

## STRATEGI COPING DAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19

Azzizah Nurhalisa<sup>1</sup> dan Eko Handayani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

Jl. Prof. DR. R Slamet Iman Santoso, Pondok Cina, Kecamatan Beji, Kota Depok, Jawa Barat, Indonesia

Diterima: Agustus 2022	Disetujui: Juni 2023	Diterbitkan: Oktober 2023
------------------------	----------------------	---------------------------

(\*) Penulis korespondensi: [nurhalisazzizah@gmail.com](mailto:nurhalisazzizah@gmail.com)

### Abstrak

Situasi pandemi COVID-19 berdampak pada kehidupan masyarakat, tak terkecuali remaja. Mereka kesulitan dalam mengikuti pembelajaran daring, terbatasnya bertemu dengan teman sebayanya, dan bosan karena terus berada di rumah. Keadaan tersebut berdampak pada meningkatnya stres dan menurunkan kebahagiaan bagi remaja, maka dibutuhkan strategi *coping* yang efektif untuk menangani stres sehingga meningkat kebahagiaannya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara strategi *coping* dan kebahagiaan pada remaja selama pandemi COVID-19. Partisipan penelitian berjumlah 235 berusia 15-21 tahun, sedang menempuh pendidikan (SMP, SMA, Perguruan Tinggi), serta belum menikah. Variabel kebahagiaan diukur menggunakan *Subjective Happiness Scale* dan strategi *coping* diukur menggunakan *Brief COPE*. Analisis data menggunakan *Pearson correlation* dan *simple linear regression*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotion focused coping* merupakan strategi yang paling banyak digunakan oleh remaja selama pandemi COVID-19. Hasil juga menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan *problem focused coping* ( $r = .38, p < .01$ ) dan *emotion focused coping* ( $r = .42, p < .01$ ) akan meningkatkan kebahagiaan. Sementara peningkatan penggunaan *less useful coping* ( $r = -.31, p < .01$ ) akan menurunkan kebahagiaan remaja. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *emotion focused coping* ( $\beta = 0.12, t(235) = 6.982, p < 0.01$ ) merupakan strategi *coping* yang paling berkontribusi terhadap kebahagiaan.

Kata kunci: COVID-19, kebahagiaan, pandemi, strategi coping

## COPING STRATEGY AND HAPPINESS IN ADOLESCENTS DURING COVID-19 PANDEMIC

### Abstract

The COVID-19 pandemic situation has an impact on society life, no exception for adolescent. They have difficulty participating in online learning, are limited with their peers, and bored of being at home. The situation has an impact on increasing stress and reducing happiness for adolescents. Thus, effective coping strategies are needed to deal with stress so that they can lead to more happiness. This research was conducted to determine the relationship between coping strategies and happiness in adolescents during the COVID-19 pandemic. Participants in this study were 235 aged 15-21 years old who were studying at the (Junior high school, Senior high school, University) and were not married. Happiness variable was measured using the Subjective Happiness Scale and *coping strategy* was measured using Brief COPE. Data analysis uses statistical techniques *Pearson product-moment correlation* and simple linear regression. The results showed that focused emotion was the strategy most used by adolescents during the COVID-19 pandemic. The results showed that increased use of problem focused coping ( $r = .38, p < .01$ ) and emotion focused coping ( $r = .42, p < .01$ ) would increased happiness. Meanwhile, increase the use of less useful coping ( $r = -.31, p < .01$ ) led to decreased happiness. This study also shows that emotion focused coping ( $\beta = 0.12, t(235) = 6.982, p < 0.01$ ) is the coping strategy that most contributes to happiness.

Keywords: coping strategy, COVID-19, happiness, pandemic

## Pendahuluan

WHO (*World Health Organization*) menetapkan COVID-19 sebagai pandemi. Beberapa langkah segera diambil oleh pemerintah Indonesia untuk memutus rantai penyebaran virus tersebut dengan menerapkan *work from home* dan *social distancing* (Tursina, 2020). Salah satu bidang yang terdampak aturan pembatasan saat pandemi COVID-19 adalah pendidikan. Lebih dari 90% siswa di seluruh dunia belajar di rumah. Sebanyak 43,7% remaja di Cina mengalami stres karena kurangnya interaksi sosial dan aktivitas di luar ruangan (Ren dkk, 2021). Remaja di Indonesia mengungkapkan bahwa adanya penutupan sekolah akan menghalangi interaksi sosial dengan teman sebaya dan berkurangnya dukungan untuk berprestasi. Tidak hanya masalah terkait sekolah, sebanyak 57% remaja di Indonesia menghadapi masalah ekonomi akibat menurunnya pendapatan orang tua atau hilangnya pekerjaan mereka. Masalah tersebut menyebabkan remaja menjadi lebih rentan untuk mengalami kekerasan bahkan terpaksa berhenti menempuh pendidikan (UNICEF Indonesia, 2020).

