

COPING STRATEGI DALAM MENGHADAPI KECEMASAN

KELUARGA YANG TERPAPAR COVID-19

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Sebagai Salah Satu

Syarat Untuk Memperoleh Gelar Strata Satu Psikologi



Oleh :

SAMUEL BATUARA

(168110198)

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

2022

LEMBAR PENGESAHAN
COPING STRATEGI DALAM MENGHADAPI KECEMASAN
KELUARGA YANG TERPAPAR COVID-19

SAMUEL BATUARA

168110198

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal

22 JUNI 2022

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Lisfarika Napitupulu. M.Psi., Psikolog

Yanwar Arief., m.Psi, Psikolog

Irfani Rizal., M.,Psi

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, _____

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi

(Yanwar Arief.M.Psi, Psikolog)

HALAMAN PERYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Samuel Batuara

NPM : 168110198

Program Studi : Ilmu Psikologi

Judul Skripsi : *Coping strategi* dalam menghadapi kecemasan keluarga yang terpapar covid-19.

Dengan ini saya meyakini bahwa skripsi saya ini adalah karya sendiri, yang dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar program strata-1 pada fakultas psikologi di universitas islam riau. Sepengetahuan saya, sejauh ini skripsi ini bukan dari tiruan ataupun duplikasi, kecuali yang tertulis didalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka yang sudah saya cantumkan untuk menjadi sumber informasi. Saya yang bertanda tangan dibawah ini bersedia dicabut gelar kesarjanaannya.

Pekanbaru, 8 agustus 2022

Peneliti

Samuel batuara

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji serta syukur kehadiran TUHAN YANG MAHA ESA yang mana telah memberikan saya nikmat kesehatan serta kemudahan pada setiap langkah hingga saya mampu menyelesaikan karya kecil ini..

Bapak dan Ibu kuter cinta..

Terimakasih atas kasih sayang yang sangat berlimpah Bapak dan Ibu berikan mulai dari saya lahir hingga saya sudah sebesar ini. Karya kecil ini saya persembahkan untuk Bapak dan Ibu, sebagai wujud tanda terimakasih atas limpahan doa yang tak berkesudahan, pengorbanan dan jerih payah kalian agar saya dapat menggapai citacita.

Adik dan abang tersayang

Sebagai tanda terimakasih saya hadiahkan karya kecil ini kepada adik dan abang-abang saya Terimakasih telah memberikan semangat dan canda tawa dalam sehari-hari saya, semoga kelak kita menjadi kebanggaan orang tua dan mengangkat harkat dan martabat keluarga, Aamiin

MOTTO

“Mengeluh hanya akan membuat hidup kita semakin tertekan, sedangkan bersyukur akan senantiasa membawa kita pada jalan kemudahan”

(Samuel Batuara)



Dokumen ini adalah Arsip Mlik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

KATA PENGANTAR

Bissmillahirrohmanirrohim

Syukur Allhamdulillah, segala puji syukur saya ucapkan kehadiran TUHAN YANG MAHA ESA yang telah memberikan kesahatan serta kekuatan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**COPING STRATEGI DALAM MENGHADAPI KECEMASAN KELUARGA YANG TERPAPAR COVID-19**”. Penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana program Psikologi di Universitas Islam Riau.

Dalam penelitian skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan berupa pemikiran, dukungan, motivasi serta doa dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri, M.Si selaku wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawati, S.Psi., MA., Psikolog selaku wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris program studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Dr. Leni Armayati, S.Psi., M.Si selaku pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu ditengah kesibukannya untuk memberikan bimbingan, motivasi arahan dan mendukung penulis.
9. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik.

10. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog, Bapak Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog, Ibu Tengku Nila Fadhila, M.Psi., Psikolog, Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog, Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog, Ibu Yulia Herawati, S.Psi., MA, Bapak Ahmad Hidayat, S.Thi., M.Psi., Psikolog, Ibu Syarifah Faradina, S.Psi., MA, Bapak Dr Fikri Idris, M.Si, Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog, Ibu Dr Leni Armayati, S.Psi., M.Si, Ibu Dr Raihanatu Binqolbi Ruzain, M.Kes, Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog, Ibu Wina Diana Sari, S.Psi., M.BA, Ibu Icha Herawati, S.Psi., M.Soc., SC, Ibu Irfani Rizal, S.Psi., M.Psi yang pernah mengajar penulis dan membantu penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Terima kasih atas ilmu dan dukungan yang diberikan selama ini sangat bermanfaat bagi penulis.
11. Seluruh staff dan karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Bapak Ridho Lesmana S.T, Ibu Eka Mailina S.E, Bapak Wan Rahmad Maulana S.E, Ibu Masriva S.Kom, dan Ibu Liza Fahrani S.Psi yang telah membantu dalam proses administrasi perkuliahan.
12. Terimakasih kepada kedua orang tua yang sangat saya sayangi Bapak Alm.jairo batuara dan mamak kusayang Nuria boru panjaitan, serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan dan doa, serta kasih sayang dan kepercayaan yang telah diberikan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
13. Terimakasih kepada pihak-pihak yang sudah mau membantu dalam proses wawancara dan observasi penelitian.

Pekanbaru, 8 agustus 2022

Peneliti

Samuel Batuara

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
ABSTRAK	x
PENDAHULUAN.....	1
BAB I.....	1
A. Latar belakang	1
B. Fokus Penelitian	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat teoritis	10
2. Manfaat Praktis.....	10
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Teori.....	11
1. Definisi Coping	11
2. Aspek Coping	14
3. Metode Coping	15
B. Kecemasan	17
BAB III	20
METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Materi Penelitian	20
1. Lokasi dan Subjek Penelitian	20
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	21
C. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	21
1. Observasi	21

2. Wawancara.....	22
3. Manuskrip.....	22
D. Prosedur Penelitian	23
1. Tahap Persiapan Penelitian.....	23
E. Teknik Analisis Data	23
1. Reduksi Data (Data Reduction).....	23
2. Penyajian Data (Display Data).....	24
3. Drawing/Verification	24
BAB IV	25
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
A. Setting Penelitian.....	25
B. Deskripsi Subjek Penelitian.....	26
Tabel 4.1.....	26
Deskripsi Subjek Penelitian	26
Tabel 4.2.....	26
C. Hasil Penelitian.....	27
a. Deskripsi Penemuan.....	27
1. Biografi Subjek 1.....	27
Tabel 4.3	30
D. Hasil Penelitian.....	37
a. Deskripsi Penemuan.....	37
1. Biografi Subjek 2.....	37
Tabel 4.4.....	40
E. Hasil Analisi Data	45
a. Subjek 1.....	46
b. Subjek 2.....	47
F. Pembahasan.....	48
BAB V.....	54
PENUTUP	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi subjek penelitian	26
Tabel 4.2 Pengambilan data dan observasi.....	27
Tabel 4.3 Rangkuman hasil wawancara subje ^k 1	32
Tabel 4.4 Rangkuman hasil wawancara subje ^k 2	46



COPING STRATEGI DALAM MENGHADAPI KECEMASAN KELUARGA YANG TERPAPAR COVID-19

SAMUEL BATUARA

168110198

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Pada masa pandemi *covid-19* saat terjadi saat ini banyak orang yang takut dengan virus saat ini terjadi, dan peningkatan nya cukup cepat di setiap daerahnya maka masalah yang sering timbul di tengah masyarakat yaitu rasa takut dan cemas yang di timbulkan dari pandemi covid-19 ini, dimana dalam penelitian ini bagaimana *coping strategi* yang di gunakan untuk memecahkan permasalahan yang paling sederhana dalam menghadapi permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara, subjek penelitian ini yaitu dua orang subjek adalah seorang wiraswasta Dibagan batu, Kecamatan Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir, hasil dari penelitian ini adalah yang dilakukan subjek pertama dimana Secara kontrol diri yang dilakukan dengan tidak terlalu memikirkan keadaan supaya tidak menambah beban permasalahan dalam diri subjek, dimana subjek juga membuat suatu Batasan yang baik ketika didalam keluarga mengalami tekanan secara social dilingkungan, subjek juga melakukan pembatasan ketika bertemu dengan orang lain dengan cara melakukan tindakan yang dirasa bisa membuat orang lain merasa aman ketikan berkomunikasi langsung dan dapat melakukan control diri yang baik.

Kata kunci: *coping strategi*, Kecemasan, Covid-19

**COPING STRATEGIES IN DEALING WITH FAMILY ANXIETY
EXPOSED TO COVID-19**

SAMUEL BATUARA

168110198

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, when it occurs, many people are afraid of the current virus, and the increase is quite fast in each area, so the problem that often arises in the community is the fear and anxiety caused by the Covid-19 pandemic. , where in this study how the coping strategies are used to solve the simplest problems in dealing with these problems, this study uses qualitative research with data collection techniques using observation and interviews, the subjects of this study are two subjects who are entrepreneurs in Dibagan batu, District The Sinembah chart of Rokan Hilir Regency, the results of this study are that the first subject did where the self-control was carried out by not thinking too much about the situation so as not to add to the burden of problems in the subject, where the subject also made a good boundary when in the family experienced social pressure In the environment, the subject also makes restrictions when meeting with other people by taking actions that are felt to make other people feel safe when communicating directly and can exercise good self-control.

Keywords: coping strategies, Anxiety, Covid-19

Coping إستراتيجية في مواجهة إزعاج الأسرة التي مصاب بكورونا

سامويل باتورا

168110198

كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية الرياوية

ملخص

كان في عصر كورونا يخافون الناس ليواجهه، وارتفاعه في كل دائرة ارتفاعا شديدا فيكون الناس خائفا وازعاجا. ويبحث هذا البحث كيف *coping* إستراتيجية في حل هذه المشكلات. هذا البحث بحث كيفي بأسلوب جمع البيانات الملاحظة والمقابلة، وتتكون أفراد البحث على الموظف في باغان باتو، باغان سينمباه روكان هيلير. ودلت نتيجة البحث على أن فرد البحث لا يفكر على هذه المشكلات وهو يحدد نفسه عند يوجه اجبارا اجتماعيا، وهو يحدد نفسه عند لقاء مع الآخرين حتى يكونوا أمانا عند اتصال معه مباشرة ويستطيع ضبط على نفسه جيدا.

الكلمات الرئيسية: *coping* استراتيجية، الازعاج، كورونا

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

World Health Organization (WHO) China melaporkan adanya pneumonia yang menyerang warga Wuhan yang penyebabnya wabah ini dengan begitu cepat ke seluruh belahan dunia menyebabkan WHO menetakannya sebagai *Public Health Emergency International Concern (PHEIC)*, dan resmi diberi nama dengan *covid-19* pada tanggal 12 Februari 2020 (Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri, 2020) (WHO, 2020).

