

**HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DAN STRATEGI COPING
DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19**

DISUSUN OLEH :

Briyantika Puji Lestari, M.Pd

Kamilatus Syarifah



**INSTITUT AGAMA ISLAM TRIBAKTI (IAIT) KEDIRI
APRIL 2021**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Peneliiian : Hubungan Kesehatan Mental Dan Strategi Coping
Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

Ketua Peneliti

- a. Nama Lengkap : Briyantika Puji Lestari, M.Pd
- b. NIDN : 2113029302
- c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
- d. Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
- e. No. HP : 085707336025
- f. Alamat Surel : briyantika.puji.lestari@gmail.com

Anggota Peneliti

- a. Nama Lengkap : Kamilatus Syarifah
- b. NPM : 211000068
- c. Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
- d. Lama Penelitian : 2 Bulan

Biaya Penelitian

- a. Kemenag : Rp.0
- b. Institut : Rp.0
- c. Mandiri : Rp.3.000.000
- d. Sumber lain : Rp.0
- Jumlah Seluruhnya : Rp.3.000.000

Menyetujui,
Ketua P3M



Zaenal Arifin, M.Pd
NIDN 2125058501

Kediri, 29 April 2021
Ketua Peneliti,

Briyantika Puji Lestari, M.Pd
NIDN 2113029302

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan berupa arahan dan dorongan selama penelitian. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan kepada yang terhormat:

1. Abdulloh Kafabihi Mahrus selaku Rektor Institut Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri.
2. Drs. Muslimin, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah
3. Zaenal Abidin, M.Pd selaku kepala P3M.
4. Segenap pihak yang telah memberikan dukungan baik materil maupun non materil

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Kediri, 29 April 2021
Ketua Peneliti

Briyantika Puji Lestari, M.Pd
NIDN 2113029302

BAB I. PENDAHULUAN

Pandemi yang tidak kunjung selesai hingga saat ini memang masih membuat masyarakat khawatir. Tak dipungkiri kesehatan mental pun terganggu. Situasi krisis pandemi COVID-19 akan berdampak pada kesehatan mental dan well being (kesejahteraan) baik pada orang dewasa maupun anak-anak. Para peneliti dari Universitas Michigan menyatakan bahwa stres dan ketidakpastian yang disebabkan COVID19 telah mempengaruhi orang tua dan anak-anak merasakan beban fisik dan psikologis. Kesehatan mental menggambarkan tingkat kesejahteraan kognitif dan emosional serta tidak adanya gangguan Kesehatan mental yang positif adalah faktor kunci dalam mempertahankan status kesehatan yang baik. Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi seseorang untuk menghadapi stres dalam hidupnya dan juga merupakan komponen penting dari kesehatan total baik pada orang dewasa maupun anak-anak. Oleh karena itu, telaah pustaka ini ditulis dengan tujuan untuk membahas dampak stres terhadap kesehatan mental di saat pandemi COVID-19.

Dr. dr. Ronny Wirasto, Sp.KJ(K) menjelaskan bahwa saat ini Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 menggunakan strategi-strategi khusus, yaitu dengan cara Deteksi, Pencegahan, dan Respon. Ketika seseorang tidak banyak keluar rumah, justru akan menimbulkan banyak masalah. Adanya pandemi mengharuskan kita untuk melakukan isolasi, baik isolasi fisik dan isolasi psikologis. Isolasi menyebabkan suatu respon yang nantinya mengakibatkan timbulnya impulsifitas, yaitu impulsifitas kognisi yang berkaitan dengan berkurangnya kemampuan berpikir, memori, dan berbahasa. Selain itu juga timbul impulsifitas afeksi yang menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif dan hiperaktivitas yang dapat bersifat menyerang orang lain.

Lazarus & Folkman (1987) mengungkapkan bahwa seorang individu tidak akan membiarkan efek negatif tersebut terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu ini dinamakan strategi coping. Maka dari itu penulis ingin membahas strategi coping yang dilakukan masyarakat pondok dalam menghadapi pandemi Covid-19 serta kaitannya dengan kesehatan mental.

