

Strategi Koping Pada Wanita Usia Produktif Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa

Suhermi^{1)*}, Nia Karuniawati²⁾, A.Jasmine Haya Aqilah P³⁾, Vivi Jumini⁴⁾

¹⁻⁴ Ilmu Keperawatan, Universitas Muslim Indonesia, Makassar

*Email: suhermi.suhermi@umi.ac.id

History Artikel

Submitted: 23 Desember 2024

Received: 13 Maret 2025

Accepted: 24 Juni 2025

Published: 28 Juni 2025

Abstrak

Masalah kesehatan mental saat ini memang belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular di negara berkembang. Namun, dalam mengupayakan kesehatan mental diperlukan mekanisme pertahanan diri yaitu strategi koping sehingga mencapai kualitas hidup yang baik tanpa merasakan ketakutan serta tekanan dalam hidup. Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik, jiwa dan emosi seseorang. Maka dari itu, setiap individu harus menggunakan strategi koping agar dapat mengontrol diri dan emosinya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan strategi koping terhadap kesehatan mental wanita usia produktif. Jenis penelitian *quasy eksperimen* dengan desain *One Group Pretest – Posttest*. Pengambilan sampel menggunakan *tehnik accidental sampling* didapatkan 40 orang yang merupakan wanita usia produktif di Kelurahan Rappojawa RW 004 Kota Makassar. Instrumen penelitian pada variabel kesehatan mental ini merupakan modifikasi dari *The Mental Health Inventory* (MHI-38). Hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh penerapan strategi koping pada kesehatan jiwa wanita usia produktif. Penggunaan *Problem-Focused Coping* efektif dalam situasi yang dapat dikendalikan sementara *Emotion-Focused Coping* lebih cocok untuk situasi yang tidak dapat diubah. Kombinasi keduanya, disesuaikan dengan konteks masalah, dapat meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Dengan itu, diharapkan wanita usia produktif dapat mengakses layanan konseling atau terapi psikologis yang dapat membantu mereka lebih memahami dan mengatasi masalah mental mereka.

Kata Kunci : Kesehatan Jiwa; Strategi Koping; Wanita Usia Produktif.

Abstract

Coping Strategies in Productive Age Women in Improving Mental Health. Mental health problems are currently not prioritized when compared to infectious diseases in developing countries. However, in seeking mental health, a self-defense mechanism is needed, namely coping strategies, so as to achieve a good quality of life without feeling fear and pressure in life. Stress can affect a person's physical, mental and emotional condition. Therefore, each individual must use coping strategies to be able to control themselves and their emotions. The purpose of this study was to determine the effect of the use of coping strategies on the mental health of productive-age women. The type of research is a quasi-experimental study with a One Group Pretest - Posttest design. Sampling using accidental sampling techniques obtained 40 people who were productive-age women in Rappojawa Village RW 004 Makassar City. The research instrument for this mental health variable is a modification of *The Mental Health Inventory* (MHI-38). The results of the study showed that there was an effect of the application of coping strategies on the mental health of productive-age women. The use of *Problem-Focused Coping* is effective in situations that can be controlled while *Emotion-Focused Coping* is more suitable for situations that cannot be changed. The combination of the two, adjusted to the context of the problem, can increase resilience and psychological well-being. With this, it is hoped that women of productive age can access counseling or psychological therapy services that can help them better understand and overcome their mental problems.

Keywords: Mental Health; Coping Strategies; Productive Age Women.



Journal of Borneo Holistic Health by <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/bortcalth/> is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

1. Pendahuluan

Masalah kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular di negara berkembang (CDC, 2020). Seseorang yang dikatakan berjiwa sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan jiwanya terganggu dapat mengalami suasana hatinya terganggu, tidak mampu berpikir dengan baik, serta tidak dapat mengendalikan emosi dan pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk yang dapat mengancam jiwa dan lingkungan. (Rahmawati *et al.*, 2021). Mekanisme pertahanan diri yaitu strategi koping diperlukan dalam mengupayakan kesehatan mental (Mahardhani *et al.*, 2020). Strategi koping merupakan proses pemulihan seseorang dari pengaruh pengalaman stres, reaksi fisik maupun psikis yang berupa perasaan tidak nyaman atau tertekan yang dihadapi individu. (Yosep, 2019).