Penularan penyakit covid-19 ini sangat mudah dan cepat penyebarannya, utamanya melalui tetapan batuk dan bersin dari orang penularan penyakit covid-19 ini sangat mudah dan cepat penyebarannya utamanya adalah melalui tetapan batuk dan bersin dari orang yang sudah terinfeksi. Penyebaran covid-19 dapat dibagi menjadi 2, yaitu kontak langsung yang mana penularan ini dapat terjadi jika seseorang melakukan kontak langsung yang mana penularan ini dapat terjadi jika seseorang melakukan kontak dekat (kurang dari 1 meter) dengan penderita covid-19 utamanya jika tidak menutup mulut masker saat batuk/bersin. Penyebaran covid-19 tanpa kontak langsung yang mana tetapan batuk atau bersin dapat terus hidup selama sehari-hari dan jika seseorang menyentuh objek tempat virus tersebut, kemudian orang tersebut menyentuh wajah

utamanya mata, hidung dan mulut maka dapat tertular (national health mission,2020) WHO mengumumkan bahwa *coronavirus* dikategorikan sebagai pandemi global. Dengan jumlah infeksi *coronavirus* di seluruh dunia telah mencapai 121.000. Wabah di luar China meningkat hingga 13 kali lipat dan jumlah Negara yang terinfeksi 3 kali lipat termasuk Indonesia. Di Indonesia, *coronavirus* teridentifikasi untuk pertama kalinya pada tanggal 11 Maret 2020 dan terus meningkat hingga saat ini (Priyatno, 2020; Tim detikcom - detikNews,2020).

Penyebaran yang begitu cepat menimbulkan keresahan masyarakat. Menurut (MHPSS Reference Group, 2020), ada beberapa respon kesehatan jiwa dan psikososial yang dapat dialami oleh masyarakat akibat *covid-19*. Respon tersebut antara lain tertekan dan khawatir, stress, takut, stigma dan diskriminasi sosial bahkan kebanggaan apabila memiliki pengalaman positif karena menemukan cara untuk mengatasi tekanan dan bertahan. Kondisi ini menyebabkan masyarakat berlomba-lomba mencari informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang *covid-19*.

Banyaknya yang terdampak covid -19 membuat pemerintah banyak menghabiskan dana dalam pemutusan penularan covid-19 di indonesia, supaya pemulihan ekonomi yang turun bisa bangkit kembali dan masyarakat tidak ragu lagi kepada pemerintah dalam penanganan covid -19 di indonesia.

Kabupaten ROKAN HILIR sempat di berikan apresiasi sebagai kabupaten yang masih berstatus zona hijau atau yang belum ada masyarakat terkena covid -19 dari beberapa kabupaten yang berada di provinsi riau yang dimana hanya bisa bertahan selama 4 bulan lamanya, seperti dikutip dari Kompas.com pada tanggal 30 juni 2020 pada pukul 18:12 WIB. Dijelaskannya, hingga saat ini 11 kabupaten dan kota di Riau masih berstatus zona kuning Covid-19. "Cuma satu yang zona hijau, yaitu Rohil. Karena memang disitu tidak ada kasus positif Covid-19. Selebihnya masih zona kuning," kata Mimi. Dia mengatakan, saat ini belum ada penambahan daerah zona hijau di Riau, karena sebagian besar wilayah di Riau masih ada ditemukan pasien positif dan pasien dalam pengawasan atau PDP. "Di beberapa daerah kita kan masih ditemukan kasus Covid-19, makanya belum berstatus zona hijau.

Masyarakat rokan hilir masih bisa berkegiatan seperti biasanya disaat kabupaten rokan hilir berada di zona hijau, seluruh aktifitas yang ada di kabupaten rokan hilir berjalan semestinya seperti perkantoran, sekolah, dan pusat perbelanjaan maupun tempat-tempat lainnya.

Setelah sekian lama masa pandemic covid-19 berlangsung di provinsi Riau dan salah satu kabupaten yang ada di provinsi riau di katakana masih zona hijau yakni kabupaten rokan hilir, maka kasus covid -19 di kabupaten rokan hilir terdengar dan menjadi buah bibir pembicaran di media dan di masyarakat pertama kalinya kasus di rokan hilir yakni dari kecamatan bagan sinembah yakni berinisial WS 33 tahun yakni warga

bagan batu yang bekerja sebagai karyawan swasta di salah satu sekolah swasta di daerah bagan batu, hal itu di sampaikan oleh juru bicara gugus tugas percepatan penanganan covid-19 rokan hilir Ahmad yusuf pada Selasa sore di bagan siapiapi, di kutip dari Halloriatu.com pada Jumat 27 November 2020, oleh Affrizal.

Setelah di ketahui kasus covid-19 ada di bagan sinembah maka dinas kesehatan langsung bergerak cepat untuk mencegah penularan yang virus yang begitu cepat maka langsung melakukan tes PCR dan swab kepada orang yang berinteraksi pada korban WS sedangkan istri korban langsung di lakukan tes swab oleh petugas percepatan penanganan covid-19 di bagan sinembah.

Pandemi COVID-19 tidak hanya menimbulkan dampak yang horor, namun juga dapat memberi pengaruh yang baik terhadap perekonomian Indonesia. Diantaranya yaitu pasar ekspor baru selain China dapat memiliki peluang yang besar untuk masuk ke Indonesia. Selain itu, ekonomi dalam negeri juga akan lebih terdongkrak dikarenakan pemerintah akan lebih memperkuat produksi dalam negeri daripada menarik keuntungan dari pihak asing. Pandemi COVID-19 juga dapat dimanfaatkan sebagai koreksi agar investasi dapat stabil walaupun ekonomi global sedang terancam.

Kementrian koperasi dan UMKM mengatakan bahwa kepada koperasi yang bergerak di bidang jasa dan produksi juga paling terdampak pada pandemic Covid-19 para pengolah koperasi merasa turunnya penjualan, dan kekurangan modal, dan hambatan distribusi sementara itu sector UMKM terguncang selama pandemic Covid-19 selain dari pada makanan dan minuman juga adalah industry kreatif dan petani yang menjdai sarana penurunan penjualan dan perlambatan usaha UMKM dan UKM maupun usaha lainnya.

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 8 Mei 2021 kepada keluarga A yang di diagnosa Covid-19, mengatkan bahawa benar ada pihak keluarga yang mengalami sakit yaitu ayah dari A yang dalam keadaan sakit lalu karena dari ciri orang yang terpapar Covid-19 pihak keluarga langsung membawa ke rumah sakit untuk di periksaoleh tim dokter yang ada di rumah sakit T lalu tim medis yang berada di rumah sakit tersebut melakukan tes PCR di rumah sakit tersebut dan ketika di lakuakan tes hasilnya negative dan ketika di lakukan ronsen lalu dokter melihat ada bercak diparu paru dan dokter langsung meberitahu kepada keluarga hasil dari ronsen itu, dan dokter mengatkan harus di lakukan swab pada saat itu juga, dan hasilnya menunjukan bahwa orang tua dari A di vonis positif Covid-19, dan saat pihak keluarga mendapatkan informasi dari pihak rumah sakit sebenarnya pihak keluarga cemas ketika dari hasil swab yang dilakukan dan hasilnya positif kemudian tindakan yang pertama dilakukan oleh pihak keluarga adalah menenangkan ayahnya

dengan mengatakan bahwa kalau orang yang terpapar Covid-19 itu pasti bisa sembuh dan sehat, pada awalnya pihak keluarga sedikit kecemasan karena ayahnya sudah memiliki riwayat sakit bawaan tetapi A selalu memberi dukungan motivasi kepada ayahnya dengan dukungan moral seperti kita bisa lewati penyakit itu, tetapi pihak keluarga memilih untuk melakukan isolasi mandiri di rumah karena orang tuanya tidak memiliki gejala dan mereka berharap ketika melakukan isolasi di rumah mendapatkan perlakuan tersendiri, dan menurut dari orang yang pernah terpapar Covid-19 mereka mengatakan bahwa pikiran yang membuat orang itu menjadi semakin drop dengan keadaan yang di hadapi, dengan keadaan yang di alami keluarga tersebut melakukan dukungan keluarga melalui penyemangatan melalui motivasi dan dan selalu mencari informasi terkait obat-obatan atau minuman dan makanan yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh, dari orang sekitar yang pernah mengalami hal yang sama, dan saat mereka sudah berada di rumah mereka juga memberitahu kepada masyarakat sekitar bahwa orang tua mereka di diagnosa Covid-19 yang dimana supaya orang yang pernah kontak fisik lebih menjaga diri dan melakukan hal tindakan menjaga diri. Baiknya pada saat keluarga memberikan informasi tersebut lingkungan juga tidak mengucilkan bahkan pihak lingkungan sekitar mendukung dan memberikan support kepada keluarga mereka, pihak keluarga juga memberikan suatu dukungan moral yang positif kepada ayahnya.

itu pasti bisa sembuh dan sehat, walapu keluarga sedikit kecemasan karena ayahnya saya sudah memiliki riwayat sakit bawaan tetapi kami selalu memberi dukungan motivasi kepada ayahnya dengan dukungan moral seperti kita bisa lewatin penyakit itu

Pada umumnya individu dapat merasakan sesuatu tentang apa yang terjadi pada dirinya di saat kondisi tubuh sehat baik dalam kondisi kurang baik, maka sebaiknya kita harus menjaga kondisi tubuh supaya baik dalam situasi sulit sekalipun agar dapat merespon keadaan yang akan terjadi ketikan individu dapat menganalisis maka individu dapat keluar dari permasalahan yang dihadapi.

Beberapa cara yang dapat dilakukan oleh individu dalam penanganan *coping strategi* dalam suatu permasalahan, dan bagaimana cara mengubah informasi atau cara penanganan dalam mengubah suatu emosi yang dapat di lakukan secara baik perubahan prilaku juga dapat mempengaruhi cara individu dalam penanganan suatu permasalahan yang di hadapi, ketika keadaan yang baik dalam keadaan psikis semakin baiklah cara penganan permasalahan yang di hadapi, tetapi ketika keadaan individu sedang dalam tidak baik maka secara otomatis penganan juga sudah sangat berbeda terlalu cepat dalam pengambilan keputusan dalam menangani masalah. Proses dukungan sosial yang dapat di berikan oleh orang yang terdekat maka menjadikan pedoman dan dorongan secara internal keluarga yang baik supaya bisa membantu kita dalam menyelesaikan permasalahan yang alami, dari hasil wawancara kita bisa

lihat bagaimana peran aktif keluarga yang dilakukan dalam memecahkan suatu keadaan yang sulit untuk di terima.

Bagaiman individu melakukan coping yang baik yang supaya dapat merasakan kenyamanan saat menghadapi situasi yang sulit, individu juga pasti memiliki cara tersendiri yang mereka miliki untuk melakukan *coping* stress saat mereka menerima atau menghadapi situasi yang mereka anggap harus ada cara khusus untuk penanganan masalah yang ada, terkadang individu bisa salah dalam melakukan *coping* stress saat mereka berfikir tidandakan mereka saat melakukan coping mereka, Dalam penanganan strategi *coping* seseorang juga harus bisa memberikan penilaian yang baik terhadap situasi yang ada dalam suatu problem yang dimana supaya individu dapat keluar serta dapat mencari solusi pada problem yang ada dan juga bisa mengevaluasi suatu problem yang datang ke individu. Berbagai aktivitas tersebut sesuai dengan ketertarikan dan kemampuan individu sebagai strategi yang tangguh dan protektif untuk mengatasi stres, kecemasan, dan panik Wood & Rünger, (dalam Deshinta Vibrianti, 2020).