Mengacu pada pemaparan di atas, maka permasalahan yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah: (1) apakah ada hubungan kesehatan mental dengan lingkungan yang sehat (2) strategi coping dalam menghadapi pandemic apakah berdampak dengan kesehatan mental (3) apakah ada hubungannya strategi coping dengan lingkungan

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesehatan Mental

Sebelumnya, kesehatan mental menjadi sebutan bagi seseorang yang tidak memiliki gangguan mental, yang merujuk pada bentuk kegagalan dalam mengembangkan sumber daya psikologis dan sosial, mengarah pada maladaptive, dan masalah perilaku (Peters, 1998). Kemudian Keyes (2002) memperkenalkan konsep kesehatan mental positif. Kesehatan mental positif bukan hanya mengenai ada tidaknya gangguan mental, tetapi juga perasaan positif dan fungsi psikososial (Keyes, 2006). Lebih lanjut, menurut Keyes (2005), gangguan mental dan kesehatan mental berhubungan satu sama lain, namun merupakan dimensi yang berbeda; satu continuum mengindikasikan ada atau tidak adanya kesehatan mental, dan kontinum lain menunjukkan ada atau tidaknya gangguan mental. Menurutnya, sedikit dari proporsi individu yang tidak mengalami gangguan mental, memiliki mental sehat. Tidak adanya gangguan mental bukan berarti individu tersebut sehat mental (Keyes, 2007).

Keyes (2002) mendefinisikan kesehatan mental positif sebagai gejala hedonia (perasaan positif individu terhadap kehidupannya) dan keberfungsian yang positif, dioperasionalkan dengan pengukuran kesejahteraan subjektif, yakni persepsi dan evaluasi individu mengenai kehidupan dan kualitas keberfungsian mereka dalam kehidupan. Pengukuran kesejahteraan subjektif dapat dilakukan dengan mengukur kesejahteraan emosi dan kesejahteraan fungsional, yang terdiri dari kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial. Dengan kata lain, kesehatan mental dapat diketahui dengan mengukur kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan sosial. Dapat disimpulkan, kesehatan mental adalah suatu kondisi ketika seseorang memiliki pandangan yang positif tentang kehidupannya, dapat menjalankan fungsi psikologis dan sosialnya dengan baik, mampu mengatasi masalah dalam dirinya, serta terhindar dari masalah-masalah gangguan mental.

Tiga komponen utama dari kesehatan mental positif menurut Keyes (2002), yaitu: 1) Kesejahteraan emosional Kesejahteraan emosional berbicara mengenai ada atau tidaknya pandangan positif seseorang terhadap kehidupannya. Gejala dari kesejahteraan emosional tersebut diukur dari ada tidaknya perasaan positif, ada tidaknya perasaan bahagia mengenai segala domain kehidupannya baik sekarang maupun lalu, serta persepsi individu terhadap kepuasan hidupnya baik di masa sekarang maupun masa lalu (Keyes, 2002). 2) Kesejahteraan psikologis Konsep kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (1989) bermula dari pendapat mengenai kesehatan positif tidak sekedar terbebasnya individu dari penyakit fisik saja. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejalagejala depresi (Ryff & Keyes, 1995). Ryff (1989) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari 6 dimensi, yaitu self acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, personal growth. Individu dikatakan berfungsi