Dampak pandemi juga ditunjukkan oleh survei yang dilakukan oleh Satgas COVID-19. Dilansir dari Kompas.com, sebanyak 47% remaja mengaku merasa bosan di rumah, 35% merasa khawatir tertinggal pelajaran, 15% merasa tidak aman, dan 20% merindukan teman-temannya (Kasih, 2020). Kondisi tersebut menjadi masalah karena di usianya mereka sedang senang mengeksplorasi hal-hal baru dan mulai mampu mengembangkan kematangan tingkah laku (Papalia & Matorell, 2015). Ketidakstabilan emosi pada remaja membuat mereka terlalu khawatir akan diri sendiri dan keluarga terinfeksi virus COVID-19. Remaja merasa khawatir karena sudah mulai berkurang sifat egosentris dalam dirinya (Papalia & Matorell, 2015). Pemberitaan dan informasi yang salah tentang COVID-19 juga dapat memperburuk emosi mereka yang berdampak pada stres atau gangguan mental lainnya (Gurvich dkk, 2020).

Dampak Pandemi COVID-19 juga dirasakan oleh mahasiswa. Saat mereka sudah mulai merencanakan masa depan dengan mencari program magang yang sesuai dengannya, akan tetapi, hal tersebut dibatasi karena di masa pandemi ini mereka merasa kesulitan untuk mencari program magang yang dapat membantu menunjang karirnya. Dilansir dari Katadata.co.id, kondisi tersebut karena banyak perusahaan yang kegiatan operasionalnya berhenti akibat dampak COVID-19 (Bayu, 2020). Model pembelajaran daring juga membuat mahasiswa akhir menjadi terhambat untuk menyelesaikan skripsinya karena bimbingan dilakukan secara online (Sawitri & Widiasavitri, 2021). Menurut mereka bimbingan secara online kurang efektif karena sering terkendala sinyal dan belum lagi ketika dosen pembimbing lama untuk membalas pesan. Kenyataan ini mengakibatkan penundaan untuk mendapatkan arahan dan saran dari dosen. Kondisi tersebut yang membuat mahasiswa merasa stres selama pandemi COVID-19. Stres merupakan reaksi psikis dari tubuh yang muncul saat individu menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan dalam kehidupan (Folkman & Lazarus, 1988). Remaja yang tidak mampu mengelola sumber stresnya, maka akan berdampak negatif pada perilaku fisik maupun psikologisnya (Loseby, 2019). Dibutuhkan pengelolaan stres yang tepat sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan (Prasetya, 2020).

Kebahagiaan didefinisikan sebagai keadaan saat individu sering merasakan emosi positif, tingginya kepuasan hidup, dan jaranganya emosi negatif (Lyubomirsky dkk, 2005). Individu yang bahagia akan memiliki jiwa yang sehat, akan lebih produktif dalam menjalani kehidupannya, dan dapat memperluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang dimiliki (Seligman, 2005). Menurut Lyubomirsky dkk, (2005) terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan, yaitu *set point*, *life circumstances*, dan *intentional activities*. *Set point* adalah faktor bawaan dan relatif stabil dari waktu

ke waktu seperti tipe kepribadian. *Life circumstances* adalah faktor yang terjadi secara insidental mengenai kehidupan sehari-hari, misalnya, status kehidupan (agama, kesehatan, dan pendidikan). Ketiga, *intentional activity* merupakan faktor yang dipilih secara sadar oleh individu untuk terlibat dalam suatu aktivitas.

Salah satu bentuk dari *intentional activity* adalah kemampuan untuk mengatasi masalah (Lyubomirsky dkk, 2005). Kemampuan mengatasi masalah disebut juga dengan strategi *coping* (Folkman & Lazarus, 1984). Carver dkk, (1989) mengatakan bahwa strategi *coping* adalah berbagai upaya yang dilakukan individu untuk mengontrol dan mengelola situasi kehidupan yang tampak berbahaya dan membuat stres, agar menjadi hal yang dapat diterima. Strategi *coping* membuat remaja dapat melakukan penyesuaian dengan kondisi stres di saat pandemi COVID-19 (Sawitri & Widiasavitri, 2021). Penggunaan strategi *coping* yang lebih efisien merupakan salah satu cara agar remaja mampu memiliki emosi positif yang dapat meningkatkan kebahagiaan (Carr, 2004).

Remaja memiliki masalah atau sumber stresnya masing-masing. Begitu pula cara mereka mengatasi stres, pasti akan berbeda pula. Carver dkk, (1989) membagi strategi *coping* menjadi tiga jenis. *Problem focused coping* berorientasi pada pemecahan masalah untuk mengontrol dan menghilangkan masalah, *stress emotion focused coping* berfokus mengurangi emosi negatif yang muncul sebagai reaksi terhadap stres untuk situasi yang tidak dapat diatasi secara langsung, dan *less useful coping* adalah strategi yang dilakukan saat masalah semakin menekan dan intensitasnya semakin tinggi (Moritz dkk, 2016). Beberapa penelitian menyatakan individu yang menggunakan lebih banyak *problem focused coping* akan meningkat kebahagiaannya (Fariddanesh & Rezai, 2019; Hawbam, 2014; Jenaabadi & Esfahrood, 2014; Khodabakhsh dkk, 2015; Rajabimoghaddam & Bidjari, 2011). Individu yang melakukan *problem focused coping* menerapkan pendekatan positif dan proaktif untuk menghadapi situasi stres. Saat individu berinisiatif untuk mengatasi stres dengan tindakan langsung, maka akan mengarahkan kebahagiaan yang lebih tinggi.

