

12-31-2022

DAMPAK STRATEGI KOPING MASYARAKAT JAWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Faruq Faruq

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, faruqf4@gmail.com

Hanum Midya Syahrina

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, S300200008@student.ums.ac.id

Nureyzwan Sabani

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, S300200011@student.ums.ac.id

Siti Rahmawati

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, S300200003@student.ums.ac.id

Laksmi Dewi Sukmakarti

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, S300200007@student.ums.ac.id

See next page for additional authors

Follow this and additional works at: <https://scholarhub.ui.ac.id/paradigma>



Part of the [Archaeological Anthropology Commons](#), [Art and Design Commons](#), [Fine Arts Commons](#), [History Commons](#), [Library and Information Science Commons](#), [Linguistics Commons](#), and the [Philosophy Commons](#)

Recommended Citation

Faruq, Faruq, Hanum M. Syahrina, Nureyzwan Sabani, Siti Rahmawati, Laksmi D. Sukmakarti, and Nanik Prihartanti. 2022. DAMPAK STRATEGI KOPING MASYARAKAT JAWA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Paradigma: Jurnal Kajian Budaya* 12, no. 3 (December). 10.17510/paradigma.v12i3.1162.

This Article is brought to you for free and open access by the Faculty of Humanities at UI Scholars Hub. It has been accepted for inclusion in *Paradigma: Jurnal Kajian Budaya* by an authorized editor of UI Scholars Hub.

DAMPAK STRATEGI KOPING MASYARAKAT JAWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Authors

Faruq Faruq, Hanum Midya Syahrina, Nureyzwan Sabani, Siti Rahmawati, Laksmi Dewi Sukmakarti, and Nanik Prihartanti

DAMPAK STRATEGI KOPING MASYARAKAT JAWA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Faruq Faruq, Hanum Midya Syahrina, Nureyzwan Sabani, Siti Rahmawati,
Laksmi Dewi Sukmakarti, dan Nanik Prihartanti

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta; faruqf4@gmail.com, S300200008@student.ums.ac.id, S300200011@student.ums.ac.id, S300200003@student.ums.ac.id, S300200007@student.ums.ac.id, np215@ums.ac.id

DOI: 10.17510/paradigma.v12i3.1162

ABSTRACT

Coping strategy is a way that is considered effective for overcoming problems experienced by the Indonesian people, especially the Javanese, during the Covid-19 pandemic. The implementation of coping strategy has been shown to have positive impacts on the daily lives of the Javanese. This study used qualitative research method to uncover the meaning of social problems experienced by individuals or communities. This research focuses on the impacts of coping strategy used by the Javanese during the Covid-19 pandemic. Data were collected using open questionnaires disseminated through Google Forms. This research involved 100 adult Javanese respondents who had lived in several regions in Central Java, including Surakarta City, Karanganyar Regency, Sragen Regency, Wonogiri Regency, Sukoharjo Regency, Klaten Regency, and Boyolali Regency for at least two years. The collected data were then analyzed using thematic analysis. The result of this study is the positive impact felt by the Javanese after implementing two main coping strategies during the pandemic, namely changing personal lifestyle and nurturing positive feelings. Results show that the implementation of coping strategies had positive impacts on Javanese people's daily lives.

KEYWORDS

Impact of Coping Strategies; Javanese people; Covid-19 pandemic.

ABSTRAK

Strategi Koping merupakan suatu cara yang dianggap efektif untuk mengatasi permasalahan masyarakat Indonesia, khususnya masyarakat Jawa, pada masa pandemi Covid-19. Penerapan strategi koping memberikan dampak positif bagi kehidupan masyarakat Jawa dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif untuk mengungkap makna permasalahan sosial yang dialami oleh individu dan masyarakat. Penelitian terfokus pada dampak penerapan strategi koping pada masyarakat Jawa pada masa pandemi Covid-19. Teknik pengumpulan data adalah kuesioner terbuka yang disebarluaskan melalui media *google form*. Subjek penelitian ini berjumlah 100 responden dari kalangan masyarakat Jawa dengan kategori dewasa yang berdiam minimal 2 tahun di wilayah Kerisidenan Surakarta (Kota Surakarta, Kabupaten Karanganyar, Kabupaten

Sragen, Kabupaten Wonogiri, Kabupaten Sukoharjo, Kabupaten Klaten, dan Kabupaten Boyolali). Data lapangan yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian ini memperlihatkan dampak positif yang dirasakan oleh masyarakat Jawa setelah menerapkan strategi koping pada masa pandemi, yaitu terjadi perubahan pada diri setiap individu dengan tumbuhnya perasaan positif. Hasil penelitian ini memberikan informasi kepada masyarakat bahwa penerapan strategi koping berdampak positif pada aktivitas sehari-hari.