Defenisi *strategi coping* sebagai bentuk usaha untuk individu dapat keluar serta bisa mencoba mencari solusi pada setiap permasalahan yang ada dapat mengevaluasi kepada setiap permasalahan yang datang, individu juga dapat memberikan penilaian secara simple setelah bisa mengamati setiap permasalahan yang ada, individu dapat menerima atau mentoleransi suatu masalah atau ancaman. Lazarus dan Folkman (dalam, Safaria 2012).

Ebata dan Moos (dalam King 2014) ada dua jenis *coping strategi* yang dapat dilakukan, yaitu; (1) Problem focused coping, ,adalah salah satu jenis strategi coping untuk menghilangkan atau mengubah stressor itu sendiri atau ketika individu menghilangkan sumber stres atau mengurangi dampaknya melalui tindakan individu tersebut, dan (2) Emotional focused coping, adalah strategi yang melibatkan mengubah cara seseorang merasakan atau secara emosional bereaksi terhadap stressor. Strategi ini mengurangi dampak emosional dari penyebab stress dan memungkinkannya untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efektif.

B. Fokus penelitian

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, adapun yang menjadi fokus penelitian dalam penelitian ini adalah : Bagaimana gambaran coping strategi dalam menghadapi kecemasan bagi keluarga yang terpapar covid-19

C. Tujuan penelitian

Tujuan pada penelitian yang dilakukan ini adalah untuk melihat strategi coping dalam menghadapi kecemasan pada masyarakat terdampak covid-19 di kecamatan bagan batu.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat mampu memberikan manfaat bagi pembaca, baik manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis, dan

bermanfaat kepada masyarakat yang sedang diteliti oleh penulis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dan memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi Khususnya psikologi klinis. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan pengetahuan lebih tentang bagaimana pentingnya bagaimana caranya dapat melakukan strategi coping dalam menghadapi kecemasan yang baik di masa pandemi covid-19.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan mampu membantu masyarakat di bagan batu untuk mengetahui cara coping strategi dalam menghadapi kecemasan dalam masa pandemi, dan diharapkan kepada masyarakat supaya tidak langsung panik dimasa pandemic sekarang ini, dan supaya paham bagaimana menghadapi kepanikan di masyarakat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori

1. Defenisi *copingstrategi*

Safaria dan Saputra (2012) pengertian *coping strategi* adalah suatu bentuk usaha yang dapat dilakukan oleh individu untuk dapat mencari bagaimana jalan keluar dari suatu permasalahan agar dapat menyelesaikannya dan bisa meyesuaikan diri dengan perubahan yang akan terjadi pada individu.

Papalia (2008) mengatakan setiap orang secara sadar dapat memilih suatu strategi dalam penanganan suatu masalah bagaimana menerima atau menganalisa keadaan. Maka muncullah cara penanganan masalah apabila individu merasa bahwa masalah sudah membebani atau sudah melampaui daya tahan secara fisik atau psikologis, Karena situasi permasalahan maka membuat perubahan secara konstan kepada individu. *Coping* atau sering disebut dengan penanganan masalah merupakan suatu proses dinamis yang terus berkembang. Memilih strategi yang paling tepat dapat menjadi penilaian kepada individu dengan lingkungan.

Coping strategi sebagai bentuk usaha untuk individu dapat keluar serta bisa mencoba mencari solusi pada setiap permasalahan yang ada dapat mengevaluasi kepada setiap permasalahan yang datang, individu juga dapat memberikan penilaian secara simple setelah bisa mengamati setiap permasalahan yang ada, individu dapat menerima atau mentoleransi suatu

masalah atau ancaman. Lazarus dan Folkman (dalam, Safaria 2012)

Coping pada dasarnya adalah salah satu jenis pemecahan suatu masalah, prosesnya yaitu melibatkan mengalah situasi yang berlebihan, dan meningkatkan usaha untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan kehidupan, dan mencari cara untuk mengalahkan stres atau mengurangnya. adalah upaya mengelolah keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang, dan mencari cara untuk menguasai atau mengurangi situasi yang ada.

Ada beberapa jenis proses coping yang berfokus pada masalah : (*Problem – focused coping*) adalah strategi kognitif yang dimana individu untuk menghadapi secara langsung suatu permasalahan dan bisa mencoba memecahkan suatu masalah. Dengan adanya suatu permasalahan yang dihadapi maka individu harus mencari solusi dari permasalahan yang ada. (*emotion – focused coping*) melibatkan usaha yang dapat merespon kondisi stres yang dirasakan oleh individu dan bisa mengalah reaksi-reaksi emosi pada individu. *Coping* yang berfokus kepada emosi seperti yang tidak sesuai dengan cara untuk dapat menghadapi masalah. Ebata & Moos (dalam King, 2014).

Ada beberapa perbedaan strategi pemecahan masalah melalui pendekatan yang bersumber kepada inti permasalahan tersebut (*approach coping*) dan penyelesaian masalah yang dapat berfokus terhadap masalah, Individu dibuat lebih aktif dalam pelibatan suatu masalah dan

mendekatkan diri dari inti permasalahan yang dihadapi. (*avoidant coping*) yang berfokus pada penyelesaian masalah dengan cara mengusahakan untuk mengabaikan dan menghindari permasalahan, yang bermaksud ialah individu lebih menghindari suatu permasalahan dan mengabaikannya.

Coping strategi mendekatkan seseorang kedalam suatu permasalahan yang lebih efektif dari pada menghindari masalah masalah, pengalaman emosional positif juga berperan dalam penanganan masalah terbukti berhubungan dengan pendekatan penyelesaian dalam mengarap kepada inti permasalahan yang terjadi. Miller & Scholl (dalam King, 2014).

Proses *coping* dapat berhasil diterapkan dengan beberapa faktor, termasuk perasaan yang dapat mengontrol berbagai hal dan hal-hal yang positif, seperti juga tantangannya dalam memecahkan masalah lainnya menggunakan strategi yang menjemuk kerap berfungsi lebih baik dari pada penggunaan strategi tunggal dalam penanganan masalah. Folkman & Moskowitz (dalam King, L 2014). Dalam penerapan harus dapat dilakukan secara efisien supaya dapat mengontrol berbagai hal, supaya dapat memecahkan suatu permasalahan yang dapat membuat kita lebih tenang dalam menghadapi suatu permasalahan.

2. Aspek Coping

Menurut Lazarus (Andriani, 2019) terdapat dua bentuk *coping*, yaitu *problem fokused coping* (yang berorientasi pada permasalahan) dan *emosi focused coping* (yang berorientasi pada emosi), adapun kedua bentuk *coping* tersebut :

1. *Problem focused coping*

Strategi kognitif untuk penanganan stress yang digunakan individu untuk mengahdapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Carvel, dkk (Andriani, 2019) meyebutkan aspek-aspek *strategi coping* dalam *problem fokus coping* yaitu :

a. Keaktifan diri

Suatuk bentuk tindakan dalam mencoba menghilangkan dan mencoba menkelabui peyebab stress dan memperbaiki dampak secara langsung.

b. Perencanaan

Membuat tentang cara bagaimana mengatasi permasalahan antara lain membuat suatu tindakan dan memikirkan upaya dalam menangani masalah.

c. Kontrol diri

Individu membuat cara membatasi diri untuk keterlibatan dalam suatu permasalahan

d. Dukungan sosial

Mencari dukungan sosial seperti nasihat dan mencari informasi melaui media.

2. *Emotion focused coping*

Penangan *coping* dimana individu untuk memberikan respon terhadap situasi stress secara emosional dan terutam dengan menggunakan penilaian defensive. *Emotional focused coping* yaitu strategi yang bersifat

internal. Aspek-aspek *coping strategi* dalam *emotion focused coping* adalah :

a. Dukungan sosial emosional

Mencari dukungan sosial melalui dukungan moral dan simpati.

b. Interpretasi positif

Menafsirkan suatu permasalahan menjadi hal yang positif

c. Penerimaan

Permasalahan yang terjadi pada individu, dan keadaan yang memaksa individu untuk mengatasi masalah.

d. Penolakan

Meminimalkan tekanan dengan demikian memfasilitasi coping bisa dikatakan bahwa penolakan dapat menciptakan dan memperkecil suatu stressor menguntukan dapat diabaikan.

e. Religiusitas

Cara individu dalam menenagkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

3. Metode Coping

Menurut Bell (Andriani, 2019) ada dua metode *coping* yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah psikologis antara lain :

a. Metode coping jangka panjang

Metode ini merupakan cara yang efektif dan tealistis dalam menangani problema psikologis untuk kurun waktu yang lama. Banyak hal kegiatan yang bisa di lakukan oleh individu seperti berbicara atau curhat

dengan orang lain, mencari informasi yang lebih banyak tentang masalah yang sedang di hadapi, melakukan aktifitas olahraga untuk mengurangi ketegangan dan membuat berbagai alternative tindakan untuk menguragi situasi yang bermasalah atau mengambil pelajaran dari pengalaman masa lalu.

b. Metode coping jangka pendek

Metode ini digunakan untuk mengurangi stress atau ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, kegiatan yang bisa dilakukan individu untuk mengatasi stress seperti menggunakan obat-obatan atau alcohol, mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan, memiliki kepercayaan diri yang tinggi bahwa semua akan kembali stabil, banyak tidur banyak merokok, serta menagis atau beralih pada aktifitas lainnya agar dapat melupakan masalah.

Kedua metode ini memberikan pilihan pada inndividu untuk mengatasi ketegangan dan meysuaikan diri dengan berbagai keadaan yang bisa menimbulkan masalah baik yang berasal dari lingkungan maupun dari internal individu itu sendiri. Setiap individu mempunyai kemampuan yang digunakan untuk menjaga integritas baik fisik maupun psikologis.

B. Kecemasan

Menurut Sadock dkk.(dalam Deshinta Vibriyanti, 2020) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya

situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (stressor) Pada level tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih berhati-hati terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman dianggap tidak berbahaya maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri. Sehubungan dengan adanya pandemi covid 19 yang sedang terjadi maka seseorang perlu melakukan yang pertahanan diri terhadap situasi saat ini dan sikap dalam menangani kecemasan supaya tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan.