Literatur – literatur terdahulu menyatakan bahwa penggunaan *emotion focused coping* masih terdapat perbedaan hasil apakah strategi *coping* tersebut meningkatkan atau menurunkan kebahagiaan. Menurut Zhang dkk, (2013) individu lebih bahagia saat menggunakan *emotion focused coping*. Hasil penelitian juga didukung oleh Horiuchi dkk, (2015) bahwa *emotion focused coping* berhubungan positif secara signifikan dengan kebahagiaan. *Emotion focused coping* dapat mengarah pada kebahagiaan karena dapat digunakan ketika sumber stres tidak dapat diatasi secara langsung. Temuan dalam penelitian lain menyatakan yang berbeda, bahwa *emotion focused coping* menurunkan kebahagiaan karena hanya berfokus untuk mengurangi perasaan tidak menyenangkan dan bersifat tentatif (Fariddanesh & Rezai, 2019; Khodabakhsh dkk, 2015).

Strategi *coping* merupakan cara untuk membantu remaja dalam menghadapi *stressor* akibat pandemi COVID-19. Remaja merasa cemas, gelisah, dan adanya perubahan emosi yang berdampak pada rutinitas sehari-hari. Ditambah dengan situasi pandemi saat ini yang menimbulkan stres-stres baru pada remaja, sehingga membuat remaja berpotensi menggunakan strategi *less useful coping* (Demuthova & Demuth, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Wang dkk, (2020) di China menemukan remaja berusia sekitar 18 tahun yang mengalami stres karena pembelajaran daring akan melakukan strategi *coping* dengan menunjukkan pola tidur dan pola makan yang tidak teratur. Penelitian di Slovakia menemukan bahwa sebanyak 56% remaja 11-19 tahun dengan sengaja membahayakan dirinya sendiri untuk mengatasi stres. Remaja mengalihkan stres dengan minum alkohol dan kecanduan internet seperti *game online* atau media sosial (Demuthova & Demuth, 2020). Strategi *coping* tersebut

digunakan karena remaja memiliki emosi yang tidak stabil sehingga terlalu agresif untuk mengambil tindakan (Doran dkk, 2015). Hasil penelitian Masitoh (2020) saat pandemi COVID-19 menyatakan bahwa ketika remaja berusia 16-17 tahun stres mereka akan mengatasinya dengan jalan-jalan dan pasrah dengan masalah yang dihadapinya. Hal tersebut dilakukan karena remaja belum memiliki kemampuan yang matang untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (Papalia & Matorell, 2015). Fenomena yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa banyak remaja yang menggunakan strategi *coping* jenis *less useful coping* di masa pandemi COVID-19. Penggunaan *less useful coping* juga terbukti dapat menurunkan kebahagiaan karena berdampak pada kesejahteraan psikologis yang lebih buruk (Schneider dkk, 2018). Menurut Zhang dkk, (2013) individu yang menggunakan *less useful coping* menunjukkan kebahagiaan yang rendah. Hal tersebut dikarenakan *less useful coping* cenderung berkaitan dengan stres yang tinggi (Cherkil dkk, 2013).

Temuan yang telah dipaparkan sebelumnya menunjukkan telah banyak penelitian yang membuktikan adanya hubungan antara strategi *coping* dan kebahagiaan pada remaja. Namun, tidak semua strategi *coping* yang digunakan dapat meningkatkan kebahagiaan, hal ini yang kemudian mendorong peneliti untuk melakukan penelitian kembali mengenai hubungan antara ketiga strategi *coping* dan kebahagiaan pada remaja di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini juga berusaha untuk mengetahui jenis strategi *coping* apa yang paling banyak digunakan dan paling berkontribusi terhadap kebahagiaan.

#### *Hipotesis Penelitian*

H1 : Terdapat hubungan positif dan signifikan antara strategi *coping* jenis *problem focused coping* dan kebahagiaan pada remaja

H2 : Terdapat hubungan positif dan signifikan antara strategi *coping* jenis *emotion focused coping* dan kebahagiaan pada remaja.

H3 : Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara strategi *coping* jenis *less useful coping* dan kebahagiaan pada remaja.

H4 : Strategi *coping* berperan secara signifikan dalam memprediksi kebahagiaan pada remaja

#### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *less useful coping* dengan kebahagiaan. Partisipan penelitian ini yaitu remaja berusia 15-21 tahun dengan frekuensi sebanyak 235 partisipan. Laki-laki sebanyak 45 orang dan perempuan sebanyak 190 orang. Partisipan sedang menempuh studi di SMP (12 orang), SMA (57 orang), SMK (15 orang), perguruan tinggi (151 orang). Kriteria pendidikan dibedakan antara SMA dan SMK, pemilihan ini didasarkan karena SMA cenderung lebih banyak teori dibandingkan praktik, begitu pun sebaliknya, jenjang SMK menitikberatkan persiapan siswanya dalam menghadapi dunia kerja. Sementara, kriteria belum menikah berdasarkan pada ketetapan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) bahwa salah satu syarat remaja ialah belum menikah.