dengan baik saat individu menyukai hampir seluruh bagian dari dirinya, memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain, melihat bahwa dirinya berkembang menjadi individu yang lebih baik, memiliki tujuan dalam hidup, mampu membentuk lingkungannya agar dapat memuaskan kebutuhannya, dan memiliki determinasi atau menentukan nasibnya sendiri (Ryff, 1989). 3) Kesejahteraan sosial
Kesejahteraan psikologis merepresentasikan kriteria yang pribadi dan personal untuk mengevaluasi keberfungsian seseorang, sementara kesejahteraan sosial menggambarkan kriteria yang lebih umum dan sosial, yakni orang-orang tersebut menilai keberfungsian diri mereka sendiri dalam hidup mereka. Keyes (1998) mengajukan 5 dimensi dari kesejahteraan sosial, yaitu koherensi sosial, aktualisasi sosial, integrasi sosial, penerimaan sosial, dan kontribusi sosial. Individu dikatakan berfungsi dengan baik saat individu melihat lingkungannya bermakna dan dapat dipahami, saat individu melihat lingkungannya memiliki potensi untuk membuatnya tumbuh dan merasa bahwa individu adalah milik masyarakat dan diterima oleh masyarakat, saat individu menerima hampir seluruh bagian dari lingkungannya, saat individu melihat diri mereka memberikan kontribusi pada masyarakat (Keyes, 2002).

Keyes (2002) mendeskripsikan individu yang sehat secara mental sebagai flourishing, individu yang cukup sehat mental sebagai moderately mentally healthy, dan individu yang tidak sehat secara mental sebagai languishing. Flourishing merupakan kondisi ketika individu merasakan emosi positif tentang kehidupannya, serta dapat berfungsi dengan baik secara psikologis maupun sosial. Mereka memiliki kesehatan mental yang complete dan akan berkembang di dalam kehidupan, serta memiliki tingkat kesejahteraan tinggi (Keyes, 2002). Sebaliknya, kondisi languishing adalah ketika seseorang merasakan hilangnya emosi positif tentang kehidupannya, tidak berfungsi dengan baik secara psikologis maupun sosial. Languishing dapat dipahami sebagai kosong atau stagnan, yang merupakan kehidupan penuh keputusasaan (Cushman, 1990; Keyes, 2003; Levy, 1984; Singer, 1977; dalam Keyes, 2002). Sementara itu, individu yang berada di antara flourishing dan languishing dalam hidupnya termasuk dalam keadaan sehat mental sedang (moderately mentally healthy)¹

B. Strategi Coping

Coping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres (Yani, 1997). Menurut Sarafino (2002), coping adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi. Dalam pandangan Haber dan Runyon (1984), coping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres. Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk

mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi coping. Strategi coping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lainlain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya. Dari beberapa pengertian coping yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa coping merupakan: (1) respon perilaku dan fikiran terhadap stres; (2) penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya; (3) pelaksanaannya dilakukan secara sadar oleh individu; dan (4) bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang timbul dari diri pribadi dan di luar dirinya (internal or external conflict), sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik. Perilaku coping dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya. Strategi coping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (resources) yang dimiliki. Sumberdaya coping yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi coping yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Jenis-jenis Strategi Coping.

Menurut Stuart dan Sundeen (1991) terdapat dua jenis mekanisme coping yang dilakukan individu yaitu coping yang berpusat pada masalah (problem focused form of coping mechanism/direct action) dan coping yang berpusat pada emosi (emotion focused of coping/palliatif form).

Strategi Coping Menurut Lazarus dan Folkman (1984). Lazarus dan Folkman (1984) juga secara umum membagi strategi coping menjadi dua macam yakni:

(1) *Strategi coping berfokus pada masalah*. Strategi coping berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku coping yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi, contoh penelitian yang dilakukan oleh Ninno et al. (1998), yakni strategi coping yang digunakan rumahtangga dalam mengatasi masalah kekurangan pangan akibat banjir besar di Bangladesh adalah strategi coping berpusat pada masalah yaitu: melakukan pinjaman dari bank, membeli makanan dengan kredit, mengubah perilaku makan dan menjual aset yang masih dimiliki. Yang termasuk strategi coping berfokus pada masalah adalah:

(a) *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan planful problem solving akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya

hidupnya agar masalah yang dihadapi secara berlahan-lahan dapat terselesaikan.

(b) *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan *confrontative coping* akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.

(c) *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan *seeking social support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.