KATA KUNCI

Dampak strategi koping; masyarakat Jawa; pandemi Covid-19.

1. PENDAHULUAN

Penyebaran virus Covid-19 di negara Indonesia berdampak pada masyarakatnya, khususnya masyarakat Jawa. Pembatasan aktivitas dengan bekerja dari rumah (Yazid dan Lie 2020, 78) berdampak pada perubahan sosial-budaya masyarakat Jawa (Yanuarita dan Haryati 2021, 61). Perubahan sosial-budaya itu mengarah pada hal yang negatif (Yuniarti dan Sukarniati 2021, 8). Masyarakat mengalami stres (Setyaningrum dan Yanuarita 2020, 555), cemas (Amin, Pinilih, dan Astuti 2021, 143; Murtiwidayanti dan Ikawati 2021, 238), dan masalah mental (Amin, Pinilih, dan Astuti 2021, 143).

Permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat Jawa tentu harus disikapi secara bijak dengan menggunakan strategi yang tepat, di antaranya adalah dengan strategi koping (Budi 2021, 756; Eriyani, Shalahuddin, dan Maulana 2021, 571; Nurchayati et al. 2021, 263; Faruq et al. 2022, 243). Usaha masyarakat Jawa dalam menerapkan strategi koping agar terhindar dari stres dan mampu beradaptasi selama masa pandemi (Zahro dan Megatsari 2021, 844) dengan cara berpikir positif dan hidup lebih produktif (Budi 2021, 756), memiliki sikap *tangguh*, *tumut*, *narimo ing pandum*, tenang, tidak cemas, menjaga kesehatan, dan *gemi nastiti* (Faruq et al. 2022, 243).

Skinner dan Zimmer-Gembeck (2016, 350) berpendapat bahwa koping adalah proses dasar yang tidak terpisahkan dari adaptasi dan kelangsungan hidup karena menggambarkan cara orang mendeteksi, menilai, menghadapi, dan belajar dari pertemuan yang penuh tekanan. Strategi itu pada umumnya digunakan oleh individu pada saat ada masalah yang membuat individu stres (Basith et al. 2021, 300).

Carver, Scheier, dan Weintraub (1989, 270) menjelaskan empat aspek dalam strategi koping: (1) *coping problem focused*: koping aktif, ada perencanaan, dan pencarian dukungan sosial; (2) *coping emotion focused*: mencari dukungan emosional, melakukan *refarming* secara positif, melibatkan religi atau agama dalam mengatasi masalah yang menekan; (3) *adaptive coping*: menerima, menyukai humor; dan (4) *maladaptive coping*: mengekspresikan perasaan, berperilaku bebas, mengalihkan diri, menyalahkan diri sendiri, menggunakan zat yang berbahaya, seperti alkohol dan obat-obatan tertentu, dan penyangkalan. Pada strategi koping terdapat berbagai faktor yang memengaruhi individu ketika menerapkannya pada saat menghadapi masalah. Mutadin (Susantyo et al. 2020, 12) menyampaikan empat faktor yang memengaruhi strategi koping: (1) sehat secara fisik, (2) berpikir positif, (3) terampil dalam menyelesaikan permasalahan; (4) terampil secara sosial, (5) mendapat dukungan sosial, dan (6) mempunyai materi yang mendukung (uang, barang, dan jasa).

Beberapa peneliti menyampaikan faktor lain yang dapat memengaruhi strategi koping, di antaranya latar belakang budaya, pengalaman setiap individu pada saat menyelesaikan permasalahan, lingkungan tempat individu berada, kepribadian, konsep diri, kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan dalam menyelesaikan masalah, terampil dalam lingkup sosial, dukungan sosial, dukungan materi, kondisi

individu yang mencakup usia, jenis kelamin, temperamen, agama, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, dan status ekonomi (Maryam 2017, 102; Rodiyah 2021, 14; Sani 2019, 94).

Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini adalah dampak apa saja yang dirasakan oleh masyarakat Jawa setelah menerapkan strategi koping. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak yang dirasakan oleh masyarakat Jawa setelah menerapkan strategi koping dalam menghadapi masa pandemi Covid-19. Masyarakat diharapkan mendapat manfaat dan pengetahuan baru karena menerapkan strategi koping berdampak baik pada kehidupan masyarakat Indonesia, khususnya pada masyarakat Jawa.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif untuk mengungkap makna permasalahan sosial yang dialami oleh individu atau masyarakat. Fokus penelitian ini adalah dampak penerapan strategi koping di kalangan masyarakat Jawa pada masa pandemi Covid-19. Teknik pengumpulan data yang digunakan penyebaran kuesioner terbuka melalui media *google form* untuk mengungkap dampak apa saja yang dirasakan oleh masyarakat Jawa setelah menerapkan strategi koping pada masa pandemi.

Subjek penelitian ini berjumlah 100 responden dewasa. Responden merupakan bagian dari masyarakat Jawa yang berdomisili minimal 2 tahun di wilayah Kerisidenan Surakarta (Kota Surakarta, Kabupaten Karanganyar, Kabupaten Sragen, Kabupaten Wonogiri, Kabupaten Sukoharjo, Kabupaten Klaten, dan Kabupaten Boyolali). Teknik analisis data lapangan adalah analisis tematik dalam tiga tahap: (1) memahami data, (2) memberi kode pada data; dan (3) menentukan tema setiap kelompok data berkode.

2. HASIL PENELITIAN

Strategi Koping	Perubahan	Perasaan
Pantang menyerah (<i>tanggung</i>)	banyak bersyukur, merasakan ketenangan, bijaksana, hidup sehat, dan mengubah gaya hidup.	tenang, bahagia, bersyukur, dan bermakna.
Taat aturan (<i>tumut</i>)	banyak bersyukur, merasakan ketenangan, bijaksana, hidup sehat, dan mengubah gaya hidup.	tenang, bahagia, bersyukur, bermakna, dan waspada.
Bersabar, bersyukur, dan menerima keadaan (<i>narimo ing pandum</i>)	banyak bersyukur, merasakan ketenangan, bijaksana, hidup sehat, dan mengubah gaya hidup.	tenang, bahagia, bersyukur, dan bermakna.
Tenang dan tidak cemas	banyak bersyukur, merasakan ketenangan, dan mengubah gaya hidup.	tenang dan bahagia.
menjaga kesehatan	merasakan ketenangan, bijaksana, dan mengubah gaya hidup.	tenang, bahagia, dan bersyukur.
hidup hemat (<i>gemi nastiti</i>)	merasakan ketenangan dan hidup sehat.	tenang dan bahagia.

Tabel 1. Dampak Penerapan Strategi Koping pada Masa Pandemi Covid-19

Pada Tabel 1, dijelaskan perubahan kebiasaan dan perasaan responden setelah menerapkan strategi koping selama pandemi Covid-19. Perubahan kebiasaan setelah menerapkan strategi koping adalah pantang menyerah, taat pada aturan, bersabar, bersyukur, menerima keadaan, bersikap tenang dan tidak cemas, serta hemat. Penerapan strategi oleh sebagian besar responden telah mengubah sikap hidup: memperbanyak bersyukur, mampu merasakan ketenangan, menjadi lebih bijaksana, mengubah gaya hidup ke arah yang lebih sehat. Sementara itu, perubahan perasaan setelah menerapkan strategi koping, di antaranya tenang, bahagia, bersyukur, merasakan hidup lebih bermakna, dan menjadi lebih waspada.

Masyarakat telah menerapkan strategi koping untuk mengatasi permasalahan pada masa pandemi. Temuan itu mengonfirmasi hasil penelitian lain: tindakan itu merupakan cara yang efektif (Budi 2021, 756; Dyah 2021, 53; Eriyani, Shalahuddin, dan Maulana 2021, 571; Nurchayati et al. 2021, 263; Wang et al. 2020, 8; Zahro dan Megatsari 2021, 884; Faruq et al. 2022, 243). Strategi itu diterapkan sebagai upaya masyarakat untuk mengatasi stres dalam penyesuaian diri dengan situasi pada masa pandemi (Zahro dan Megatsari 2021, 884). Strategi koping yang digunakan oleh masyarakat Jawa dalam penelitian ini adalah pantang menyerah (*tanggung*), taat aturan (*tumut*), bersabar, bersyukur dan menerima keadaan (*narimo ing pandum*), tenang dan tidak cemas, menjaga kesehatan, dan hidup hemat (*gemi nastiti*) (Faruq et al. 2022, 243).