Shin & Newman (dalam Deshinta Vibriyanti, 2020) Kecemasan biasanya berasal dari persepsi terhadap peristiwa yang tidak terkendali (uncontrolled), sehingga individu akan berfokus pada tindakan yang terkendali. Shin & Newman (dalam Deshinta Vibriyanti, 2020), Maka dalam konteks yang sedang ada saat sekarang ini ialah bagaimana kita dapat menjaga daya tahan tubuh atau imun tubuh tetap terjaga dengan baik dengan cara melakukan aktifitas seperti berolahraga secara teratur di pagi hari dan di sore hari, dan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C yang baik untuk tubuh supaya daya tahan tubuh atau imun tubuh tetap bisa melawan virus yang berkembang saat sekarang ini.

Menurut Jaen M. Twenge (dalam Ekawarna 2018). Dibandingkan dengan beberapa decade lalu, dalam dekade terakhir orang-orang terlihat semakin cemas, takut terutama takut akan keselamatan, penerimaan sosial, dan keamanan kerja. kecenderungan yang sangat kuat sehingga membuat seseorang dapat mengalami tekanan baik secara

sikis mauun secara omisional dimana situasi karena semakin banyaknya kasus positif covid yang terjadi di Indonesia. Sebagaimana dikutip Torny M. Dezfulian (Ekawarna 2018). Mengemukakan bahwa kecemasan sering kali ditandai oleh gejala gejala fisik seperti tekanan, gemetar, keringat, debar jantung, dan meningkatnya denyut nadi, karena kecemasan terjadi ketika tubuh sedang menanggapi suatu ancaman atau situasi menakutkan.

Kecemasan adalah ketakutan yang tidak realistis, sehingga menghasilkan pembangkitan fisiologis, yang disertai tanda tanda perilaku melarikan diri, atau menghindari dari stimulus yang menjadi pemicu kecemasan itu terjadi. Maka ketika individu merasakan kecemasan atau ketakutan maka secara fisiologi mereka akan mengalami yang namanya peningkatan detak jantung, nafas cepat. Maka di situasi tersebut seseorang harus bisa mencari jalan keluar untuk bisa keluar dari stimulus yang membuat cemas atau menghindari stimulus.

Freud (dalam Ekawarna 2018), Membedakan tiga macam kecemasan, yakni kecemasan realitas, kecemasan neurotic, dan kecemasan moral atau perasaan perasaan bersalah, 1. Kecemasan realitas adalah Rasa takut terhadap bahaya nyata di dunia luar merupakan intinya, 2. Kecemasan neurotik sebenarnya bukan merupakan ketakutan terhadap insting insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap sesuatu yang mungkin terjadi seperti hukuman jika suatu insting dipuaskan. Kenyataan adalah dasar dari kecemasan

neurotik. 3. Kecemasan moral biasa diartikan sebagai perasaan takut yang berlandaskan suara hati. Orang-orang yang superegonya berkembang dengan baik cenderung akan memiliki rasa bersalah, jika mereka melakukan atau berniat melakukan suatu yang bertentangan dengan nilai norma moral dan komunitas mereka.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dirasakan oleh seseorang dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart, 2016). Rasa panik dan rasa takut merupakan bagian dari aspek emosional, sedangkan aspek mental atau kognitif yaitu timbulnya gangguan terhadap perhatian, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan merasa bingung.

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai suatu mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita supaya memberikan adanya bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat supaya ego dilakukakan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, gambar dan bukan berupa angka. Metode penelitian deskriptif kualitatif dilakukan pada sebuah penelitian berbentuk studi kasus, dimana penelitian dilakukan dengan berpusat pada suatu unit tertentu dalam berbagai fenomena yang ada. Metode penelitian kualitatif bertujuan untuk menggambarkan dan meringkas berbagai kondisi, situasi atau fenomena dan realitas sosial (Bungin, 2007). Penelitian kualitatif menggunakan wawancara terbuka untuk dapat memperoleh dan memahami sikap, perasaan, pandangan dan perilaku individu atau kelompok orang.

B. Materi Penelitian

1. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti di salah satu kecamatan bagan sinembah, kabupaten rokan hilir. Dan subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penelitian subjek berdasarkan pada kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki

dan wanita yang berusia 18 tahun sampai 40 tahun merupakan 2 orang keluarga yang terpapar covid-19 di bagan batu.

2. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Menurut Sugiyono (2010). Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel bersumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, merupakan orang yang dianggap penelitian memiliki informasi yang dibutuhkan dalam penelitian.

C. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang diterapkan dalam penelitian.

Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah observasi dan wawancara.

1. Observasi

Menurut Syaodih (Satori& Komariah, 2009) observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu dan dilakukan oleh dua pihak, yaitu wawancara yang mengajukan pertanyaan dan wawancara yang memberikan jawaban atau pertanyaan tersebut. Menurut Sudjana (Satori& Komariah 2009) Wawancara adalah proses pengumpulan data atau informasi melalui tahap muka antara pihak penanya (*interviewer*) dengan pihak yang di tanya atau penjawab (*interviewee* .

Wawancara yang akan dilakukan peneliti adalah wawancara penelitian menggunakan pedoman wawancara yang tersusun secara sistematis dan lengkap, namun penelitian dapat menambahkan pertanyaan pertanyaan yang lain diluar dari pedoman wawancara. Supaya apa yang di sampaikan oleh narsumber tidak menyimpang dari apa yang ingin di tanyakan oleh peneliti.

3. Manuskrip

Manuskrip merupakan data dokumentasi yang berupa naskah tulisan tangan yang belum dipublikasikan. Naskah tersebut dapat berupa catatan subjek pada berbagai peristiwa, karya tulis, bisa juga berupa Tulisan riwayat hidup, atau berupa surat terbuka yang berkaitan dengan pesan yang ingin disampaikan ke publik, (Milla 2010).

D. Prosedur penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langka yang harus di lakukan dalam penelitian, sebagai berikut :

1. Tahap persiapan penelitian

Pengumpulan data adalah menganalisis segala bentuk kejadian yang berkaitan dengan orang atau individu yang tersuspec covid-19 baik dari berita, artikel maupun jurnal supaya memeberikan keyakinan kepada peneliti mengenai strategi coping pada individu yang tersubspec covid-19. Sebelum dilakuaknya penelitian, peneliti harus menbgumpulkan data atau informasi serta teori yang berhubungan dengan strategi coping , supaya dapat mempersiapkan intrumen yang akan dilaksanakan antarlain adalah, lembar obsrvasi, panduan wawancara suaya tidak supaya tidak meyimpang dari tujuan penelitian, serta instrument lain yang nenunjukan kelancara jalannya penelitian.

E. Teknik analisi data

Dalam penelitian ini , metode analisi data menggunakn teknik analisis data interaktif Miles dan Huberman (Sugiyono, 2010) menjelaskan ada tiga yaitu reduksi data (data reduction), peyajian data (data display), dan drawing/verification. Dalam analisis data dapat dilakukan melalui bebrapa tahapan, antara lain yaitu :

1. Reduksi data (Data Reduction)

Reduksi data adalah merangkum, adalah memilih beberapa hal- hal, penting berfokus pada suatu hal-hal yang sangat penting,

mencari tema dan pola, inti dari reduksi data pengabungan dan keseragaman segala bentuk data yang di dapatkan dan diperoleh menjdai satu bentuk tulisan yang akan di analisis.

2. Penyajian data (display data)

Penyajian data ini adalah beberapa data atau informasi yang dapat dilakukan untuk memberikan kemungkinan dalam bentuk bagan, uraian sederhana, hubungan kategori dan sejenisnya, bisa dapat menyajikan dalam suatu bentuk teks yang berbetuk naratif. Dapat juga dalam bentuk grafis,matriks.

3. Drawing/ verification

Adalah rangkaian analisi penarikan kesimpulan tentang uraian dari seluruh subkategorisasi tema yang diangkat pada tabel kategorisasis dan pengkodean yang sudah siap dilakukan secara guide verbatim wawancara.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Setting penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di desa bagan batu, kecamatan bagan sinembah, kabupaten rokan hilir. Penelitian ini dilakukan di melalui telepon satu persatu subjek penelitian, pada subjek pertama subjek adalah anak kelima dari enam bersaudara dimana subjek sehari hari berkegiatan seperti pada umumnya wanita melakukan kegiatan di rumah dikarenakan subjek tidak memiliki kedua orang tua, dimana orang tua subjek sudah meninggal dunia, dimana subjek pada saat ini tinggal dengan adiknya laki-laki masih duduk di bangku sekolah dasar (SD) dan dua anak dari abang pertama subjek yang juga masih duduk di sekolah dasar (SD). Pada saat melakukan pengambilan data yang dilakukan penulis ada beberapa kendala yang di temukan saat wawancara di lakukan yaitu seperti, adik nya memanggil menjadi suatu kendala maka sering terjadi pengulangan dalam pertanyaan yang ditanyakan kepada subjek.

Sebelum dilakukukan penelitian mencari informasi tentang subjek terlebih dahulu dengan sesuai kriteria subjek yang diinginkan dan mencari informasi sebenarnya apakah subjek memiliki keluarag yang terpapar covid-19, setelah menemukan informasi yang cukup atau benar tentang subjek dan sesuai yang diinginkan penulis maka subjek mencari informasi nomor telepon subjek supaya dapat memberitahukan atau meminta izin supaya dapat kita jadikan subjek penelitian penulis karena kriteria yang

dirasa cukup terhadap subjek. Pada saat berkomunikasi kepada subjek dan subjek juga pada saat itu mengizinkan penulis untuk mewawancara subjek dengan waktu yang di tentukan subjek karena subjek harus meyelesaikan tugas pekerjaan di rumah supaya saat dilakuakn wawancara lebih bebas dalam menjawab supaya tidak tergesah-gesah dalam menjawab.

B. Deskripsi subjek penelitian

Table 4.1

Deskripsi subjek penelitian

Kategori	Subjek 1	Subjek 2
Nama	Sinta	Kakak M
Usia	25 tahun	25 tahun
Pekerjaan	Wiraswasta	Guru les
Agama	Kristen protestan	Kristen protestan
Alamat	Bagan batu	Bagan batu

Bedasarkan dari deskripsi dan menjelaskan deskripsi subjek pada penelitian ini yang merukan dua orang wanita yang tinggal di bagan batu. Adapun subjek yang memiliki usia yang sama dengan subjek 1 dan subjek 2 dimana pada subjek pertama menggunakan nama samara yang diberikan oleh subjek karena subjek takut memberitahu nama asli dan memberikan nama samaran, dan pada subjek kedua ini tidak ingin memberitahu nama aslinya

subjek mengatakan kepada penulis supaya membuat Namanya menjadi inisial saja.