(2) *Strategi coping berfokus pada emosi* adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut, contohnya masih dalam penelitian yang dilakukan oleh Ninno et al. (1998), yakni strategi coping yang digunakan rumahtangga dalam mengatasi masalah pangan akibat banjir besar di Bangladesh berpusat pada emosi adalah pasrah menerima apa adanya, berdo'a dan mengharapkan bantuan, simpati dan belas kasihan dari masyarakat dan pemerintah. Yang termasuk strategi coping berfokus pada emosi adalah:

(a) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang yang melakukan *positive reappraisal* akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.

(b) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukkan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, seseorang yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai nama mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.

(c) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa

(d) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini dalam penyelesaian

masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.

(e) Escape avoidance (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.²

Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping. Mu'tadin (2002) menjelaskan bahwa cara individu menangani kondisi atau keadaan yang menekan dapat ditentukan oleh beberapa sumber daya individu yaitu:

a). Kesehatan Fisik, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar untuk menghadapi stres yang dialami.

b). Keyakinan atau pandangan positif, merupakan sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (external locus of control) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (helplessness) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping.

c). Keterampilan memecahkan masalah, yaitu kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah yang bertujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya menjalankan rencana dengan melakukan tindakan yang tepat.

d). Keterampilan sosial, yaitu kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat. Maka dari itu, setiap orang dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini dapat melakukan berbagai strategi coping, bahkan dapat melakukan beberapa strategi sekaligus, karena adanya perbedaan budaya, pengalaman, lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial, dan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping itu sendiri.³

C. Hubungan Kesehatan Mental dan Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor penting bagi kesehatan mental seseorang. Jika seseorang berada di lingkungan yang positif, maka kesehatan mental orang tersebut juga akan positif. Begitupun sebaliknya. Adapun faktor lingkungan bisa berdampak signifikan pada kesehatan mental seseorang. Lingkungan berarti perpaduan faktor fisik seperti tempat tinggal dan juga orang yang ada di sekitar. Seseorang tentu menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan. Dengan demikian, pengaruhnya baik secara fisik maupun mental sangatlah besar. Lingkungan yang kotor dan tidak baik bahkan meningkatkan risiko terjadinya depresi, begitu pula sebaliknya.

Ada banyak hal dari faktor lingkungan yang bisa berdampak pada kesehatan mental, beberapa di antaranya adalah:

1. Estetika

Faktor estetika sangat berkaitan dengan bagaimana seseorang menata tempat tinggalnya. Itulah mengapa, terlalu banyak barang akan membuat seseorang merasa kewalahan karena distraksi berlebihan. Rasa kewalahan ini berkaitan erat dengan munculnya gangguan kecemasan. Rekomendasinya adalah meletakkan objek hingga warna di lingkungan yang bisa berdampak positif pada *mood*. Dengan cara ini, seseorang bisa merasa rileks sekaligus meredakan stres saat pulang ke rumah.

2. Sensori

Faktor sensori terkait erat dengan apa yang dirasakan indra ketika berada di sebuah lingkungan. Mulai dari pencahayaan, suara, aroma, hingga warna. Ini berpengaruh pada bagaimana seseorang bisa merasa nyaman, rileks, dan aman. Sebagai contoh, cahaya terlalu terang dan suara bising dapat menyebabkan seseorang merasa gelisah. Begitu pula tempat dingin dan gelap bisa membuat seseorang hilang motivasi. Ini menunjukkan seberapa signifikannya pengaruh sensori terhadap kondisi mental.

3. Cahaya matahari dan kebersihan

Penting memasukkan cahaya matahari sebagai salah satu poin tersendiri dalam faktor lingkungan karena pengaruhnya yang signifikan. Kurangnya cahaya matahari terutama di negara yang memiliki musim dingin panjang bisa menyebabkan *seasonal affective disorder*. Sementara dalam hal kebersihan, polusi udara dan sanitasi buruk akan meningkatkan risiko seseorang mengalami depresi. Tentunya ini juga berdampak pada kesehatan fisik seperti risiko gangguan pencernaan hingga asma.