Berdasarkan analisis data tersebut di atas, diperoleh informasi bahwa sebagian besar warga masyarakat Jawa mengalami perubahan kebiasaan ke arah yang positif setelah menerapkan strategi koping atau melakukan usaha dalam menghadapi masalah pada masa pandemi. Perubahan yang dialami, di antaranya merasa lebih tenang, menjadi lebih bijaksana dalam menyikapi peristiwa, memperbanyak rasa syukur, mengubah gaya hidup ke arah yang lebih sehat. Sementara itu, terkait dengan perubahan perasaan, sebagian besar responden mengalami perubahan positif. Perasaan yang paling banyak dirasakan adalah rasa tenang disusul dengan lebih banyak bersyukur, dan merasakan hidup lebih bermakna.

Masa pandemi berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis, pada pendidikan, masyarakat, dan ekonomi. Salah satu dampak pada kesehatan fisik adalah penurunan kesehatan setelah terpapar virus Covid-19, sedangkan dampak psikologis adalah stres, cemas, dan khawatir akan penyebaran virus Covid-19 (Dyah 2021, 53). Selain itu, dampak positif pada ranah edukatif, sosial, dan ekonomis. Pandemi Covid-19 membuat masyarakat melakukan berbagai aktivitas secara terbatas, seperti metode pembelajaran tatap muka menjadi daring (*online*) yang terbatas sehingga baik siswa maupun pengajar harus beradaptasi dalam proses belajar-mengajar.

Dampak lain dari pandemi adalah interaksi sosial terbatas karena pemberlakuan protokol kesehatan selama pandemi. Pembatasan itu menimbulkan masalah di sektor ekonomi (Rahmawati 2021, 125). Pandemi juga membuat individu, khususnya warga masyarakat Jawa, harus beradaptasi dan menerapkan strategi yang tepat untuk menghadapi masalah yang muncul selama pandemi Covid-19.

Dampak Strategi Koping Pantang Menyerah (*Tanggung*)

Penerapan strategi koping pantang menyerah (*tanggung*) yang ditunjukkan warga masyarakat Jawa berdampak pada sikap dan gaya hidup: lebih banyak bersyukur, merasa tenang, lebih bijaksana, hidup lebih sehat. Ketangguhan masyarakat Jawa membuat mereka mampu bertahan terhadap masalah dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan selama masa pandemi. Sifat tangguh itu membuat individu tidak mengalami kekhawatiran dan menyesali kejadian yang dialami. Penerapan sikap itu pada diri warga masyarakat membuat mereka lebih mudah menerima keadaan yang sedang dihadapi (Trimulyaningsih 2017, 91).

Dampak Strategi Koping Taat Aturan (*Tumut*)

Dampak penerapan strategi koping taat aturan (*tumut*) adalah memberikan rasa bersyukur, tenang, menjadi lebih bijaksana, mengubah gaya hidup, dan hidup lebih sehat. Taat aturan dalam masyarakat Jawa dipandang sebagai budaya *tumut* dan *manut*. *Tumut* berarti 'mengikuti' dan *manut* berarti 'patuh'. Secara garis besar, budaya *tumut* dan *manut* diartikan 'mengikuti aturan yang diberikan pada diri individu dan patuh pada aturan itu'. Dalam konteks pandemi Covid-19 ini, budaya *tumut* dan *manut* mengacu pada aturan pemerintah untuk mengurangi penyebaran Covid-19.

Pengaplikasian budaya manut memberikan hasil yang positif, rasa aman, tenang, dan kepuasan (Adab et al. 2017, 11). Implikasi strategi koping taat aturan (*tumut*) juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Munawar (2020, 8). Penelitiannya menunjukkan bahwa kebijakan pemerintah menghasilkan perubahan pada kehidupan masyarakat. Perubahan itu meliputi gaya hidup baru dengan penggunaan protokol kesehatan, seperti pemakaian *hand sanitizer*, mencuci tangan, dan pengecekan suhu ketika berada di rumah atau di lingkungan lain. Perubahan itu terjadi pada budaya yang berkaitan dengan kesehatan diri dan masyarakat.

Dampak Strategi Koping: Bersabar, Bersyukur, dan Menerima Keadaan (*Narimo Ing Pandum*)

Dampak penerapan strategi koping dengan cara bersabar, bersyukur, dan menerima keadaan (*narimo ing pandum*) membuat masyarakat Jawa senantiasa bersyukur sudah diberikan kesehatan, kesembuhan, kesempatan berkumpul kembali dengan keluarga dalam waktu yang lama. Bersyukur masih memiliki keterkaitan dengan sikap *narimo ing pandum*. Karakter *narimo ing pandum* dilahirkan dari aspek spiritualitas (Maharani 2018, 205). Oleh sebab itu, konsep yang disampaikan pada *narimo ing pandum* berkenaan dengan sikap menerima segala keputusan dari Sang Pencipta yang fondasi utamanya adalah syukur, sabar, dan ikhlas.