Strategi koping dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung seberapa besar tekanan akibat stres yang dialami dan jenis strategi koping seperti apa yang ingin diterapkan ketika stres. Terdapat 3 jenis strategi koping yaitu *problem focused coping* (berfokus pada masalah) dan *emotional focused coping* (berfokus pada emosi) dan *dysfunctional coping* (Rini *et al.*, 2020). Strategi lain yang dapat digunakan yaitu teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi otot progresif, teknik afirmasi dan teknik guided imagery (Mentari *et al.*, 2020). Penerapan strategi koping diharapkan individu dapat meminimalisir terjadinya stres sekaligus memperbaiki aspek kehidupan agar menjadi lebih baik. (Aji & Rizkasari, 2021).

Wanita usia produktif adalah wanita yang memasuki usia 15-64 tahun. Wanita usia

produktif berpotensi mengalami stres akademik, stres kerja dan stres dalam keluarga (Suhermi *et al.*, 2024). Seorang ibu rumah tangga harus melakukan semua aktivitas rumah tangga dan mendampingi anak belajar di rumah hal ini semakin memperkuat potensi terjadinya stres, ataupun ibu bekerja dengan pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah serta pendampingan anak untuk belajar. Potensi stres dalam keluarga diperburuk dengan kondisi keluarga yang kurang harmonis (Panma & Nyumirah, 2021).

Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik, jiwa dan emosi seseorang. Maka dari itu, setiap individu harus menggunakan strategi koping agar dapat mengontrol diri dan emosinya (Widiyanto & Sanusi, 2021). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 8 (delapan) orang wanita usia produktif di Kelurahan Rappojawa diperoleh data bahwa kedelapan responden merasa lelah dengan perannya sebagai ibu rumah tangga ataupun ibu bekerja. Merasa bebannya bertambah karena selain harus mengurus rumah, mengurus pekerjaan dari rumah, juga harus mengurus pembelajaran anak dan juga membantu mencukupi perekonomian keluarga. Terkadang hal ini membuat responden merasa lelah secara fisik dan psikis, serta tidak mampu mengontrol emosi. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan strategi koping terhadap kesehatan mental wanita usia produktif.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu penelitian *quasy eksperimen* dengan desain *One Group Pretest – Posttest*. Ipeserta diberikan penilaian dasar menyakut kesehatan mentalnya, dikenal sebagai pretest; mereka kemudian menjalani sesi konseling strategi koping, setelah jangka waktu yang telah ditentukan yaitu 2 (dua) minggu berikutnya akan dilakukan penilaian kembali; kemudian akhirnya

dilakukan penilaian kedua (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita usia produktif di Kelurahan Rappojawa RW 004 Kota Makassar yang berjumlah 120 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan kriteria inklusi subjek bersedia menjadi responden dengan jumlah sampel 40 orang. Instrumen penelitian pada variabel kesehatan mental ini merupakan modifikasi dari *The Mental Health Inventory* (MHI-38) yang dikembangkan oleh Viet dan Ware (1983). MHI-38 memiliki dua dimensi global terdiri dari psychological well-being yang terdiri dari 14 pertanyaan dan psychological distress yang terdiri dari 24 pertanyaan, kuesioner diberikan sebelum dan sesudah sesi pelatihan strategi koping. Analisis data yang digunakan meliputi Analisis Univariat dan Analisis Bivariat. Tahapan dan uji statistik yang digunakan dalam analisa penelitian ini: (1) Uji Normalitas menggunakan Shapiro wilk. (2) Uji pengaruh kesehatan jiwa sebelum dan sesudah diberikan latihan penggunaan strategi koping menggunakan *paired sample T test*.

3. Hasil

Tabel.1 Kesehatan Jiwa (*Pretest*)

Kesehatan Jiwa	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	16	40
Buruk	24	60
Total	40	100
Mean	= 111.32	
Min-Max	= 64-140	

Sumber Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 diketahui kesehatan jiwa responden sebelum diberikan latihan penggunaan strategi koping yang paling banyak pada kesehatan mental buruk 24 orang (60%).