Penelitian ini melalui proses pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling*. Teknik ini digunakan ketika jumlah populasi tidak diketahui secara individual, sehingga dalam situasi ini pemilihan sampel bergantung pada faktor seperti *common sense* (Kumar, 2011). Jenis *non-probability sampling* yang akan peneliti gunakan adalah *convenience sampling*. Pemilihan teknik ini

didasarkan pada kemudahan dalam mendapatkan populasi, ketersediaan dan keinginan partisipan untuk mengikuti penelitian (Gravetter & Forzano, 2018).

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur. Alat ukur pertama adalah *Subjective Happiness Scale* (Lyubomirsky & Lepper, 1999) digunakan untuk mengukur tingkat kebahagiaan seseorang. Skala SHS terdiri dari 4 item, item 1-3 merupakan item pernyataan *favorable*, sedangkan item nomor 4 merupakan pernyataan *unfavorable*. Partisipan diminta untuk memilih skala 1-7 yang paling menggambarkan dirinya. Masalahnya, menurut Tobing (2009) penggunaan skala 1-7 memungkinkan partisipan untuk cenderung menjawab dengan netral dan ekstrem. Oleh karena itu dilakukan perubahan skala menjadi 1-6 sebagai respon jawaban dengan menghilangkan skala ke-4. Maka dari itu, penggambaran penggunaan skala yaitu, "1" Sangat tidak bahagia/sangat tidak menggambarkan sampai skala "6" sangat bahagia/sangat menggambarkan dalam memberikan penilaian. Metode skoring dilakukan dengan menjumlahkan skor keseluruhan item, lalu menghitung rata-rata dengan membagi skor total dan jumlah item. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin meningkat pula kebahagiaan yang dirasakan.

Alat ukur kedua adalah *Brief COPE* (Carver, 1997) digunakan untuk melihat strategi *coping* yang digunakan oleh individu. Alat Ukur *Brief COPE* tidak memiliki total skor dan hanya menghasilkan skor per jenis strategi *coping*, sehingga skor yang dihasilkan pada alat ukur terdapat tiga skor. *Brief COPE* terdiri dari 14 subskala yang masing-masing item terdiri dari dua pernyataan dengan jumlah 28 item. Setiap item diukur menggunakan empat pilihan jawaban dari skala 1 sampai 4. Pilihan skor 1 "belum pernah", skor 2 "kadang-kadang", skor 3 "sering", dan skor 4 "sangat sering". Tidak ada item *unfavorable* pada alat ukur ini. Individu akan mengetahui kecenderungan pada jenis strategi *coping* berdasarkan hasil pengukuran dengan alat ukur tersebut.

Pengolahan data dilakukan menggunakan aplikasi "IBM SPSS Statistics Version 23". Pertama, peneliti melakukan analisis statistika deskriptif untuk melihat gambaran variabel utama dan variabel demografis pada setiap partisipan dengan mengukur nilai minimum, maksimum, frekuensi, persentase, rata-rata, dan standar deviasi. Kemudian, untuk melihat hubungan antara ketiga jenis strategi *coping* (*problem focused coping*, *emotion focused coping*, *less useful coping*) dan kebahagiaan peneliti menggunakan teknik *Pearson's correlation*. Peneliti juga ingin mengetahui kontribusi jenis strategi *coping* terhadap kebahagiaan menggunakan *simple linear regression*.

## Hasil Penelitian

Jumlah partisipan penelitian ini adalah sebanyak 235 orang, dengan rincian demografi seperti yang terangkum pada tabel 1.

**Tabel 1. Data Demografi dan Karakteristik Partisipan**

Karakteristik Penelitian	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	45	19,1
Perempuan	190	80,9
<b>Usia</b>		
15-17 tahun (remaja madya)	71	30,3
18-21 tahun (remaja akhir)	164	69,7
<b>Jenjang Pendidikan</b>		
SMP	12	5,1
SMA	57	24,3
SMK	15	6,4
Perguruan Tinggi	151	64,3
<b>Apakah melaksanakan PJJ selama Pandemi COVID-19</b>		
Online	225	95,7
Offline	8	3,4
Semi Offline	2	0,9
<b>Apakah merasa stress selama Pandemi COVID-19</b>		
Ya	209	88,9
Tidak	26	11,1
<b>Situasi-situasi penyebab stress selama Pandemi COVID-19</b>		
Masalah akademis di sekolah	56	23,8
Masalah di dalam keluarga	53	22,5
Bosan di rumah	47	20
Khawatir terinfeksi virus COVID-19	31	13,2
Sulit untuk bertemu dengan teman-teman	28	11,9
Tidak ada	20	8,5
<b>Apa yang dilakukan saat mengatasi masalah atau stress selama Pandemi COVID-19</b>		
<i>Problem focused coping</i>	65	46,0
<i>Emotion focused coping</i>	108	27,6
<i>Less useful coping</i>	62	26,4

**Tabel 2. Gambaran Deskriptif Strategi Coping**

	N	M	Median	SD	Nilai Min.	Nilai Maks.
<i>Problem Focused Coping</i>	235	18.31	18	2.83	10	<b>24</b>
<i>Emotion Focused Coping</i>	235	29.22	29	4.19	16	<b>40</b>
<i>Less Useful Coping</i>	235	28.46	29	4.47	15	<b>44</b>

Tabel 2 menunjukkan strategi *coping* jenis *emotion focused coping* memiliki skor rata-rata terbesar dibandingkan jenis strategi *coping* lainnya, yaitu sebesar ( $M= 29,22$ ;  $SD= 4,19$ ) ( $M = 29,22 > 28,46 > 18,31$ ) dengan nilai minimum yang diperoleh sebesar 16 dan nilai maksimal yang diperoleh sebesar 40. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* selama masa pandemi COVID-19.