Penerapan strategi koping dengan cara bersyukur dalam menghadapi pandemi ini disertai dengan hati yang ikhlas. Artinya, menerima segala pemberian Tuhan, termasuk ikhlas menerima peristiwa penyebaran Covid-19. Dampak dari penerapan strategi koping bersyukur ini menjadikan masyarakat Jawa lebih tenang sehingga dapat lebih menerima keadaan apa pun, tidak gegabah dalam bertindak, dan menjadi tenang (Kuswaya dan Ma'mun 2020, 153). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Dwi Yuliana dan Nuryanti (2021, 19) yang memperlihatkan bahwa bersyukur membantu individu dalam menjaga kesehatan mental dan menjaga kualitas hidup pada masa pandemi.

Tujuan bersikap *narimo ing pandum* itu adalah untuk memperoleh rasa tenang, rasa tenteram, dan keberkahan dalam kehidupan sehingga memunculkan rasa toleran. Penerapan sikap *narimo ing pandum* membantu masyarakat untuk menjadi individu yang tidak mudah marah dan dapat berpikir jernih dalam menghadapi masalah kehidupan (Kuswaya dan Ma'mun 2020, 153; Putri 2018, 118; Sari, Sutiyah, dan Kurniawan 2021, 44). Sikap *narimo ing pandum* ini diterapkan oleh masyarakat Jawa dalam menghadapi dampak pandemi Covid-19. Meskipun pandemi ini disamakan dengan bencana, terdapat hikmah yang patut disyukuri. Sikap itu membantu masyarakat menjadi lebih mampu menerima keadaan (Sari, Sutiyah, and Kurniawan 2021, 44; Putri 2018, 118).

Bentuk nyata perilaku *narimo ing pandum* pada responden ditunjukkan dengan bersabar terhadap segala perubahan yang terjadi pada masa pandemi Covid-19, tidak mengeluh dalam menghadapi situasi yang sulit, dan patuh pada kebijakan pemerintah mengenai penanganan Covid-19. Dengan demikian, penerapan sikap *narimo ing pandum* itu membantu masyarakat Jawa dalam beradaptasi dan menerima kondisi sulit ini, seperti mulai beradaptasi dengan proses belajar yang dilakukan secara *online*, tetap berusaha mencari pekerjaan atau melakukan kegiatan produktif lain untuk memperoleh hasil yang baik pada masa pandemi ini.

Dampak Strategi Koping Tenang dan Tidak Cemas

Penerapan strategi koping dengan bersikap tenang membuat masyarakat Jawa merasa tenang dan damai, serta merasakan perubahan gaya hidup yang lebih baik pada masa pandemi Covid-19. Sikap tenang itu dikaitkan dengan budaya masyarakat dalam menghadapi permasalahan. Masyarakat Jawa melakukan introspeksi diri atas peristiwa yang terjadi sehingga mereka menjadi lebih tenang serta dapat mengurangi

rasa cemas yang dirasakan selama masa pandemi, dan yakin bahwa pandemi Covid-19 akan berlalu. Sikap tenang itu juga merupakan wujud dari sikap *narima ing pandum*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prayekti (2019, 31) bahwa sikap tenang merupakan wujud dari bentuk kesanggupan individu menerima segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan.

Dampak Strategi Koping Menjaga Kesehatan

Sebagai masyarakat yang memiliki beragam kearifan lokal, masyarakat Jawa memiliki tradisi dan sistem pengobatan tradisional yang sudah ada sejak dahulu. Melalui tradisi itu, masyarakat yakin mampu membuat wabah menghilang, salah satunya adalah dengan memahami pertanda buruk dengan melihat arah kedatangan komet atau dapat disebut juga *lintang kemukus*. Setelah mengalami perkembangan zaman (Rumilah et al. 2020, 122), informasi semacam itu didapat dalam informasi yang diberikan oleh pemerintah melalui platform gerakan masyarakat hidup sehat (germas) (Rahayu 2021, 29).