Tabel 2. Kesehatan Jiwa (*Posttest*)

Kesehatan Jiwa	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	35	87.5
Buruk	5	12.5
Total	40	100
Mean	= 136.15	
Min-Max	= 90-177	

Sumber Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 diketahui kesehatan jiwa responden setelah diberikan latihan strategi koping yang paling banyak pada kesehatan mental baik 35 orang (87.5%).

Tabel 3. Pengaruh strategi koping pada wanita usia produktif dalam meningkatkan kesehatan jiwa

Variabel	t	p-value
Kesehatan Jiwa Pretest- Kesehatan Jiwa Protest	-6.479	0.000
Mean	= -24.825	
SD	= 24.235	

Sumber Data Primer, 2024

Hasil analisis data pada tabel 3 nilai *significancy* didapatkan *p-value* ($0,000 < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan antara nilai pretest dan posttest pada kedua variabel, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian latihan penggunaan strategi koping terhadap kesehatan jiwa wanita usia produktif.

4. Pembahasan

Kesehatan Jiwa pada Wanita Usia Produktif Sebelum dan Sesudah Diberikan latihan Penggunaan Strategi Koping.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kesehatan mental subjek penelitian sebelum diberikan latihan penggunaan strategi koping dengan nilai minimal 64 dan nilai maksimal 140. Berdasarkan kategori kesehatan mental subjek penelitian mayoritas pada kesehatan

mental buruk sebesar 60%. Kesehatan mental subjek penelitian setelah diberikan latihan strategi koping meningkat dengan nilai minimal 90 dan maksimal 177. Berdasarkan kategori kesehatan mental subjek penelitian sebagian besar pada kategori kesehatan mental baik sebesar 87.5%.

Wanita usia produktif menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan mereka, mulai dari tuntutan pekerjaan mereka, kebutuhan keluarga mereka, hingga hubungan sosial mereka. Stres ini dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Salah satu cara yang efektif untuk membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental adalah latihan strategi koping (Panma & Nyumirah, 2021). Beberapa studi dilakukan untuk membuktikan bahwa wanita usia produktif yang tidak memiliki strategi koping adaptif cenderung mengalami depresi dan kecemasan lebih banyak daripada wanita dengan strategi koping yang baik. pelatihan strategi koping adaptif, seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, mampu meningkatkan kesehatan mental wanita usia produktif setelah latihan (Tuasikal & Retnowati, 2019).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berpendapat bahwa dalam penelitian ini terjadi peningkatan kualitas kesehatan mental pada wanita usia produktif. pemberian Latihan strategi koping terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental wanita usia produktif. pelatihan ini membantu wanita mengelola stres, menyelesaikan masalah, dan meningkatkan keseimbangan emosional. Penelitian terdahulu mendukung efektivitas intervensi ini, menunjukkan bahwa strategi koping adaptif dapat secara signifikan memperbaiki kualitas hidup dan kesehatan mental pada wanita usia produktif

Pengaruh Strategi Koping terhadap Kesehatan Mental pada Wanita Usia Produktif.

Hasil analisis data terdapat pengaruh penerapan strategi koping terhadap kesehatan jiwa wanita usia produktif di Kelurahan Rappojawa RW 004 Kota Makassar (*p-value 0,000*). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novalia (2020) yang menyatakan bahwa strategi koping yang efektif dapat meningkatkan kepuasan hidup pada wanita yang menikah, terutama dalam menghadapi stres dan tekanan dalam kehidupan pernikahan (Novalia, 2020). Dari berbagai penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa strategi koping memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental wanita usia produktif. Pemilihan strategi yang tepat, disesuaikan dengan situasi dan kondisi individu, dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Rau et al., 2022).