Selanjutnya, strategi *coping* kedua yang paling banyak digunakan adalah *less useful coping* ( $M = 28,46$ ,  $SD = 4,47$ ) dengan nilai minimum sebesar 15 dan nilai maksimum sebesar 44. Penggunaan

strategi coping ketiga yang paling banyak digunakan adalah *problem focused coping* sebesar ( $M = 18,31$ ,  $SD = 2,83$ ) dengan nilai minimum sebesar 10 dan nilai maksimum sebesar 24.

**Tabel 3. Analisis Pearson Correlation Strategi Coping dan Kebahagiaan.**

	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Emotion Focused Coping</i>	<i>Less Useful Coping</i>
Kebahagiaan	.38**	.42**	-.31**

\*\*. $p < .01$

Tabel 3 menunjukkan terdapat hubungan positif antara *problem focused coping* dan kebahagiaan. Artinya, semakin meningkat penggunaan *problem focused coping* semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan, begitu pula sebaliknya, sehingga dapat disimpulkan H1 penelitian diterima. Berdasarkan hasil perhitungan juga diperoleh *effect size* sebesar  $r^2 = 0,15$ . Dapat disimpulkan terdapat 15% proporsi varians *problem focused coping* yang diasosiasikan dengan varians kebahagiaan. Berdasarkan kategorisasi *effect size* oleh Gravetter dan Wallnau (2018), *effect size* yang diperoleh tergolong *medium effect*.

Hasil juga menunjukkan terdapat hubungan positif antara *emotion focused coping* dan kebahagiaan. Artinya, semakin meningkat penggunaan *emotion focused coping* semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan, begitu pula sebaliknya, sehingga dapat disimpulkan H2 penelitian diterima. Dari hasil perhitungan juga diperoleh *effect size* sebesar  $r^2 = 0,18$ . Dapat disimpulkan terdapat 18% proporsi varians *emotion focused coping* yang diasosiasikan dengan varians kebahagiaan. Berdasarkan kategorisasi *effect size* oleh Gravetter dan Wallnau (2018), *effect size* yang diperoleh tergolong *medium effect*.

Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *less useful coping* dan kebahagiaan. Artinya, semakin meningkat penggunaan *less useful coping* akan menurunkan kebahagiaan yang dirasakan, begitu pula sebaliknya, sehingga dapat disimpulkan H3 penelitian diterima. Kemudian, dari hasil perhitungan juga diperoleh *effect size* sebesar  $r^2 = 0,09$ . Dapat disimpulkan terdapat 9% proporsi varians *less useful coping* yang diasosiasikan dengan varians kebahagiaan. Berdasarkan kategorisasi *effect size* oleh Gravetter dan Wallnau (2018), *effect size* yang diperoleh tergolong *small effect*.

**Tabel 4. Analisis Regresi Linier Sederhana Jenis-jenis strategi coping dan kebahagiaan**

Prediktor	R	Adj. R <sup>2</sup>	F	Sig F	$\beta$	t
<i>Problem Focused Coping</i>	.38	.15	39.696	.000	.018	6.300
<i>Emotion Focused Coping</i>	.42	.17	48.749	.000	.012	6.982
<i>Less Useful Coping</i>	.31	.09	25.463	.000	.011	-5.046

\*\*. $p < .01$

Rumus persamaan Regresi Sederhana yang digunakan

$$Y = a + bx$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat

X = Variabel bebas

a = Konstanta (nilai Y saat X = 0)

b = Koefisien regresi

Tabel 4 menunjukkan perhitungan *simple linear regression*, penggunaan *emotion focused coping* terbukti secara signifikan memprediksi kebahagiaan remaja selama pandemi COVID-19  $\beta = 0,12$ ,  $t(235) = 6,982$ ,  $p < 0,01$ . Penggunaan *emotion focused coping* juga memiliki kontribusi terbesar dibandingkan strategi *coping* lainnya  $R^2 = 0,17$ ,  $F(1, 233) = 48,749$ ,  $p < 0,01$ . Temuan ini menunjukkan bahwa 17% varians skor kebahagiaan dapat diprediksi oleh *emotion focused coping*.

Penggunaan *problem focused coping* terbukti secara signifikan memprediksi kebahagiaan remaja selama pandemi COVID-19  $\beta = 0,18$ ,  $t(235) = 6,300$ ,  $p < 0,01$ . Penggunaan *problem focused coping* merupakan kontributor kedua dalam memprediksi kebahagiaan  $R^2 = 0,15$ ,  $F(1, 233) = 39,696$ ,  $p < 0,01$ . Temuan ini menunjukkan bahwa 15% varians skor kebahagiaan dapat diprediksi oleh *problem focused coping*.