Berdasarkan informasi yang didapat, masyarakat Jawa Tengah, khususnya di Kerisidenan Surakarta, menerapkan budaya sehat dengan cara mematuhi protokol kesehatan setelah diimbau oleh pemerintah. Strategi koping itu diterapkan dengan cara menjaga jarak, menggunakan masker, serta membatasi aktivitas di luar rumah. Penerapan strategi itu membuat masyarakat lebih tenang, bahagia, dan waspada selama masa pandemi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahayu (2021, 44): penerapan hidup sehat pada masa pandemi dapat dilakukan melalui penerapan nilai kearifan lokal, seperti menggunakan tembang macapat sebagai media untuk menerapkan protokol kesehatan masyarakat Jawa. Namun, penelitian ini tidak menjelaskan dampak penerapan strategi itu.

Dampak Strategi Koping: Hidup Hemat

Strategi koping penerapan hidup hemat pada masyarakat Jawa diterapkan dengan cara *gemi nastiti lan ngati-ngati*. Penerapan *gemi nastiti lan ngati-ngati* dari aspek finansial ditunjukkan dengan tindakan membeli sesuatu sesuai dengan kebutuhan, cermat dalam mengelola keuangan, dan penuh pertimbangan sebagai bentuk kehati-hatian (Budiyono dan Feriandi 2017, 98). Bentuk penghematan dengan memprioritaskan kebutuhan dasar, seperti *sandang, pangan, papan* (pakaian, makanan, dan rumah) mampu meminimalisir pengeluaran. Pengaturan finansial mengatur keseimbangan antara pendapatan dan pengeluaran agar tidak boros.

Dampak penerapan hidup hemat itu memberikan rasa tenang karena individu terhindar dari pengeluaran yang berlebihan. Dampak lain dari hidup hemat itu adalah hidup sehat. Dampak itu diperoleh dari cara mengatur kebutuhan makan di rumah; segala kebutuhan makan disediakan di rumah. Kebutuhan makan yang disiapkan dari rumah dapat membuat hidup lebih sehat karena bahannya lebih segar dan menjamin asupan gizi tinggi. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Atmadja et al. (2020): mengonsumsi makanan yang dimasak sendiri berdampak positif pada kesehatan mental, melatih kesabaran, dan hidup menjadi lebih sehat.

3. KESIMPULAN

Berbagai perubahan positif terjadi pada masyarakat Jawa yang menerapkan strategi koping, di antaranya lebih banyak bersyukur, merasakan ketenangan, menjadi bijaksana, menjalani hidup yang sehat, dan perubahan gaya hidup. Selain itu, perasaan masyarakat Jawa merasa bahagia, dan hidup lebih bermakna.

Dampak yang dirasakan masyarakat Jawa pada penelitian ini memberikan informasi kepada masyarakat luas bahwa penerapan strategi koping memberikan dampak positif pada aktivitas sehari-hari.