4. Orang sekitar

Komunikasi dengan orang sekitar juga merupakan faktor lingkungan yang sangat berdampak. Terlebih, manusia adalah makhluk sosial yang selalu berkomunikasi. Adanya konflik atau gesekan dengan orang lain di lingkungan sekitar bisa menjadi pemicu stres luar biasa. Di sisi lain, memiliki orang tepercaya sekaligus terdekat di lingkungan akan memberikan rasa tenang. Contohnya tinggal bersama pasangan yang bisa mengelola emosi dengan baik serta komunikasi lancar, tentu menjadi sumber ketenangan tersendiri.

5. Budaya

Untuk bisa terkoneksi dengan orang sekitar dalam lingkup luas seperti masyarakat atau etnis tertentu, ada nilai budaya yang dipegang bersama. Kesamaan nilai budaya ini membuat mereka bisa memaknai leluhur hingga keberadaan di muka bumi. Jika tidak ada keterikatan budaya dan nilai-nilai lainnya, sangat rentan muncul rasa terisolasi. Saat terjebak dalam rasa kesepian, ada kemungkinan mengalami depresi.

6. Persepsi

Tentu ada persepsi – baik positif maupun negatif – yang muncul ketika seseorang berada di lingkungannya. Contohnya selalu merasa nyaman dan aman saat pulang ke rumah dari rantau. Di sisi lain, ketika seseorang kerap mengalami hal negatif seperti kekerasan atau perundungan di tempat tinggalnya, ini bisa memunculkan persepsi masa-

masa sulit. Tak menutup kemungkinan, kondisi ini memunculkan kecemasan berlebih. Berdasarkan beberapa faktor lingkungan di atas, benang merahnya adalah memiliki sosok tepercaya dan dekat sangat penting untuk kesehatan mental. Mulai dari pernikahan sehat, persahabatan dekat, dan hubungan kerabat dengan keluarga. Semuanya merupakan faktor signifikan terhadap kesehatan fisik dan juga mental. Sementara apabila hubungan tidak terjaga dengan baik, seseorang akan merasa kesepian. Ini dapat memicu stres kronis, *mood* buruk, serta kecemasan tak terkendali.⁴

Grafik 1 Hubungan Kesehatan Mental dan Lingkungan



Sesuai dengan paparan yang sudah dijelaskan di atas tadi, sepadan dengan statment yang mengatakan lingkungan sehat melahirkan mental yang sehat, dan menurut penelitian yang peneliti lakukan terdapat 76,5% dari 34 orang responden dari santri putri Darussalam yang setuju dengan statment tersebut, terbukti dengan paparan di atas pada point ke 2 dan ke 3 dijelaskan pada faktor sensori terkait erat dengan apa yang dirasakan indra ketika berada di sebuah lingkungan. Mulai dari pencahayaan, suara, aroma, hingga warna. Ini berpengaruh pada bagaimana seseorang bisa merasa nyaman, rileks, dan aman serta point ke 3 yaitu cahaya matahari dan kebersihan, jadi dapat disimpulkan bahwa yang dirasakan indra pada lingkungan yang bersih mempengaruhi mood seseorang dan menyehatkan mentalnya.

D. Hubungan Strategi Coping dan Kesehatan mental

Pandemi COVID-19 mengakibatkan dampak yang luar biasa. Salah satunya adalah berdampak terhadap kesehatan mental. Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan diri sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Undang-Undang Republik Indonesia, 2014).

Hasil survei kesehatan mental yang dilakukan pada anak dan remaja usia 5 hingga 22 tahun di Inggris, menunjukkan prevalensi

gangguan kesehatan mental pada kelompok usia 17- 22 tahun mengalami peningkatan dibandingkan dengan kelompok usia di bawahnya, yaitu sebesar 27,2% pada wanita dan 13,3% pada laki- laki (Vizard *et al.*, 2020).