Penggunaan *less useful coping* terbukti secara signifikan memprediksi kebahagiaan remaja selama pandemi COVID-19  $\beta = 0,11$ ,  $t(235) = -5,046$ ,  $p < 0,01$ . Penggunaan *less useful coping* merupakan kontributor ketiga dalam memprediksi kebahagiaan  $R^2 = 0,9$ ,  $F(1, 233) = 25,463$ ,  $p < 0,01$ . Temuan ini menunjukkan bahwa 9% varians skor kebahagiaan dapat diprediksi oleh *less useful coping*.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *problem focused coping* berhubungan positif dengan kebahagiaan. Temuan ini dapat terjadi karena ciri utama dari *problem focused coping* adalah melakukan tindakan langsung untuk mengurangi stres dan meningkatkan keterampilan manajemen stres. Penggunaan strategi *coping* tersebut didukung oleh hasil penelitian yang menyebutkan bahwa partisipan terbanyak yaitu pada remaja akhir. Menurut Hampel & Petermann (2005) meningkatnya pertambahan usia penggunaan strategi *coping* akan semakin efektif. Remaja akhir sudah dapat mengatur emosi mereka sehingga mereka tidak bersifat abadi dalam pemilihan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi stres (Stelzig & Sevecke, 2019). Individu yang menggunakan jenis *coping* tersebut juga memiliki kendali atas hidupnya, menerapkan pendekatan yang positif dan proaktif untuk menghadapi situasi yang bersifat *stressful* (Fariddanesh & Rezaei, 2019). Biasanya akan tercapai kepuasan secara psikologis karena dapat menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa *emotion focused coping* berhubungan positif dengan kebahagiaan. Temuan tersebut dikarenakan penggunaan *emotion focused coping* menjadi faktor pelindung untuk beradaptasi di masa pandemi COVID-19 ini (Cincidda., 2021). *Emotion focused coping* akan menjadi efektif apabila situasi yang dihadapi individu tidak dapat dikontrol dan tidak ada sesuatu yang dapat dilakukan untuk mengubah selain menerima situasi yang dialaminya. Salah satu ciri penggunaan *emotion focused coping* saat COVID-19 adalah berpikir positif. Berpikir positif biasa disebut dengan *positive reframing*. Individu yang memiliki *positivity* dapat membantu menjaga kesehatan mental karena *positive reframing* dapat bertindak sebagai mediator yang efektif dan bersifat protektif untuk membantu mempertahankan kebahagiaan di masa pandemi COVID-19 (Yildirim & Arslan, 2021).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *less useful coping* berhubungan negatif dengan kebahagiaan. Penggunaan *less useful coping* hanya berfokus pada penurunan emosi dan kurangnya kendali atas perasaan atau situasi yang bersifat *stressful*. Penggunaan *less useful coping* dikaitkan



dengan tingkat gejala stres dan kecemasan awal. Individu yang memiliki stres lebih tinggi biasanya akan menggunakan strategi *coping* yang kurang efektif (Carver, dkk, 1989). Penggunaan *less useful coping* dapat memberikan dampak negatif dalam jangka panjang, individu merasa *hopeless* karena kurang adanya tindakan untuk mengatasi stres (Fluharty, Steptoe, & Fancourt, 2021). Strategi ini mengurangi kebahagiaan dan meningkatkan emosi negatif pada individu seperti kemarahan, depresi, dan perasaan cemas, dan kesedihan (Ghafoor dkk, 2019).

Temuan berikutnya juga menunjukkan bahwa *emotion focused coping* merupakan strategi *coping* yang paling berkontribusi terhadap kebahagiaan dan paling banyak digunakan remaja selama pandemi COVID-19. Temuan ini dapat terjadi dikarenakan penggunaan strategi *coping* ini dinilai efektif karena remaja dapat belajar menerima kenyataan dari situasi yang penuh tekanan, sehingga menurunkan stres yang dialaminya (Stanislawski, 2019). Lain sisi, banyak juga situasi pandemi COVID-19 yang tidak dapat secara langsung diselesaikan. Misalnya, ketika remaja merasa bosan saat belajar daring karena pembelajaran yang bersifat monoton. Perasaan bosan yang mereka miliki membuat mereka mencari hiburan baik di internet atau bercanda bersama keluarga. Penggunaan *emotion focused coping* ini berhubungan dengan dimensi *humor*. Hiburan berupa humor di masa pandemi COVID-19 salah satu cara yang dapat dilakukan, selain untuk memunculkan tawa dan bermanfaat untuk mencegah kelelahan atau kebosanan yang dialami remaja (Chiodo dkk, 2020). Saat pandemi COVID-19 remaja membutuhkan daya tahan tubuh yang kuat, jadi selain mengikuti protokol kesehatan, *humor* dapat membantu remaja untuk mengatasi stres.