DAFTAR REFERENSI

- Adab, Gugus, Andy Wiyarto, Zulkarnaen Primastito, dan Moordiningsih. 2017. Budaya Manut dalam Pengambilan Keputusan di Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 108–115. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/1758>.
- Amin, Muhammad Khoirul, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti. 2021. Gambaran Psikologi Warga Kabupaten Magelang selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Mutiara Ners* 4, no. 2 (Agustus): 140–45. <https://doi.org/10.51544/JMN.V4I2.1713>.
- Atmadja, Taufiq Firdaus Alghifari, Andi Eka Yuniarto, Emy Yuliantini, Miratul Haya, Ahmad Faridi, dan Suryana Suryana. 2020. Gambaran Sikap dan Gaya Hidup Sehat Masyarakat Indonesia selama Pandemi Covid-19. *Action: Aceh Nutrition Journal* 5, no. 2: 195. <https://doi.org/10.30867/action.v5i2.355>.
- Basith, Abd, Andi Syahputra, Slamet Fitriyadi, Rosmayadi Rosmayadi, Fitri Fitri, and Susan Neni Triani. 2021. Academic Stress and Coping Strategy in Relation to Academic Achievement. *Cakrawala Pendidikan* 40, no. 2 (June): 292–304. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.37155>.
- Budi, Yulifah Salistia. 2021. Upaya Pengendalian Kecemasan Masyarakat dengan Tetap Positif dan Produktif di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdidas* 2, no. 4 (Juli): 752–57. <https://doi.org/10.31004/ABDIDAS.V2I4.360>.
- Budiyono, dan Yoga Ardian Feriandi. 2017. Menggali Nilai-Nilai Kearifan Lokal Budaya Jawa sebagai Sumber Pendidikan Karakter. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1: 92–103. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/116>.
- Carver, Charles S., Michael F. Scheier, and Jagdish K. Weintraub. 1989. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 56, no. 2: 267–83. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>.
- Dwi Yuliana, Erika, dan Lusi Nuryanti. 2021. Kualitas Hidup Perempuan Pekerja Indonesia di Masa Pandemi Covid-19. Skripsi Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/94308/>.
- Dyah, Rokhmah Kusumaning. 2021. Strategi Coping Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Populasi Umum. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 13, no. 1 (Juni): 44–54. <https://doi.org/10.31289/ANALITIKA.V13I1.4906>.
- Eriyani, Theresia, Iwan Shalahuddin, dan Indra Maulana. 2021. Edukasi Strategi Koping sebagai Upaya dalam Menurunkan Tingkat Stres pada Siswa SMKN 4 Garut selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 4, no. 3 (Mei): 564–72. <https://doi.org/10.33024/JKPM.V4I3.3838>.
- Faruq, Faruq, Hanum Midya Syahrina, Nureyzwan Sabani, Siti Rahmawati, Laksmi Dewi Sukmakarti, and Nanik Prihartanti. 2022. Javanese Society Coping Strategies during the COVID-19 Pandemic. *Mudra Jurnal Seni Budaya* 37, no. 3: 238–246. <https://doi.org/https://doi.org/10.31091/mudra.v37i3.1881>.
- Kuswaya, Adang, and Sukron Ma'mun. 2020. Misinterpretation of Patience: An Analytical Study of Nerimo Concept within Indonesian Muslim Society. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies* 10, no. 1 (May): 153–76. <https://doi.org/10.18326/IJIMS.V10I1.153-176>.
- Maharani, Rizki. 2018. Penerapan Falsafah *Narimo Ing Pandum* dalam Pendekatan Person-Centered untuk Mengatasi Depresi Remaja. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 2: 205–12.

- Madiun: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Ilmu Keguruan Universitas PGRI Madiun. <https://doi.org/10.1080/09515070500473600>.
- Maryam, Siti. 2017. Strategi *Coping*: Teori dan Sumber dayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September): 101–107. <https://doi.org/10.31100/JURKAM.V1I2.12>.
- Munawar, Eddy. 2020. Studi Perilaku Masyarakat Aceh dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Dalam *The 2nd Seminar on Population, Family and Human Resources "The New Normal Life for Family, Population and Human Development,"* 1–9. Yogyakarta: BKKBN Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Murtiidayanti, Sri Yuni, dan Ikawati Ikawati. 2021. Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial* 10, no. 3 (September): 227–40. <https://doi.org/10.33007/SKA.V10I3.2353>.
- Nurchayati, Nurchayati, Muhammad Syafiq, Riza Noviana Khoirunnisa, dan Ira Darmawanti. 2021. Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Perubahan Sistem Perkuliahan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 11, no. 3 (Juli): 247–66. <https://doi.org/10.26740/JPTT.V11N3.P247-266>.
- Prayekti. 2019. Konseptualisme dan Validasi Instrumen Narimo Ing Pandum (Studi Pada SMK Jetis Perguruan Tamasiswa Yogyakarta). *JBTI: Jurnal Bisnis Teori dan Implementasi* 10, no. 1 (Juni): 31–39. <https://doi.org/10.18196/BTI.102113>.
- Putri, Rieny Kharisma. 2018. Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) dengan Konseling Realita Berbasis Budaya Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (Agustus): 118–28. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/480>.
- Rahayu, Wiwien Widyawati. 2021. Pocung Bingkas Corona dan Gambuh Kurasing Hawa: Inovasi dan Media Edukasi Hidup Sehat di Era Pandemi Covid-19. *Bakti Budaya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 1 (April): 29–46. <https://doi.org/10.22146/BAKTI.1278>.
- Rahmawati, Teti. 2021. Peningkatan Pengetahuan dan Manajemen Stress di Masa Pandemi Covid-19 bagi Masyarakat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 5, no. 1 (Februari): 125–34. <https://doi.org/10.31764/JMM.V5I1.3354>.
- Rodiyah, Rodiyah. 2021. Hubungan Spiritual, Jenis Kelamin, dan Dukungan Sosial dengan Strategi *Coping* pada Mahasiswa. *Journal of Human and Education (JAHE)* 1, no. 2 (July): 12–22. <https://doi.org/10.31004/JH.V1I2.17>.
- Rumilah, Siti, Kholidah Sunni Nafisah, Mochammad Arizamroni, Sholahudin Abinawa Hikam, dan Sita Arum Damayanti. 2020. Kearifan Lokal Masyarakat Jawa dalam Menghadapi Pandemi. *SULUK: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Budaya* 2, no. 2 (Januari): 119–29. <https://doi.org/10.15642/SULUK.2020.2.2.119-129>.
- Sani, Ummul Aiman. 2019. Strategi Koping Wanita Dewasa Awal Ditinjau dari Spiritualitas dan Resiliensi. *An-Nafs* 13, no. 2 (Desember): 85–95. <https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/4148>.
- Sari, Rizki Rian, Sutiyah Sutiyah, dan Dadan Adi Kurniawan. 2021. Pemaknaan Konsep Nrimo Ing Pandum dalam Kehidupan Abdi Dalem Kraton Kasunanan Surakarta. *Jurnal CANDI* 21, no. 2 (Desember): 29–45. <https://jurnal.uns.ac.id/candi/article/view/56888>.
- Setyaningrum, Wahyu, dan Heylen Amildha Yanuarita. 2020. Pengaruh Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)* 4, no. 4 (November): 550–56. <https://doi.org/10.36312/JISIP.V4I4.1580>.
- Skinner, E.A. and M. Zimmer-Gembeck. 2016. Coping. In *Encyclopedia of Mental Health*. Edited by Howard Friedman, Second ed., 350–57. USA: Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00036-7>.

