan mekanisme koping maladaptif ada 4 responden (4,8%) dan yang stress sedang dengan mekanisme koping maladaptif ada 13 responden (15,7%).

Hasil penelitian ini terdapat 4 (4,8%) responden yang hanya memiliki tingkat stress ringan padahal mekanisme kopingnya maladaptif, hal ini dikarenakan responden pada kategori ini mengaku mengalami stress hanya karena hal-hal yang umum seperti kebanyakan tidur, sering lupa dan tidak terlalu memikirkan atau merasakan dampak yang terjadi pasca covid-19 sehingga walaupun mekanisme koping responden ini maladaptif namun tingkat stress nya masih dalam kategori stress ringan. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit. Tingkat stress dikatakan ringan apabila stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur. Keadaan ini terjadi dalam beberapa menit atau hitungan jam. Terdapat juga 13 (15,7%) responden yang mekanisme kopingnya adaptif namun mengalami stress berat, hal ini dikarenakan faktor lain seperti kondisi fisik, psikologis maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial dan luar lainnya. Kondisi atau kejadian yang berhubungan dengan keadaan sekeliling individu dapat memicu terjadinya stress berat seperti kondisi cuaca (terlalu panas/dingin), kondisi lingkungan yang padat (over crowded), kemacetan, lingkungan kerja yang kotor dan sebagainya, yang apabila jumlah stresornya banyak dalam waktu singkat dapat meningkatkan stress menjadi stress berat hingga beresiko penyakit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Gunawan et al., 2021) dengan judul Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kejadian Stres Pasca Bencana Pada Masyarakat Kelurahan Tubo Kota Ternate. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat kelurahan tubo dengan kategori stress ringan 33 responden (66%) dengan kategori mekanisme koping adaptif 39

responden (78%) hasil uji statistik menunjukkan nilai = 0,01. Hal ini menunjukkan bahwa nilai lebih kecil dari alfa (≤ 0.05) dengan demikian H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan mekanisme koping dengan kejadian stress pasca bencana alam.

Berbagai cara yang ditempuh individu dalam menghadapi situasi stress dikenal dengan mekanisme koping. Cara mengelola stres yaitu terbagi atas *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Dua strategi koping untuk mengatasi stress, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* ditandai dengan mengambil tindakan langsung untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berhubungan dengan penanganan masalah. Sedangkan, *emotion focused coping*, yaitu usaha untuk mengurangi reaksi emosional yang negatif akibat stress meskipun situasi tersebut tidak dapat diubah. Dikaitkan dengan kondisi saat ini bahwa strategi pengelolaan emosi yang berfokus pada mengelola emosi dapat dibantu dengan aktivitas yang meningkatkan perasaan positif seperti olahraga, latihan pernafasan, berinteraksi dan tetap terhubung dengan orang lain meskipun secara virtual, karena dengan adanya teknologi saat ini memberi kemudahan untuk tetap terhubung dengan orang lain untuk mencegah diri mengalami stress. Sedangkan, strategi pengelolaan stres yang berfokus masalah yaitu berupaya untuk mencari solusi atas masalah dimulai dari mengetahui pemicu masalah, mengidentifikasi masalah yang kompleks kemudian membuat target penyelesaian dalam bentuk subgoalings atau tujuan kecil atau potongan kecil yang mampu dikerjakan atau diselesaikan. Namun demikian, mekanisme koping dipengaruhi oleh berbagai faktor, selain sumber daya yang dimiliki individu dan pengaruh lingkungan (keadaan keuangan, keluarga, pendidikan, dan sebagainya), mekanisme koping juga dipengaruhi oleh perbedaan individual (*individual differences*) (Hastuti, 2021).