Table 4.2 pengambilan data wawancara dan observasi

Pengambilan data	kegiatan	Tanggal	Tempat
Subjek 1	Obervasi 1	29 Desmber 2021	Lingkungan rumah/tetangga
	Wawancara 1	13 Januari 2022	Via telepon WA
Subjek 2	Observasi 1	5 Januari 2022	Linngkungan rumah/tetangga
	Wawancara 1	11 Januari 2022	Rumah subjek

C. Hasil Penelitian

a. Deskripsi penemuan

1. Biografi subjek 1

Subjek 1 dalam penelitian ini adalah seorang wanita yang sehari-hari melakukan pekerjaan rumah, subjek merupakan anaka ke 5 dari 6 bersaudara dimana subjek sudah tidak memiliki kedua orang tua lagi, orang tua subjek sudah meninggal pada tahun 2020 dan ayah sudah meninggal pada tahun 2021 yang lalu, dan sehari-hari subjek melakukan kegiatan di rumah sendirian karena subjek tinggal dirumah dengan adiknya laki-laki dan kedua anak abang subjek yang masih kecil.

Subjek saat ini tinggal di salah satu desa di bagan batu, kecamatan bagan sinembah, kabupaten rokan hilir dimana ada salah keluarga

yang terpapar covid di dalam keluarga subjek pada saat subjek mencari informasi tentang bahaya covid-19 dan penanganan covid-19 dan saat keluarga terpapar subjek juga merasakan kecemasan.

“virus corona itu sejenis penyakit menular yang di sebabkan oleh virus..” **W1S1 13 januari 2022.D2.** *“yah sangat cemas ehh adanya virus saat ini”* **W1S1 13 januari 2022.D3.** *“semenjak adanya keluarga yang kenak, membuat saya merasa takut”* **W1S1 13 januari 2022.D4.** *“takut tertular”* **W1S1 13 januari 2022.D5.** *“sudah di lihat dari tv dari internet dan bahkan secara langsung”* **W1S1 13 januari 2022.D6.**

Subjek pada saat mengetahui salah satu keluarag terpapr covid-19 ada meraskan kecemasan yang dialami oleh subjek dan subjek menerangkan bahwa subjek mendapatkan informasi tentang covid -19 dari media, karena subjek juga merasa takut tertular karena virus yang sangat cepat menular. Karena covid-19 adalah suatu penyakit yang menular secara cepat peyebarannya dimana manusia juga harus dapat menjaga imunitas tubuh supaya dapat melawan penyaikt ketika tubuh tertular oleh peyakit tersebut.

“menjaga jara dengan yang terpapar covid itu” **W1S1 13 januari 2022.D9.** *“makan yang sehat seperti makan sayur”* **W1S2 13januari 2022.D11.** *“saya sering minum vitamin C”* **W1S1 13 januari 2022.D12.**

Dalam suatu hal dalam pecegahan yang sering dilakukan oleh subjek yang lakukan dalam penanganan secara langsung dalam menjalakana

suatu peran yaitu dengan cara menjaga jarak dengan keluarga yang terpapar covid, dan strategi dalam menjaga imun tubuh subjek sering mengkonsumsi makanan sehat dan minum vitamin secara teratur, menjadikan subjek dalam langkah efektif dalam sehari untuk menjalankan aktifitas baik diluar maupun didalam ruang lingkup umum.

“jadi satu kamar itu terkhusus untuk yang terpapar itu” W1S1 13 januari 2022.D13. “untuk makan ya kami letakan di depan pintu” W1S1 13 januari 2022.D14. “dan kalau ke kamar mandi juga dia setelah menggunakan kamar mandi dan membuka pintu itu kami semprot dengan disinfektan juga” W1S1 13 januari 2022.D16.

Subjek dalam hal untuk mengontrol diri dalam kondisi yang sedang dialami yaitu, dengan cara membuat suatu batas yang tidak boleh dilakukan secara bersamaan yang dimana korban terpapar covid dilakukan seperti pembatasan ruang gerak dalam suatu tempat yang dimana tidak boleh bertemu dengan siapapun secara langsung, ketika korban yang terpapar covid melakukan aktifitas di luar atau menyentuh segala jenis barang yang ada di sekitar maka langsung dilakukan penyemprotan disinfektan ke media yang di pegang oleh korban yang terpapar covid-19.

“ada juga yang bilang tidak apa asal menjaga jarak gitu” W1S1 13 januari 2022.D17. “eemm yang penting kita jangan bertemu secara langsung gitu loh, boleh bertemu mungkin sangat menjaga jarak kali yah” W1S1 13 januari 2022.D18.

Pada saat terpapar covid dimana semua orang pasti memiliki suatu tekanan secara mental baik dari diri sendiri maupun dari orang lain yang ada di sekitar kita, dimana perlunya support atau motivasi dari orang yang ada di sekitar kita supaya menciptakan rasa aman atau rasa percaya diri kita supaya dapat menjalankan aktifitas kita seperti biasanya, makan dukungana sangat diperlukan untuk menghadapi suatu permasalahan yang ada dalam diri kita.

*“mendoakan sama-sama mendoakan”***W1S1 13 januari 2022.D22.**
*“melakukan ibadah secara online”***W1S1 13 januari 2022.D24.**

Untuk menambah semangat dalam segi keagamaan yang baik diperlukan suatu tindakan pendekatan diri kepada tuhan yang maha esa supaya dapat menerima dan menjadikan tuhan tempat untuk menemukan suatu pastian dalam iman percaya subjek,saling mendoakan sangat penting dilakukan setiap suatu keadannya yang kita hadapi kita serahkan kepada tuhan supaya kita tabah dalam menjalankan kegiatan dan di berikan kesehatan yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

*“Yah merasa terasingkan aja sih”***W1S1 13 januari 2022.D25.** *“ada yang menganggap biasa aja”***W1S1 13 januari 2022.D26.** *“saya mengataka yah saya sehat aja gitu”***W1S1 13 januari 2022.D27.**

Subjek juga mengalami tekanan secara emosional terhadap diri subjek dan keluaragnya dimana banyak masyarakat yang menjauhi

keluarga subjek dalam lingkungan sehari-hari, dan ada juga sebagian orang hanya menganggap covid-19 suatu penyakit yang biasa saja dan subjek juga menjelaskan kepada setiap orang yang di jumpai menyampaikan bahwa subjek tidak pernah besentuhan secara langsung kepada korban yang terpapar covid-19.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Wawancara subjek 1

RANGKUMAN HASIL WAWANCARA

Hasil wawancara subjek 1

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan	Impresi	Interpretasi	Coding
1	Keaktifan diri	1.Mencari peyebab permasalahan supaya bisa memahami keadaan yang ada	1.apa yang anda ketahui tentang covid 19 yang saat ini sedang terjadi?	Dalam pemahaman dalam mengatasi situasi sulit	Subjek mengatakan bahwa kaftifan diri dalam mendindak	W1S2D2 B21B22
		2.Mencari fakta fakta yang terjadi di lapangan	2.apakah anda merasa cemas saat pandemic ini?	harus bisa melihat atau menemukan cara baru	suatu keadaan yang sangat buruk harus dengan	W1S2D3 B26B27
		3.Mencari informasi baik dari limngkungan maupun dari saudara	3.apakah anda mendapatkan informasi tentang covid 19 ini?	dalam menghadapi masalah	pemahaman yang sangat baik terhadap keadaan , juga	W1S2D4 B30B31
			4.bagaimana keadaan yang ada di sekitar		harus dapat menganalisi dan mengetahui apa yang sedang terjadi	W1S2D5 B33

			saat melakukan aktifitas		juga melakukan tindakan untuk mengasingkan diri terlebih dahulu supaya keadaan yang ada di sekitar merasa aman,dan juga seringnya mengkonsumsi makanan yang sehat dan minuman yang bervitamin supaya dapat meningkatkan imun tubuh agar dapat tetap vit dan segar setiap hari	W1S2D1 1B113B 114 W1S2D1 2B119
3	Kontrol	1.Berani membatasi	1.Apakah cara	Pembatasan	Melakukan	W1S2D1

diri	diri dalam permasalahan	anda untuk melakukan pebatasan untuk terhindar dari covid 19 ini?	diri dengan orang lain supaya dapat terhindar dari kondisi yang dialami	sesuatu tindakan yang tepat dalam melakukan suatu cara pencegahan yang baik dengan cara yang tepat, dalam kondisi ini subjek juga melakukan itu	3B77B7 8
	2.Kemampuan untuk menafsirkan perilaku tersebut	2.Apakah ada dalam keluarga anda cara untuk terhindar dari covid 19?		pada kondisi yang keluarga alami dengan cara mengasingkan diri terlebih dahulu, menjaga setiap aktifitas yang dilakukan dengan memperhatikan	W1S2D1 4B78B7 9
	3.Berani dalam mengambil keputusan yang cepat dalam kondisi yang sulit	3.Apakah saat keluarga anda terpapar covid keluarga merasakan kecemasan?			

Dokumen ini adalah Arsip Milik : Perpustakaan Universitas Islam Riau					suatu kegiatan yang dilakuaklan dan menyediakan handsaintaizer di rumah dan saat berpergian juga, dan meyemprotkan kesetiap sudut rumah yang di sentuh oleh orang yang terpapar covid	W1S2D1 5B82
---	--	--	--	--	--	------------------------

						W1S2D1 6B86B8 7 B88
4	Dukungan sosial	1. Keaktifan dalam mencari dukungan dari lingkungan atau keluarga 2. Mencari informasi ke lingkungan sekitar untuk dapat mencari jalan keluar	1. Bagaimana respon keluarga anda saat terpapar covid? 2. Tindakan apa yang dilakukan keluarga saat pandemi ini?	Melakukan tindakan yang bisa membuat sekitar kita merasa nyaman dengan kita walau dalam keadaan sulit	yang dialami oleh subjek pada saat itu sangat baik juga dalam kondisi lingkungan baik juga karena pada saat ada orang yang terpapar masih banyak lingkungan sekitar yang memberikan dukungan dan pemahaman yang positif kepada subjek	W1S2D1 7B99B1 00 W1S2D1 8B107B 108B109 W1S2D1 9B119B 120

					dan keluarga	
5	Interpretasi positif	1. Dapat Mempelajari suatu situasi yang sulit 2. Medalami suatu kajian khusus terhadap apa yang akan diperbuat	1. Pada saat kondisi keluarga terpapar, bagaimana keadaan keluarga yang dialami?	Situasi yang dihadapi harus dapat diubah dalam pola yang baik	Dalam kondisi situasi yang sedang terjadi maka perlunya pengendalian dalam diri maupun lingkungan sekitar, karena pada keadaan yang sedang terjadi harus memiliki pemahaman yang baik	W1S2D2 0B108B 109B110
6	Religiusitas	1. menjalankan ajaran agama menambah kekuatan dalam memecahkan masalah 2. banyak mencari	1. Apakah dalam agama yang anda anut ada memberikan tanggapan atau informasi	Melakukan pendekatan kepada Tuhan Yang Maha Esa	Yang dialami subjek dari segi religiusitas memberikan pemahaman terhadap kondisi	W1S2D2 1B123B 124

kebenaran dalam suatu kepercayaan yang dianut	tentang masa pandemi saat ini ?	yang ada, sejauh ini yang dirasakan oleh subjek adalah	W1S2D2 2B124B 125
3.membuat agama sebagai edoman utama dalam melaksanakan suatu kegiatan	2.Bagaimana saudara anda dalam menjalankan ibadah?	dukungan secara emosional yang secara langsung di rasakan oleh subjek dan keluarga memberikan dorongan doa supaya lebih mendekatkan diri kepada tuhan yang maha esa	W1S2D2 3B128 W1S2D2 4B130