- Suhardin. 2021. Coping Strategy Masyarakat di Tengah Pandemi Covid-19. Efek Status Sosial dan Gender: Studi Expost Facto di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 2: 256–83. <http://ejournalilmiah.com/index.php/AI-Ulum/article/view/140>.
- Susantyo, Badrun, Togiartua Nainggolan, Nyi R Irmayani, Aulia Rahman, Johan Arifin, Rudy G Erwinsyah, Bilal As'adhanayadi, et al. 2020. *Pemetaan Strategi Coping Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah Covid-19 di Kota Bogor, Depok, Bekasi, dan Tangerang Selatan*. Puslitbangkesos Kementerian Sosial RI. Jakarta Timur: Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial RI. https://www.researchgate.net/publication/349254282_Pemetaan_Strategi_Coping_Keluarga_Penerima_Manfaat_Program_Keluarga_Harapan_Menghadapi_Wabah_COVID-19_Di_Kota_Bogor_Depok_Bekasi_dan_Tangerang_Selatan.
- Trimulyaningsih, Nita. 2017. Konsep Kepribadian Matang dalam Budaya Jawa-Islam: Menjawab Tantangan Globalisasi. *Buletin Psikologi* 25, no. 2 (Desember): 89–98. <https://doi.org/10.22146/BULETINPSIKOLOGI.28728>.
- Wang, Huiyao, Qian Xia, Zhenzhen Xiong, Zhixiong Li, Weiyi Xiang, Yiwen Yuan, Yaya Liu, and Zhe Li. 2020. The Psychological Distress and Coping Styles in the Early Stages of the 2019 Coronavirus Disease (Covid-19) Epidemic in the General Mainland Chinese Population: A Web-Based Survey. *PLOS ONE* 15, no. 5 (May): 1–10. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0233410>.
- Yanuarita, Heylen Amildha, dan Sri Haryati. 2021. Pengaruh Covid-19 terhadap Kondisi Sosial Budaya di Kota Malang dan Konsep Strategis dalam Penanganannya. *Jurnal Ilmiah Widya Sosiopolitika* 2, no. 2 (Januari): 58–71. <https://doi.org/10.24843/JIWSP.2020.V02.I02.P01>.
- Yazid, Sylvia, dan Liliana Dea Jovita Lie. 2020. Dampak Pandemi terhadap Mobilitas Manusia di Asia Tenggara. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional* 0, no. 0 (April): 75–83. <https://doi.org/10.26593/JIHI.V0I0.3862.75-83>.
- Yuniarti, Dini, dan Lestari Sukarniati. 2021. Strategy Coping dan Pendapatan Nelayan: Sebuah Kajian Empirik. *Jurnal Sosial Ekonomi Kelautan dan Perikanan* 16, no. 1 (Juli): 1–11. <https://doi.org/10.15578/JSEKP.V16I1.8742>.
- Zahro, Karima Maharotus, dan Hario Megatsari. 2021. Gambaran Strategi Koping Stres pada Guru SMP Negeri di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 11, no. 4 (September): 835–46. <https://doi.org/10.32583/PSKM.V11I4.1605>.