Menurut asumsi peneliti hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat keselarasan antara teori dengan hasil penelitian yaitu bahwa mekanisme koping berpengaruh terhadap tingkat stress. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang peneliti lakukan bahwa lebih dari setengah jumlah responden yang memiliki mekanisme koping adaptif dan tingkat stressnya dalam kategori ringan. Menurut analisa peneliti disimpulkan bahwa respon koping adaptif merupakan suatu respon positif dari stressor dimana stress dapat menurun atau menghasilkan hal-hal yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat

Stress Masyarakat Pasca Pandemi Covid-19 di Dusun IV Desa Tuladenggi” dengan jumlah 83 responden didapatkan kesimpulan:

1. Dari jumlah 83 responden, jumlah responden yang memiliki stress ringan sebanyak 57 responden (68,7%) dan yang memiliki stress sedang ada 26 responden (31,3%).
2. Dari jumlah 83 responden, jumlah responden dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 66 responden (79,5%) dan yang maladaptif ada 17 responden (20,5%).
3. Hasil uji analisis *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 < dari nilai α 0,05 yang artinya ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stress masyarakat pasca pandemi covid 19.

Saran

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menerapkan mekanisme koping dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai penilaian dan pemikiran terhadap pelayanan aparat desa dalam membantu masyarakat mengatasi kecemasan pasca pandemi covid-19.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan serta dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiya, R., Suwandi, M., Sari, N. R., & Fadhilatunisa, D. (2022). Potensi Sukuk Ritel Dan Sukuk Tabungan Untuk Mempercepat Pemulihan Ekonomi Pasca Pandemi Covid-19. *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi*, 19(01). <https://doi.org/10.25134/equi.v19i01.4282>
- Asnayanti, A., Kumaat, L., & Wowiling, F. (2013). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kejadian Stres Pasca Bencana Alam Pada Masyarakat Kelurahan Tubo Kota Ternate. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1).
- Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., & Humaedi, S. (2020). Peran Pekerja Sosial Dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stres Masyarakat. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28730>
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19.

- Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2).
<https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.283>
- Hastuti, R. (2021). Strategi Coping Dalam Mengelola Dampak Psikologis Pandemi Pada Masyarakat Perkotaan. *Prosiding SENAPENMAS*, 17.
<https://doi.org/10.24912/psenapenmas.v0i0.13422>
- Indah Novitasari, I. (2020). *Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta Selama Study From Home (SFH) Selama Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Mesuri, Rosalina, P. (2019). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress. *Jurnal Keperawatan*, 14, 1–12.
- Panma, Y., & Nyumirah, S. (2021). Penerapan manajemen stres pada Wanita Usia Produktif di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(5).
- Pesik, C. B. J., Bidjuni, H., & Kristamuliana, N. (2021). Dampak Psikologi Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) Bagi Masyarakat Di Kelurahan Peleloan Kecamatan Tondano Selatan Kabupaten Minahasa. *Jurnal Keperawatan*, 9(2).
<https://doi.org/10.35790/jkp.v9i2.36776>
- Pradnyantari, B. (2020). Urgency Praktik Pranayama Di Era Milenial. *JURNAL YOGA DAN KESEHATAN*, 2(2). <https://doi.org/10.25078/jyk.v2i2.1560>
- Santoso, M. D. Y. (2020). Review Article: Dukungan Sosial Dalam Situasi Pandemi Covid 19. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 5(1).
<https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.184>
- Sembiring, D. M. (2020). Menghadapi Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Osf.Io*, 1(1).
- Tri Astuti, R., Khoirul Amin, M., Purborini, N., Studi Profesi Ners, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Magelang, U., Studi Sarjana Keperawatan, P., & Studi Diploma Keperawatan, P. (2017). Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pasca Bencana pada Warga Pasca Erupsi Merapi Tahun 2010. *Urecol*.
- Triana, D. A. A. (2019). Gambaran Mekanisme Koping Keluarga Yang Mempunyai Anggota Keluarga Gangguan Jiwa Di Poli Klinik Rumah Sakit Jiwa Dr Arif Zainuddin Surakarta. *Universitas Muhammadiyah SUrakarta*.
- World Health Organisation. (2020). Situation Report-78 HIGHLIGHTS. In *WHO* (Vol. 158, Issue 5).