Responden mengalami peningkatan yang signifikan dalam kesehatan mental wanita usia produktif setelah diberikan latihan strategi koping. Perubahan yang terjadi meliputi: Penurunan tingkat stress yaitu strategi koping adaptif membantu mereka mengelola tekanan dari berbagai sumber. Peningkatan kemampuan menyelesaikan masalah karena latihan membantu wanita berfokus pada solusi daripada menghindari masalah. Pengelolaan emosi yang lebih baik sehingga Mereka lebih mampu mengontrol emosi negatif seperti marah, cemas, atau sedih. dan peningkatan rasa percaya diri. Strategi koping yang berhasil meningkatkan persepsi kontrol mereka terhadap situasi (Depodwin, 2019)

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam (Kamarulbahri et al., 2022) terdapat dua jenis utama strategi koping yaitu *Problem-Focused Coping* (PFC): Strategi yang berfokus pada upaya mengatasi sumber stres dengan mencari solusi atau

melakukan tindakan langsung untuk mengubah situasi yang menekan dan *Emotion-Focused Coping* (EFC): Strategi yang bertujuan mengelola respons emosional terhadap stres, seperti mencari dukungan emosional, menerima keadaan, atau melakukan aktivitas relaksasi.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berpendapat bahwa penerapan strategi koping yang tepat dapat membantu wanita usia produktif dalam menjaga kesehatan mental. Penggunaan *Problem-Focused Coping* efektif dalam situasi yang dapat dikendalikan, sementara *Emotion-Focused Coping* lebih cocok untuk situasi yang tidak dapat diubah. Kombinasi keduanya, disesuaikan dengan konteks masalah, dapat meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis.

5. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian didapatkan ada pengaruh penerapan strategi koping terhadap kesehatan jiwa wanita usia produktif di Kelurahan Rappojawa RW 004 Kota Makassar. Wanita usia produktif seringkali menghadapi tantangan kesehatan mental akibat tekanan dari berbagai peran dalam kehidupan, baik pekerjaan, keluarga, maupun sosial. Pelatihan strategi koping adaptif, seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental mereka. Diharapkan Wanita usia produktif dapat mengakses layanan konseling atau terapi psikologis yang dapat membantu mereka lebih memahami dan mengatasi masalah mental mereka.

Referensi

(CDC), C. for D. and P. (2020, December 16). *Strees and Coping*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2021). *Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar*. 4(2), 196–208.

Depodwin, R. A. (2019). *Coping Mechanisms in the Face of Mental Health Challenges*. 1–20.

Kamarulbahri, T. M. S. T., Ariaratnam, S., Nikmat, A. W., Abdullah, N. N., & Khing, T. L. (2022). Coping strategies and their associated factors among caregivers of patients with schizophrenia in Kuantan, Malaysia. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1004034>

Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Prptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>

Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>

Novalia, I. (2020). Pengaruh strategi koping terhadap stress pada masyarakat di era pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Vol.18 No.2*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049%0Ahttp://doi.wiley.com/10.1002/anie.1975053>

- 91%0Ahttp://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205%0Ahttp:
- Panma, Y., & Nyumirah, S. (2021). Penerapan manajemen stres pada Wanita Usia Produktif di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(5), 2594–2602.
<http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
- Rahmawati, S., Masni Erika Firmiana, & Hadiansyah, A. (2021). Manajemen stress dan menjaga kesehatan mental di masa pandemi COVID 19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–8.
- Rau, M. I. G., Wullur, M. M., & Kapahang, G. L. (2022). Strategi Koping Stress Pada Wanita Usia Dewasa Madya Yang Belum Menikah. *Psikopedia*, 3(3), 251–257.
<https://doi.org/10.53682/pj.v3i3.5675>
- Rini, S., Iqra, S., & Iqra, S. (2020). *Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Latihan Autogenik terhadap Kecemasan Keluarga Pasien yang Menjalani Perawatan Intensif: Penelitian Kuasi Eksperimen dengan Kelompok Terkontrol Combination of Progressive Muscle Relaxation and Autogenic Exercise on F*. 66–75.
- Suhermi, Ramli, R., Saputri, L. H., & Dea Andriani, L. N. (2024). Penerapan Manajemen Stres dan Peningkatan Keterampilan Pada Wanita Usia Produktif. *Borneo Community Health Service*, 4(1), 1–5.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Widiyanto, A., & Sanusi, F. (2021). Konflik Peran Ganda Dan Manajemen Stres Kerja Karyawan Wanita Di PT Krakatau Steel (Persero) Tbk. *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajemen ...*, 5(1), 64–83.
<https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JRBM/article/view/11546>
- Yosep, I. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. PT. Refika Aditama.