Strategi *coping* kedua yang digunakan adalah *less useful coping*. Kondisi tersebut karena saat masa pandemi COVID-19 ini mereka khawatir dan cemas akan kesehatan mereka, merasa terisolasi dari *peer* nya, kehilangan akses untuk menghabiskan waktu di luar rumah. Apabila remaja tidak memiliki kemampuan strategi *coping* yang efektif, mereka akan berpotensi menggunakan *less useful coping* (Demuthova & Demuth, 2020). Penggunaannya dapat berupa menyalahkan diri sendiri, penarikan diri, dan pasrah dengan keadaan yang ada. Strategi *coping* ketiga yang digunakan remaja selama pandemi COVID-19 adalah *problem focused coping*. Penggunaan strategi *coping* tersebut menjadi yang paling jarang digunakan remaja karena stresor yang dialami remaja saat ini banyak yang tidak dapat diselesaikan secara langsung (Fluharty dkk, 2021). Penggunaan *problem focused coping* ini, terkadang, dapat diterapkan saat remaja tidak paham materi yang diajarkan oleh guru atau dosen mereka tidak menjelaskan materinya melainkan hanya memberi tugas yang menumpuk. Alhasil, murid harus mencari tambahan materi di berbagai platform seperti youtube (Hariyanti dkk, 2020).

Hasil temuan peneliti selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa masalah dalam bidang akademik merupakan prediktor yang paling banyak membuat stres pada remaja. Hal tersebut dikarenakan tuntutan belajar yang meningkat, terutama akan banyaknya pemberian tugas untuk pengganti kelas tatap muka. Banyak dari mahasiswa yang tidak siap akan pengalaman baru ini karena banyaknya hal yang perlu disiapkan dalam pembelajaran daring (Ali, 2020). Remaja yang berada di tingkat SMP dan SMA memiliki beban pelajaran yang tidak mudah, sehingga membuat mereka kebingungan dan kesulitan dalam memahami materi yang diajarkan oleh guru (Clark dkk, 2021).

## Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* yang paling banyak digunakan oleh remaja selama pandemi COVID-19 adalah *emotion focused coping*, lalu *less useful coping*, dan terakhir *problem focused coping*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara

penggunaan *problem focused coping* dan kebahagiaan. Temuan ini berarti bahwa adanya peningkatan penggunaan *problem focused coping*, akan meningkatkan kebahagiaan pada remaja. Penelitian ini membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara penggunaan *emotion focused coping* dan kebahagiaan. Hasil temuan ini berarti bahwa peningkatan penggunaan *emotion focused coping*, akan meningkatkan kebahagiaan pada remaja. Penelitian ini juga membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan *less useful coping* dan kebahagiaan. Temuan ini menandakan bahwa peningkatan penggunaan *less useful coping*, akan menurunkan kebahagiaan remaja. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *emotion focused coping* merupakan strategi *coping* yang paling berkontribusi terhadap kebahagiaan, dibandingkan dengan dua strategi *coping* lainnya. Penelitian lainnya perlu mempertimbangkan untuk mengikutsertakan variabel lain yang dapat dijadikan moderator atau mediator antara hubungan strategi *coping* dan kebahagiaan, seperti kepribadian.

#### Daftar Pustaka

- Ali, W. (2020). Online and remote learning in higher education institutes: a necessity in light of COVID-19 pandemic. *Higher Education Studies*, 10(3), 16. <https://doi.org/10.5539/hes.v10n3p16>.
- Bayu, D. J. (2020, 1 Juli). Banyak industri tak beroperasi, kemenaker sulit gelar program magang. *Katadata*. <https://katadata.co.id/ameidyonasution/berita/5efca102895dd/banyak-industri-tak-beroperasi-kemenaker-sulit-gelar-program-magang>.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology*. New York: Brunner-Routledge.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92-100.
- Cherkil, S., Gardens, S.J., Soman, D.K. (2013). Coping styles and its association with sources of stress in undergraduate medical students. *Indian J. Psychol. Med.* 35 (4), 389. [doi:10.1037/0022-3514.56.2.267](https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267).
- Chiodo, C. P., Broughton, K. K., & Michalski, M. P. (2020). Caution: wit and humor during the COVID-19 pandemic.
- Cincidda, C., Pizzoli, S. F. M., Oliveri, S., & Pravettoni, G. (2021). Regulation strategies during Covid-19 quarantine: the mediating effect of worry on the links between coping strategies and anxiety. *European Review of Applied Psychology*, 100671.
- Clark, A. E., Nong, H., Zhu, H., & Zhu, R. (2021). Compensating for academic loss: Online learning and student performance during the COVID-19 pandemic. *China Economic Review*, 68, 101629.
- Demuthova, S., & Demuth, A. (2020). Self-harm in Adolescents as maladaptive coping. *Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 11(2Sup1), 37-47.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). New York: Russell Sage Foundation.