Penelitian yang lain juga menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19 ini mahasiswa yang sebagian besar adalah remaja akhir mengalami gangguan kesehatan mental. Sebanyak 20,9% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 19,9% mengalami kecemasan berat, dan 34,4% mengalami kecemasan sangat berat; sebanyak 30,1% mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, 16,1% mengalami stres berat, dan 4,6% mengalami stres sangat berat; 19,6% mahasiswa mengalami depresi ringan, 27,6% mengalami depresi sedang, 11,0% mengalami depresi berat, dan 8,7% mengalami depresi sangat berat (Handayani, 2020).

Stres pada remaja akhir yang merupakan mahasiswa selama pandemi ini bisa semakin meningkat dan tekanan yang dihadapi juga semakin berat. Hasil penelitian menunjukkan stres terbukti dapat menghambat proses belajar dan juga fungsi kognitif remaja (Schwabe *et al.*, 2012). Stres juga dapat menurunkan kesehatan fisik, menurunkan performa akademik, dan meningkatkan perilaku menyimpang seperti mengonsumsi alkohol, merokok, bahkan penyalahgunaan obat- obatan terlarang pada kalangan mahasiswa (Nursadrina dan Andriani, 2020).

Remaja harus melakukan perilaku tertentu untuk mengatasi stresnya tersebut, yaitu dengan melakukan *coping*. *Coping* adalah pikiran dan perilaku yang digunakan oleh individu untuk mengelola tuntutan, baik internal maupun eksternal dari kejadian yang membuat stres (*stressful event*) (Folkman, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Ariana (2016) juga menunjukkan bahwa *coping* yang dilakukan dapat mereduksi tegangan yang dirasakan akibat adanya stres yang dialami oleh remaja.

Perilaku *coping* termasuk salah satu bagian dari lima sarana aksi promosi kesehatan menurut *Ottawa Charter*, yaitu *Develop Personal Skill*. *Develop Personal Skill* artinya mengupayakan agar remaja yang merupakan bagian dari masyarakat agar mampu dan mau untuk membuat keputusan dalam upaya memelihara dan meningkatkan kesehatannya (berperilaku sehat). Hal tersebut berarti bahwa remaja akhir yang merupakan mahasiswa di Perguruan Tinggi harus bisa berperilaku sehat dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang dialami selama pandemi COVID- 19 agar kesehatan mentalnya tetap terjaga. Tentunya hal tersebut dengan didukung oleh berbagai sumber daya yang ada sehingga *coping* yang dilakukan dapat menjadi optimal.

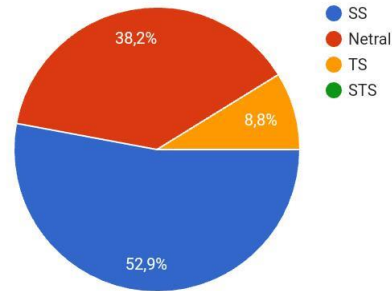
Coping yang tepat akan membuat baik individu, orang- orang yang disayangi, dan komunitas menjadi lebih kuat (CDC, 2020). Sehingga remaja akan tetap produktif meskipun dihadapkan dengan berbagai situasi yang membuatnya stres selama pandemi COVID- 19. Namun, *coping* yang tidak tepat justru akan menimbulkan dampak negatif dan menyebabkan produktivitas dari remaja menjadi terganggu. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai strategi *coping* remaja selama menghadapi masa pandemi COVID-19 ini.

Grafik 2 Hubungan Strategi Coping dan Kesehatan Mental

Apakah lingkungan mempengaruhi anda dalam menyelesaikan masalah?