7	Penolakk an	1.Penolakan dalam Pengalaman pengakuan secara emosial	1.Bagaimana saudara melakukan penolakan secara emosional?	Penguatan terhadap diri sendiri dalam mencari informasi dalam menangani permasalahan	Memberikan pemahana sangat sulit di rasa oleh subjek karena kondisi virus itu tidak terlihat, maka masyarakat juga sulit untuk dapat percaya dan menerima keadaan yang sedang di alami oleh subjek hanya mampu meyampaikan secara langsung dan memberitahu bahwa keadaan itu sudah di tabgabni dengan baik dengan	W1S2D2 5B138
		2.Tanggapi dalam keadaan atau situasi	2.Apakah keluarga merasa terkucilkan saat ada salah satu keluarga terpapar covid 19?			W1S2D2 6B96B9 7
		3.Pegenalan secara bertahap dalam suatub kejadian atau situasi				W1S2D2 7B166

					cara untuk menjada diri supaya tidak bersentuhan dengan keluarga yang lain.	
--	--	--	--	--	--	--

D. Hasil Penelitian

a. Deskripsi Penemuan

1. Biografi Subjek 2

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di desa bagan batu kecamatan bagan sinembah kabupaten rokan hilir. pada bulan januari 2022. dimana wawancara yang dilakukan langsung kepada subjek yang akan dilakukan wawancara, subjek adalah salah seorang perempuan yang sehari-hari mengajar les di rumah, dimana subjek adalah anak ke 2 dari lima bersaudara dan memiliki saudara perempuan 3 orang dan saudara laki-laki 2 orang.

Pada saat belum dilakukan wawancara pada subjek penulis juga melakukan observasi dilakukan di sekitar lingkungan tempat subjek tinggal dimana setelah mendapatkan informasi yang sudah siagap cukup maka penulis langsung menghubungi subjek melalui via telepon seluler dan bertanya kepada subjek apakah benar memiliki keluarga yang terpapar covid ketika subjek menjawab dan membenarkan hal tersebut , maka penulis meminta izin supaya dijadikan subjek dalam penelitian penulis dan subjek bersedia maka dilakukan pembicaraan supaya dapat waktu untuk dilakukan wawancara terhadap subjek dikarenakan subjek juga memiliki kesibukan mengajar les di rumah, maka subjek memberikan waktu dan kapan bias dilakukan wawancara terhadap subjek tersebut.

*“virus yang sangat cepat penyebarannya dari antara masyarakat ke masyarakat”*W1S2 11 januari 2022.D2. *“kalau penangannya dari internet ya”* W1S2 11 januari 2022.D4. *“cemas karna wajar lah, karna lingkungan atau orang sekitar menjauh”*W1S2 11 januari 2022.D14.

Pada hal ini subjek memberitahukan bahwa virus ini sangat cepat penyebarannya mana perlu penanganan yang baik, memberikan suatu hal yang baik dari media untuk mendapatkan informasi tentang covid, pada saat ada salah satu keluarga yang terpapar covid subjek juga merasa mengalami kecemasan ketika mendapatkan kabar bahwa salah satu keluarga ada yang terpapar covid.

*“saya sangat cemas”*W1S2 11 januari 2022. D3. *“cemas karna wajar lah, karna lingkungan atau orang sekitar menjauh”*W1S2 11 januari 2022.D14. *“bisa dikatakan lima puluh persen lima puluh persenlah, karna ada juga yang menjauh”*W1S2 11 januari 2022.D7. *“Ya seperti yang saya katakan tadi ada aja tetangga yang menjauh ada dan memberikan dukungan”* W1S2 11 januari 2022.D18.

Keadaan yang dialami saat dilakukan wawancara subjek memiliki kecemasan yang dirasakan oleh subjek dimana mendapatkan tekanan dari lingkungan secara langsung dan masyarakat sekitar juga ada yang tidak terima dengan keadanya yang dialami oleh keluarga, subjek

pada kondisi saat ada salah satu keluarga yang terpapar sebenarnya memiliki kekhawatiran terhadap keadaan lingkungan dan orang terdekat dan pada saat itu ada juga beberapa orang yang memberikan dukungan kepada subjek supaya tidak merasa down dalam keadaan yang dialami.

“isolasi mandiri” W1S2 11 januari 2022.D8. “sampai hasilnya negative baru keluarga saya melakukan aktifitas diluar” W1S2 11 januari 2022.D9. “sangat mematuhi prosesnya” W1S2 11 januari 2022.D10. “melakukan, swab satu persatu keluarga dan tetangga yang pernah melakukan kontak fisik” W1S2 11 januari 2022.D19.

Pada saat salah seorang keluarga yang terpapar covid dinyatakan positif maka berbagai tindakan yang dilakukan keluarga yaitu melakukan isolasi mandiri yang kepada keluarga yang terpapar covid dan kepada keluarga yang pernah berkontak fisik secara langsung, dan melakukan pcr sampai hasilnya keluar negative.

“walaupun demikian ada juga dukungan” W1S2 11 januari 2022.D12. “Kita selalu support baik dari segi finansial dan kerohanian kita harus saling support” W1S2 11 januari 2022.D14. “dukungan dan tambah semangat untuk cepat sembuh” W1S2 11 januari 2022.D15. “secara keagamaan hanya memberikan dorongan atau semangat” W1S2 11 januari

2022.D16. *“jemaatnya selalu melakukan aktivitas dengan menaati protokol kesehatan”* **W1S2 11 januari 2022.D17**

Pada saat mengalami suatu masalah maka perlunya dukungan dari masyarakat sekitar dan dukungan dari keluarga supaya saling menguatkan antara keluarga satu dengan keluarga yang lainnya supaya mendapatkan motivasi yang baik supaya dapat menjadikan suatu dorongan secara internal keluarga dan dukungan itu sangat perlu di berikan kepada subjek dan keluarga, bahkan dari segi kerohanian juga dapat dukungan secara interpersonal dari orang dalam lingkungan tepat beribadah, karena bukan hanya dukungan dari lingkungan bahkan juga dari segi religiusitas juga harus didapatkan supaya menjadikan suatu motivasi yang kuat dalam diri subjek maupun keluarga

Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Wawancara subjek 2

RANGKUMAN HASIL WAWANCARA

Hasil Wawancara Subjek 2

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan	Impresi	Interpretasi	Coding
1	Keaktifan diri	1.Mencari penyebab permasalahan supaya bisa memahami keadaan yang ada 2.Mencari fakta fakta yang terjadi di lapangan 3.Mencari informasi baik dari lingkungan maupun dari saudara	1.apa yang anda ketahui tentang covid 19 yang saat ini sedang terjadi? 2.apakah anda merasa cemas saat pandemic ini? 3.apakah anda mendapatkan informasi tentang covid 19 ini? 4.bagaimana keadaan yang ada di sekitar anda	Masyarakat	Peyebaran virus yang sangat cepat penularannya membuat lingkungan dan keluarga juga merasakan kecemasan, maka disetiap ketika ada masyarakat yang terpapar covid maka tindakankan pencegahan yang sangat perlu dilakukan supaya memutus peyebaran dan untuk menghilangkan rasa cemas pada	W1S1D2B19B20 W1S1D3B27 W1S1D4B38 W1S1D5B46B47

			saat pandemi ini?		masyarakat.	
2	Perencanaan	1.melakukan strategi yang akan dilakukan dalam keadaan tersebut 2.Memberikan suatu respon terhadap masalah	1.Ketika anda melakukan aktifitas apa anda memiliki cara untuk terhindar dari covid 19? 2.Bagaimana respon anda saat pandemi saat dilingkungan anda apakah ada kecemasan yang anda rasakan saat melakukan aktifitas	Dukungan keluarga	Dalam langkah untuk melakukan perencanaan yang sangat baik untuk dapat terhindar dari virus yang sedang terjadi maka harus memiliki suatu cara yang baik agar dapat terhindar dimana dukungan keluarga juga sangat berpengaruh untuk memberikan semangat.	W1S1D6B63 W1S1D7B64 W1S1D9B68 W1S1D10B70B7 1
3	Kontrol diri	1.Berani membatasi diri dalam	1.Apakah cara anda untuk melakukan	Berolahraga	Melakukan kontrol diri sangat berpengaruh untuk	W1S1D8B67

Perpustakaan Universitas Islam Riau Dokumen ini adalah Arsip Milik :		permasalahan 2.Kemampuan untuk menafsirkan perilaku tersebut 3.Berani dalam mengambil keputusan yang cepat dalam kondisi yang sulit	pebatasan untuk terhindar dari covid 19 ini? 2.Apakah ada dalam keluarga anda cara untuk terhindar dari covid 19? 3.Apakah saat keluarga anda terpapar covid keluarga merasa keceemasan?		dapat keluar dari pada kondisi yang kita alami dan untuk menjalankan aktifitas kembali melakukan olahraga yang rutin dan selalu mengkonsumsi makanan yang sehat dan minum air dengan cukup dapat meningkatkan kondisi imun tubuh supaya terhindar dari virus	S1S1D11B75
	4 Dukungan sosial	1.Keaktifan dalam mencari dukungan dari lingkungan atau keluarga 2.Mencari informasi ke	1.Bagaimana respon keluarga anda saat terpapar covid? 2.Tindakan apa yang dilakukan	Lingkungan memiliki peranan	Pada saat kondisi yang sedang di alami oleh keluarga yang terpapar, dimana di saat itu harus adanya dukungan baik dari keluarga atau	W1S1D12B63 W1S1D13B63B6 4 W1S1D14B103B

Perpustakaan Universitas Islam Riau	Dokumen ini adalah Aisip milik :	lingngkungan sekitar untuk dapat mencari jalan keluar	keluarga saat pandemi ini?		lingkungan yang ada di sekitar,sebab dukungan yang dirasakan oleh keluarga sangat berpengaruh sekali terhadap situasi emosional yang membuat saudara tersebut semangat kembali.	104 W1S1D15B106B 107
		Interpretasi positif	1.Dapat Mempelajari suatu situasi yang sulit 2.Medalami suatu kajian khusus terhadap apa yang akan diperbuat	1.Pada saat kondisi keluarga terpapar, bagaimana keadaan keluarga yang dialami?	Setiap orang pasti memiliki rasa cemas dan bagaimana mengatasin ya	Kecemasan yang dirasakan menjadi hal yang wajar karena di suatu sisi ketika ada orang yang terpapar masyarakat pasti mengalami yang Namanya rasa takut tertular oleh virus yang di rasakan oleh

					keluarga tersebut.	
6	Religiustas	1.menjalankan ajaran agama menambah kekuatan dalam memecahkan masalah 2.banyak mencari kebenaran dalam suatu kepercayaan yang dianut 3.membuat agama sebagai edoman utama dalam melaksanakan suatu kegiatan	1.Apakah dalam agama yang anda anut ada memberikan tanggapan atau informasi tentang masa pandemi saat ini ? 2.Bagaimana saudara anda dalam menjalankan ibadah?	Keagamaan yang baik dapat menciptakan rasa aman pertama dalam diri	Dalam segi agama juga menganjurkan untuk selalu menaati prokes yang sudah ditetapkan oleh pemerintah, dan juga memberikan suatu masukan semangat supaya kita dapat terhindar dari kondisi saat ini.	W1S1D15B80 W1S1D16B86B87 W1S1D17B87B88
7	Penolakan	1.Penolakan dalam Pengalaman pengakuan secara	1.Bagaimana saudara melakukan	Melakukan tindakan sesuai apa	Penolakan yang sangat baik jika dilakukan atau di	W1S1D18B92B93

emosial

2.Tangaapan dalam keadaan atau situasi

3.Pegenalan secara bertahap dalam suatub kejadian atau situasi

penolokan secara emosional?