- Doran, N., Luczak, S. E., Bekman, N., Koutsenok, I., & Brown, S. A. (2012). Adolescent substance use and aggression: A review. *Criminal Justice and Behavior*, 39(6), 748-769.
- Fariddanesh, M., & Rezaei, A. M. (2019). Predicting the happiness of adolescents based on coping styles and religious attitudes. *Journal of religion and health*, 58(2), 537-553.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.
- Fluharty, M., Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2021). Coping strategies and mental health trajectories during the first 21 weeks of COVID-19 lockdown in the United Kingdom. *Social Science & Medicine*, 279, 113958.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences*. Cengage Learning.
- Gubler, D. A., Makowski, L. M., Troche, S. J., & Schlegel, K. (2021). Loneliness and well-being during the Covid-19 pandemic: Associations with personality and emotion regulation. *Journal of happiness studies*, 22(5), 2323-2342.
- Gurvich, C., Thomas, N., Thomas, E. H., Hudaib, A. R., Sood, L., Fabiatos, K., ... & Kulkarni, J. (2020). Coping styles and mental health in response to societal changes during the COVID-19 pandemi. *International Journal of Social Psychiatry*, 0020764020961790.
- Hawbam, S. R. (2014). Relation of happiness and coping strategies among adolescents and adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 448-450. <https://doi.org/10.15614/ijpp%2F2014%2Fv5i4%2F88512>.
- Hampel, P., & Petermann, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of youth and Adolescents*, 34(2), 73-83.
- Horiuchi, S., Tsuda, A., Toyoshima, N., Liu, T., Iwano, S., Doi, S., & Sakano, Y. (2015). Relationship of cognitive appraisal and coping with subjective happiness in Japanese college students. *Hellenic Journal of Psychology*, 12(1), 1-13.
- Hoyt L. T, Chase-Lansdale PL, McDade TW, Adam EK. Positive youth, healthy adults: does positive well-being in Adolescents predict better perceived health and fewer risky health behaviors in young adulthood? *J Adolescent Health*. 2012;50(1):66–73.
- Jenaabadi, H., & Mohammadi Esfahrood, M. (2014). The Relationship between happiness and defensive methods among primary school teachers in Birjand. *International Journal of Business, Humanities and Technology*, 4(4), 112–115.
- Juang, H. L., Chang, Y. Y. C., Tseng, B. L., Chang, C. C., & Shiah, Y. J. (2021). Role of psychological acceptance between personality and happiness. *Current Psychology*, 40(3), 1048-1055.

- Kasih, A. P. (2020, 13 November). 47 persen anak indonesia bosan di rumah, akademi ipb beri saran. *Kompas*. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/11/13/162554571/47-persen-anak-indonesia-bosan-di-rumah-akademisi-ipb-beri-saran?page=all>.
- Khodabakhsh, M., Hashemi Razini, H., & Roozbahani, A. (2015). Effectiveness of problem solving training program in happiness and coping styles of individuals suffering from drug abuse. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3(3), 209–216.
- Kumar, R. (2011). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners* (3rd edition).
- Loseby, P. (2019). Is stress affecting your physical and emotional wellbeing?. Diakses pada 28 Juli 2019. <https://www.sjog.org.au/news-andmedia/blog/2019/01/11/08/54/isstress-affecting-your-physical-andemotional-wellbeing>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., and Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Soc. Indic. Res.* 46, 137–155. doi: 10.1023/A:1006824100041
- Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185-198.
- Moritz, S., Jahns, A. K., Schröder, J., Berger, T., Lincoln, T. M., Klein, J. P., & Göritz, A.S. (2016). More adaptive versus less maladaptive coping: What is more predictive of symptom severity? Development of a new scale to investigate coping profiles across different psychopathological syndromes. *Journal of Affective Disorders*, 191, 300-307.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2015). *Experience human development* (13th Edition). New York, NY: McGraw-Hill.
- Prasetya, M. R. (2020). *Hubungan antara harga diri dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 universitas andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1).
- Rajabimoghaddam, S., & Bidjari, A. F. (2011). The study of relation of happiness rate and styles of coping. *Procedia-social and behavioral sciences*, 30, 2410-2415.
- Ren, H., He, X., Bian, X., Shang, X., & Liu, J. (2021). The protective roles of exercise and maintenance of daily living routines for Chinese adolescents during the COVID-19 quarantine period. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 35-42.
- Sawitri, A. R., & Wideasavitri, P. N. (2021). Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78-85.
- Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2018). Maladaptive coping styles in adolescents with Internet gaming disorder symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 905-916.

- Seligman, M. E. P. (2005) *Authentic Happiness; Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Terjemahan. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Stanislowski, K. (2019). The coping circumplex model: An integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in Psychology*, 10, 694.
- Tursina, A. (2020). COVID-19 dan lansia: Pusat Penerbitan Unisba (P2U) LPPM UNISBA.
- Tobing, L. P. L. (2009). Adaptasi budaya pada alat ukur *subjective happiness scale, satisfaction with life, scale* dan *schedule for evaluation of individual quality of life direct weighing*. (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat).
- UNICEF. (2020, Juli). COVID-19: anak muda harus diprioritaskan dalam upaya pemulihan. Diambil dari <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/covid-19-anak-muda-harus-diprioritaskan-dalam-upaya-pemulihan>.
- Wang, H., Xia, Q., Xiong, Z., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., ... & Li, Z. (2020). The psychological distress and coping styles in the early stages of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic in the general mainland Chinese population: A web-based survey. *PLoS One*, 15(5), e0233410.
- Yıldırım, M., & Güler, A. (2021). Positivity explains how COVID-19 perceived risk increases death distress and reduces happiness. *Personality and Individual Differences*, 168, 110347.
- Zhang, D., Wu, Y., & Pan, X. (2013). Chinese personality traits and mental health: mediating effect of coping style. *Frontiers in Psychological and Behavioral Science*, 2(2), 68–72.