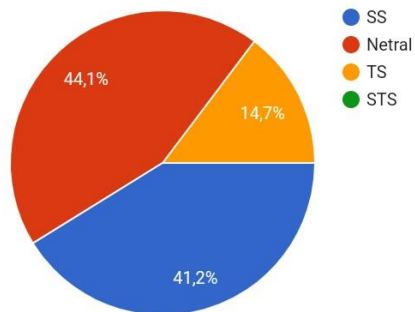
34 jawaban



Grafik 3 Hubungan Strategi Coping dan Kesehatan Mental

Ketika ada masalah lebih memilih memendam sendiri

34 jawaban



Grafik 4 Hubungan Strategi Coping dan Kesehatan Mental



Berdasarkan hasil survey yang penulis lakukan kepada 34 responden dari santri putri Darussalam terdapat 41,2% tidak memiliki strategi coping dalam penyelesaian masalah dengan memilih memendam masalah dan 26,5% memiliki strategi coping dalam penyelesaian masalah dengan cerita, akibat dari lebih banyaknya santri yang tidak memiliki strategi coping dalam penyelesaian masalahnya mereka mengalami tekanan yang mengakibatkan tidak terkontrolnya emosi.

Berdasarkan Grafik 2 dinyatakan bahwa terdapat 52,9% faktor penyebab tidak adanya strategi coping yang dimiliki 41,2% santri itu adalah lingkungan, artinya karna ketidakserasian lingkungan itulah mengakibatkan mereka lebih memilih memendam masalahnya daripada menemukan strategi coping dalam penyelesaian masalahnya.

1. Lingkungan Sehat melahirkan jiwa yang sehat

Dalam kegiatan KKN-DR yang dilakukan selama seminggu ini, kami mengambil tema lingkungan yang sehat melahirkan jiwa yang sehat, yaitu melalui program yang sudah kami jalankan selama sebulan penih ini, diharapkan hasilnya sesuai dengan tema yang kami ambil.

A. Penghijauan

Seperti yang sudah dipaparkan diatas bahwasanya Lingkungan merupakan salah satu faktor penting bagi kesehatan mental seseorang. Jika seseorang berada di lingkungan yang positif, maka kesehatan mental orang tersebut juga akan positif. Maka dari itu peserta KKN-DR membuat program ini untuk menjaga kesehatan mental para santri, dilihat dari faktor sensory terkait erat dengan apa

yang dirasakan indra ketika berada di sebuah lingkungan. Mulai dari pencahayaan, suara, aroma, hingga warna. Jadi dengan adanya penghijauan atau media tanam bisa mempengaruhi sensory santri dari segi warna dan mood (suasana hati) yang baik, karna suasana hati yang baik melahirkan jiwa yang sehat pula.

B. Peer Konseling

Peer Konseling adalah salah satu kegiatan konseling teman sebaya. Berdasarkan paparan yang sudah saya jelaskan di atas, masyarakat Indonesia khususnya mengalami masalah yang menimbulkan tidak kesehatan mental yang mengakibatkan emosi tak terkendali dan tidak optimal dalam segala hal.

Maka dari itu, kami membuat kegiatan Peer Konseling dengan tujuan Santri putri Darussalam terjadi kesehatannya di masa pandemic ini, karena tujuan Peer konseling ini pun menjadi wadah bagi teman teman santri untuk mengungkapkan emosi dengan cara yang sehat. Mereka bisa mengeluarkan semua kesedihan, rasa takut, dan amarah yang dirasakan tanpa perlu waswas merasa terhakimi. Mengungkapkan emosi juga membuat mereka merasa lebih lega, sebab akhirnya dmereka apat melepaskan beban yang selama ini menumpuk di dada. Selain itu, juga bisa memahami dari mana asalnya emosi tersebut dan cara menghadapinya.

C. Membuat Tempat Sampah

Dalam program ini, kami memiliki tujuan untuk menyadarkan para santri bahwasanya pentingnya menjaga kebersihan dengan membuang sampah sesuai dengan jenisnya. Karna jiwa yang sehat terlahir dari lingkungan yang sehat pula.lingkungan yang sehat dan bersihpun bisa meningkatkan suasana hatui yang baik yang menimbulkan jiwa kita aman dan sehat.