2.Apakah keluarga merasa terkucilakan saat ada salah satu keluarga terpapar covid 19?

yang di harapkan

berikan pada saat kondisi tersebut, karena situasi lingkungan juga tidak mengharapakan suatu keadany yang tidak di harapkan, dan juga akan segera melakukan tindakan yang di harapkan mengurangi rasa cemas yang di alami yaitu dengan melakukan pengecekan terhadap lingkungan atau keluarga melalui swab atau pcr supaya membuat rasa aman pada diri.

W1S1D19B44B4
5

E. Hasil analisis data

Pada mekanisme dalam melakukan *Strategi coping* mendekatkan seseorang kedalam suatu permasalahan yang lebih efektif dari pada menghindari masalah masalah, pengalaman *emosional* positif juga berperan dalam penanganan masalah terbukti berhubungan dengan pendekatan penyelesaian dalam mengarap kepada inti permasalahan yang terjadi. Miller & Scholl (dalam King, L 2014). Dalam kondisi yang dialami subjek harus dapat menjadikan suatu kondisi yang dihadapi suatu permasalahan dan penguatan dalam lingkungan dan hubungan yang rasa harus dapat diselesaikan.

Proses *coping* dapat berhasil diterapkan dengan beberapa faktor, termasuk perasaan yang dapat mengontrol berbagai hal dan hal-hal positif, seperti juga tantangan dalam memecahkan masalah lainnya menggunakan strategi yang menjemuk kerbefungsi lebih baik lagi dari pada penggunaan strategi tunggal dalam penanganan masalah, Folkman & Moskowitz (dalam King, L 2014). Dalam proses melakukan kontrol diri melakukan strategi yang banyak supaya setiap cara yang dilakukan dalam menjalankan cara yang baik dan menggunakan cara yang efektif supaya menghasilkan suatu perubahan dalam diri

Kecemasan biasanya berasal dari persepsi terhadap peristiwa yang tidak terkendali (uncontrolled), sehingga individu akan berfokus pada tindakan yang terkendali. Shin & Newman (dalam Deshinta

Vibriyanti,2020), Maka dalam konteks yang sedang ada saat sekarang ini ialah bagaimana kita dapat menjaga daya tahan tubuh atau imun tubuh tetap terjaga dengan baik dengan cara melakukan aktifitas seperti berolahraga secara teratur di pagi hari dan di sore hari, dan mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin C yang baik untuk tubuh supaya daya tahan tubuh atau imun tubuh tetap bisa melawan virus yang berkembang saat sekarang ini.

a. Subjek 1

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa mekanisme yang dilakukan untuk melakukan beberapa *strategi coping* dalam menghadapi suatu permasalahan yang dihadapi, dalam kondisi pada saat subjek memiliki cara dan *strategi coping* yaitu dengan memfokuskan suatu permasalahan yang ada dengan cara yang dapat dari lingkungan maupun dari diri sendiri untuk menemukan suatu cara bagaimana kita dapat menghadapi permasalahan dimana subjek juga menggunakan berbagai cara yang di rasa bisa mengurangi rasa cemas dan kurang baik pada dirinya saat subjek mengalami suatu permasalahan cara yang di lakukan oleh Subjek memiliki cara dalam mengurangi rasa cemas yang di alami dengan tindakan sederhana dengan mematuhi protokol kesehatan yang telah di tetapkan oleh pemerintah, dan juga mengasingkan diri terlebih dahulu supaya keadaan yang di sekitar merasa aman karena pada keadaan yang di alami harus memiliki pemahan yang baik. Definisi *coping strategi* sebagai bentuk usaha untuk individu dapat keluar serta bisa

mencoba mencari solusi pada setiap permasalahan yang ada dapat mengevaluasi kepada setiap permasalahan yang datang, individu juga dapat memberikan penilaian secara simple setelah bisa mengamati setiap permasalahan yang ada, individu dapat menerima atau mentoleransi suatu masalah atau ancaman. Lazarus dan Folkman (dalam, Safaria 2012).

strategi coping sebagai bentuk usaha untuk individu dapat keluar serta bisa mencoba mencari solusi pada setiap permasalahan yang ada dapat mengevaluasi kepada setiap permasalahan yang datang, individu juga dapat memberikan penilaian secara simple setelah bisa mengamati setiap permasalahan yang ada, individu dapat menerima atau mentoleransi suatu masalah atau ancaman. Lazarus dan Folkman (dalam, Safaria 2012), Pada saat menjalankan pemfokusan coping yang dilakukan pada subjek yang pertama membuat suatu rancangan dalam mencari informasi yang dari sumber permasalahan yang dihadapi oleh subjek, dimana pada saat pemilihan cara menangani masalah saat subjek membuat kesimpulan bahwa saat kita mendapatkan suatu permasalahan dapat di lakukan harus dapat membuat diri kita lebih tenang dalam mencari jalan keluar dari masalah.

b. Subjek 2

Pada hasil penelitian yang dilakukan pada subjek 2 dapat melakukan beberapa tindakan yang dilakukan Dalam langkah untuk melakukan perencanaan yang sangat baik untuk dapat terhindar dari virus

yang sedang terjadi makan harus memiliki suatu cara yang baik agar dapat terhindar, Melakukan control diri sangat baik berpengaruh besar untuk dapat keluar dari pada kondisi yang kita alami dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan minum air dengan supaya dapat meningkatkan imun tubuh yang baik dimana subjek juga menerangkan bahwa ketika dalam kondisi yang sulit kita harus mampu membuat suatu cara khusus supaya dapat memahami permasalahan yang ada. Menurut Lazarus (Andriani, 2019) terdapat dua bentuk *coping*, yaitu *problem fokused coping* (yang berorientasi pada permasalahan) dan *emosi focused coping* (yang berorientasi pada emosi), adapun kedua bentuk *coping* tersebut. 1.*Problem focused coping* Strategi kognitif untuk penanganan stress yang digunakan individu untuk menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. 2.*Emotion focused coping* Penangan *coping* dimana individu untuk memberikan respon terhadap situasi stress secara emosional dan terutama dengan menggunakan penilaian defensive. *Emotional focused coping* yaitu strategi yang bersifat internal. (Clark, Nguyen, & Barbosa-Leiker, 2014). Pemilihan coping stress pun tergantung dari persoalan yang terjadi. Ketidakmampuan dalam menggunakan *coping stress* yang efektif menunjukkan bahwa buruknya kemampuan coping adaptif seseorang. Pada saat melaksanakan coping yang dilakukan oleh subjek kedua banyak cara dalam menjalankan keseharian yang dilakukan oleh subjek dimana adalah antara lain melakukan olahraga rutin di setiap pagi dan sore hari dimana dianggap bisa membuat subjek merasa lebih aman dalam segi fisik, bukan

hanya itu juga dalam kasus ini subjek juga sering mengkonsumsi makanan yang sehat juga di lakukan dalam melakukan penanganan permasalahan yang di lakukan oleh subjek kedua dimana saat kita dapat mengkonsumsi makanan yang sehat kita dalam menambahkan daya tahan tubuh dan asupan gizi yang cukup pada saat tubuh kita butuh asupan gizi yang harus terpenuhi oleh karena itu subjek selalu melakukan hal itu setiap hari.

F. Pembahasan

Menurut Ebata & Moos(dalam King, L 2014) ada dua jenis *coping strategi* yang dapat dilakukan, yaitu; (1) *Problem focused coping*, adalah salah satu jenis *strategi coping* untuk menghilangkan atau mengubah stressor itu sendiri atau ketika individu menghilangkan sumber stres atau mengurangi dampaknya melalui tindakan individu tersebut, dan (2) *Emotional focused coping*, adalah strategi yang melibatkan mengubah cara seseorang merasakan atau secara *emosional* bereaksi terhadap *stressor*. Strategi ini mengurangi dampak *emosional* dari penyebab stress dan memungkinkannya untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efektif. Dimana kita harus dapat fokus terhadap keadaan yang kita alami dan mampu mengubah cara pandang kita dalam melihat suatu permasalahan yang terjadi dimana kita harus dapat mengubah suatu pola pikir dalam membuat bentuk cara fikir untuk dapat mengatasi permasalahan yang ada.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada subjek yang

memiliki keluarga yang terpapar covid mereka melakukan berbagai cara dalam menghadapi suatu permasalahan untuk mengurangi rasa cemas yang memiliki cara dengan menjaga jarak terhadap korban yang terpapar covid. Proses *coping* dapat berhasil diterapkan dengan beberapa faktor, termasuk perasaan yang dapat mengontrol berbagai hal dan hal-hal yang positif, seperti juga tantangannya dalam memecahkan masalah lainnya menggunakan strategi yang menjemuk kerap berfungsi lebih baik dari pada penggunaan strategi tunggal dalam penanganan masalah. Folkman & Moskowitz (dalam King, L 2014).

Berdasarkan dari hasil yang di dapatkan melalui subjek penelitian dimana didapatkan informasi bahwa subjek juga melakukan tindakan yang yang dirasa bisa membuat diri subjek lebih nyaman dari sebelumnya yang dimana subjek melakukan tindakan olahraga yang rutin dan mengkonsumsi makanan yang bervitamin yang dapat menambah daya tahan tubuh lebih baik di masa pandemi covid ini saat memiliki keluarga yang terpapar covid subjek lebih aktif dalam mencari informasi yang dapat memulihkan keadaan individu yang terpapar dalam tindakan yang dilakukan sehari lebih menjaga aktifitas dimana individu yang terpapar dilakukan isolasi mandiri di tempat yang tersendiri supaya membuat jarak antara satu keluarga dengan keluarga yang lain, bukan

yang sampai disitu subjek juga membuat ramuan minuman yang di dapat informasi dari internet yang dianggap bisa memulihkan individu supaya cepat pulih dari keadaanya, Wood & Rünger (2016). Dalam

konteks pandemi ini contoh tindakan yang terkendali yang dilakukan antara lain berolahraga, meditasi, melukis, bermain musik, berkebun, memasak, membaca buku, menonton film, dan lain sebagainya. Berbagai aktivitas tersebut sesuai dengan ketertarikan dan kemampuan individu sebagai strategi yang tangguh dan protektif untuk mengatasi stres, kecemasan, dan panik.

Menurut Sadock dkk. (2010) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (*stressor*). Kecemasan adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari ketika berada pada kondisi penuh tekanan seperti di masa pandemi COVID-19. Salah cara penting mengelola kecemasan adalah pada penyeleksian informasi yang diterima dalam waktu tertentu. Informasi tersebut harus bersal dari sumber terpercaya dan memiliki bukti dan kapasitas di bidangnya. ketika dalam menjalankan suatu situasi tertekan dalam kehidupan sehari-hari dalam hal tersebut, kecemasan yang berlebihan dapat membuat kita dapat mengalami tekanan yang sangat merugikan diri sendiri sehingga kita harus mampu menghadapi suatu kecemasan dalam memiliki cara yang baik untuk mengurangi rasa cemas.

Young & Limbers (2017), mengolah kecemasan harus mampu membuat *strategi coping* yang baik di hadapi dalam keadaan yang kita hadapi supaya setiap keadaan yang kita rasa membuat diri kita menjadi tertekan dapat kita buat menjadi suatu permasalahan yang bisa kita lewati

dengan cara yang kita bisa mampu lewati dan terapkan dalam kegiatan sehari-hari. Riskia&Ekawati (2017) menyebutkan bahwa setiap individu memiliki cara masing-masing dalam menurunkan stress dan salah satunya yaitu *strategi problem focused coping*. Chaplin (2008) menyatakan bahwa strategi coping dapat diartikan sebagai tingkah laku individu dalam melakukan interaksi dengan lingkungannya yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, pada pegujian yang dihasilkan

Pada subjek yang di teliti Penulis mendapatkan informasi, dimana proses *strategi coping* yang di lakukan pada subjek penelitian banyak melakukan tindakan yang memfokuskan suatu permasalahan yang dialami supaya lebih cepat pulih dari kondisi yang membuat keluarga subjek terpapar covid, bagaimana subjek agar dapat membuat diri subjek lebih percaya diri bagaimana subjek yakin bahwa ketika orang terpapar covid dapat sembuh dengan cepat ketika kita dapat melukan pembatasan yang baik dalam kegiatan sehari-hari dalam hal kepercayaan diri yang baik dan bentuk dukungan dari sekitar juga dapat mampu membetuk krakteristik yang baik supaya dapat menjalankan *strategi coping* yang baik dalam diri, dimana subjek juga mendapat dukungan dari keluarga dan lingkungan yang membuat semangat yang di rasa membuat diri lebih yakin bahwa subjek dapat melewati peristiwa yang di alami pada saat pandemi (Taylor, 2009). Pada dasarnya proses *coping* tidak hanya

memiliki satu penyebab, melainkan memiliki proses yang dinamis antara perilaku dengan lingkungan, jadi dalam melakukan coping terhadap tekanan yang sangat bermacam individu akan melakukan *coping* sesuai dengan pengalaman, keadaan dan waktu saat melakukan coping tersebut.

Folkman (2007) menyatakan bahwa *problem focused coping* mencakup semua upaya aktif untuk mengelolah situasi stres dan mengubah hubungan orang dengan lingkungan yang bermasalah untuk mengubah atau menghilangkan sumber stres melalui perilaku individu. *Problem focused coping* ialah usaha-usaha untuk melakukan sesuatu yang konstruktif pada kondisi-kondisi yang membahayakan, mengancam atau menantang bagi individu. pada hasil dari penelitian yang di lakukan pada subjek dimana subjek juga mendapatkan tekanan yang dari apa yang di rasa secara manusia ketikan kita dapat tekanan atau masalah yang kita rasa membuat diri kita tertekan dan mampu membuat kita merasa terancam dengan keadaan, dimana pada khusus ini subjek mendapatakan tekanan yang sangat kurang baik dan membuat diri subjek sedikit tertekan dan pada saat subjek merasa diri subjek harus keluar dari maslaah yang di hadapi subjek juga membuat seperti perencanaan yang harus dilakukan supaya bisa meyelesaikan permasalahan yang dihadapi dimana subjek membuat seperti menejemen waktu supaya dapat membuat diri merasa aman terhadap kejadian yang dihadapi dapa saat ini subjek juga membuat metode untuk lebih percaya diri agar dapat meyelesaikan permasalahan kepercayaan diri sangat membantu agar dapat mebuat diri kita lebih aman,

dimana bukan hanya percaya diri yang di anggap bisa membuat diri lebih aman dukungan social juga mempegaruhi dan dapat membuat diri kita lebih merasa bahwa diri kita tidak hanya kita yang pernah mengalami permasalahan dalam hidup dalam segi keagamaan juga sangat berpengaruh supaya kita lebih percaya dalam hidup manusia pasti juga memiliki permasalahan atau cobaan yang akan di hadapi dalam kehidupan ini bagaimana kita dapat memaknai hidup dengan baik dengan cra terbaik dalam diri kita

Dari hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa setiap individu pasti memiliki permasalahan dalam hidup yang akan dihadapi dimana ketika kita dapat masalah bagaimana kita dapat meyelesaikan permasalahan yang ada dalam diri kita, dimana pada masa pandemi saat ini setiap orang yang memiliki keluarga yang terpapar *covid* pasti meliki tingkat kecemasan yang lebih dari pada orang yang tidak terpapar dimana di lihat dari hasil penelitian yang dilakukan Penulis saat ini, pada saat kita memiliki keluarga yang terpapar *covid* kita harus dapat meraka mengalami kesenjangan dalam lingkungan sekitar dimana orang-orang yang mengetahui langsung menjauh dan mengasingkan keluarga yang terpapar, Ketika kita dapat melakukan *strategi coping* yang baik maka kita dapat menjalani atau mengalihkan suatu permasalahann dengan cara membuat diri kita jauh lebih baik dari dapa kita tidak dapat melakukan *strategi icoping* dalam menghadapi permasalahan.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari data yang diperoleh, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah, ketika seseorang mendapatkan suatu masalah yang dianggap bisa membuat diri seseorang tertekan maka seseorang akan berusaha untuk keluar dari permasalahan yang dihadapi adapun pada saat dilakukan penelitian terhadap keluarga yang terpapar covid-19 merasa mendapatkan suatu permasalahan yang sangat berat dari lingkungan maupun yang mana pada saat puncak pandemi ini asumsi masyarakat terhadap orang yang terpapar covid-19 adalah hal yang menakutkan, maka didapat bahwa bagaimana kita dapat mengatasi masalah dengan cara membuat suatu permasalahan itu menjadi suatu fokus tujuan untuk dapat mencapai keinginan yang dapat membuat kita lepas dari suatu permasalahan yang kita alami dan juga lebih aktif dalam mencari informasi supaya memiliki pengetahuan yang baik atau dapat kita aplikasikan dalam suatu keadaan yang membuat kita merasa cemas.

Seperti yang dilakukan oleh subjek pertama dimana Secara kontrol diri yang dilakukan dengan tidak terlalu memikirkan keadaan supaya tidak menambah beban permasalahan dalam diri subjek, dimana subjek juga membuat suatu Batasan yang baik ketika didalam keluarga mengalami tekanan secara social dilingkungan, subjek juga melakukan pembatasan

ketika bertemu dengan orang lain dengan cara melakukan tindakan yang dirasa bisa membuat orang lain merasa aman ketika berkomunikasi langsung dengan subjek. Pada kasus ini dimana subjek pertama dan subjek kedua juga hampir sama dalam melakukan *coping strategi* dalam mengatasi permasalahan mereka, dimana tindakan yang dilakukan juga sama.

B. SARAN

Kepada masyarakat, dimana ketika kita memiliki keluarga atau tetangga yang terpapar covid-19 supaya tidak langsung mengasingkan mereka supaya tidak terjadi kesenjangan, dimana pada saat keluarga atau tetangga yang terpapar kita harus memberikan motivasi semangat supaya dapat membuat rasa peduli atau empati kita dalam bermasyarakat, dimana kita hanya perlu menjaga jarak supaya tidak bersentuhan langsung dan kita juga dijauhkan dari penyakit yang sedang terjadi di tengah bangsa dan negara kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Aza, R., Wahyuni, I., & Ekawati. (2017). *Analisis tingkat stres kerja serta coping stres pada pegawai rekam medis di RSUD K.R.M.T. Wongsenogoro kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 5(5), 327-335.
- Clark, C. M., Nguyen, D. T., & Barbosa-Leiker, C. (2014). *Student perceptions of stress, coping, relationships, and academic civility*. Nurse Educator, 39(4), 170-174. doi: <https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000000049>
- Chaplin. J. P. (2008). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Deshinta Vibriyanti, (2020). *Jurnal Kependudukan Indonesia | Edisi Khusus Demografi dan COVID-19*.
- Ekawarna, (2018). *Menejemen konflik dan stress*. Jakarata : Bumi Aksara.
- Folkman, S. (2007). *The case for positive emotions in the stress process*. Anxiety Stress Coping. 21.3-14.
- King, L. A. (2014). *Psikologi umum : Sebuah Pandangan Apresiatif* – Jakarta : Salemba Humanika.
- Kompas.com (2020). Update 30 Oktober : Tambah 2.897, kasus covid -19 mencapai 406,945 diakses pada tanggal 30 juni 2020, dari <https://nasional.kompas.com/read/2020/10/30/15491011/update-30-oktober-tambah-2897-kasus-covid-19-capai-406945>
- Lazura, R ., & Flokman , S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* . New York: Springer.
- Papalia, D. (2008). *Psikologi perkembangan*. Jakarta : Kencana
- Satoria, D & Komariah, A. (2009). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung : Alfabeta
- Sadock ,J.B., & Sadock, A.V. (2010). *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis. Edisi ke-2. EGC*
- Shin, K.E. & Newman, M.G.(2019). *Self- And Other Perceptions Of Interpersonal Problems: Effects Of Generalized Anxiety, Social Anxiety, And Depression*. Anxiety Disord., 65, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.04.005>
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Singapore: Elsevier.

- Syawaludin,dkk (2020). *Strategi Coping Remaja Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 : Meta Analisis*. Psikoislamedia Jurnal Psikologi, Volume 05 Nomor 02
- Taylor, S.E. (2009). *Health psychology*. Los Angeles: The McGraw Hill Companies.
- Vibryanti, Deshinta. (2020). *Kesehatan mental masyarakat: mengelola kecemasan di tengah pandemi covid-19*. Jurnal kependudukan Indonesia. 69-74
- Young, D., & Limbers, C. A. (2017). *Avoidant coping moderates the relationship between stress and depressive emotional eating in adolescents. Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(4), 683–691. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0396-7>
- Wood W. & Rünger D. (2016). *Psychology of habit. Annu.*, 67, 289–314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>