Tabel 1 Hubungan Artikel dan Kegiatan KKN-DR

No.	Jenis Kegiatan	Pelaksanaan Kegiatan	Keberhasilan Program
1.	Penghijauan	50%	Dalam Kegiatan penghijauan terlaksana, tetapi hasilnya tidak sesuai dengan harapan, karna hasil dari tanaman tidak berhasil tumbuh, Alhasil bibit dan modal yang dikeluarkan menjadi sia-sia

2.	Peer Konseling	100%	<p>Dalam Kegiatan Peer Konseling terlaksana, dan kegiatan ini menimbulkan banyak hal positif, diantaranya santri pondok lebih bisa menjaga kesehatan mentalnya di masa pandemic ini</p>
3.	Membuat Tempat Sampah	75%	<p>Dalam Kegiatan Membuat tempat sampah terlaksana, dan kegiatan ini membantu santri untuk lebih sadar dengan situasi lingkungan yang bersih dan sehat, tapi untuk pemilihan jenis sampah tidak begitu selektif atau mereka membuang tidak sesuai arahan yang tertulis di tempat sampah.</p>

BAB III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini masuk dalam kategori kualitatif. Karena di masa pandemi dan mengalami keterbatasan interaksi. Peneliti menggunakan google form untuk memperoleh data yang diinginkan. Data-data yang hendak di gali diantaranya strategi coping dan hubungan kesehatan mental pada lingkungan. Pertanyaan-pertanyaan penelitian ini dilakukan dengan menggunakan google form ini ditujukan kepada >30 responden dengan jenis 5 pertanyaan tertutup kepada masyarakat pondok pesantren putri unit Darussalam lirboyo kediri dengan rentang usia 19-23 tahun. Data-data yang diperoleh kemudian dikumpulkan, dipilah dan dipilih. Reduksi data dibutuhkan untuk mendapatkan hasil penelitian yang tepat. Dengan demikian, peneliti berharap dapat mengetahui strategi coping pada masa pandemic Covid-19 dan Hubungan kesehatan mental pada lingkungan.

BAB IV. BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN

A. Biaya

Berikut susunan anggaran penelitian yang terangkum pada tabel 1

Tabel 1. Anggaran Penelitian

No	Jenis Anggaran	Frek	Jumlah	Harga	Total	
1	Pelaksanaan Penelitian					
	a.	Pengumpulan data & perjalanan dinas				
		1) akomodasi	5 kali	2 orang	Rp 100.000	Rp 1.000.000
		2) konsumsi	5 kali	2 orang	Rp 25.000	Rp 250.000
		3) transportasi	5 kali	2 orang	Rp 50.000	Rp 500.000
		4) kuota Internet	4 kali	2 orang	Rp 60.000	Rp 480.000
	b.	Focus Grup Discussion	1 kali	2 orang	Rp 135.000	Rp 270.000
d.	Pengolahan dan analisis data	1 kali	1 orang	Rp 500.000	Rp 500.000	
Total					Rp 3.000.000	

B. Jadwal

Berikut susunan jadwal penelitian seperti yang terangkum pada tabel 2

Tabel 2. Jadwal Penelitian

Nama Kegiatan	Bulan Juli				Bulan Agustus			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Observasi								
Pelaksanaan Survey								
Pelaporan								

Daftar Pustaka

Sulis Winurini " Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabana"Jurnal Masalah-Masalah Sosial| Volume 10, No. 2 Desember

Siti Maryam " Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya"Jurnal Konseling Volume 1 Nomor 2 Agustus 2017. Hal 101-107

Sulis Winurini " Hubungan Religiositas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabana"Jurnal Masalah-Masalah Sosial| Volume 10, No. 2 Desember

<https://www.sehatq.com/artikel/faktor-lingkungan-yang-berpengaruh-pada-mental-file:///C:/Users/USER/Downloads/4.%20BAB%20I%20PENDAHULUAN.pdf>