

# Pelatihan Pola Penerapan Mekanisme Koping Sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Ustadz/Ustadzah Di Kabupaten Banyuwangi

Yuli Fitria<sup>1</sup>, Yulifah Salistia Budi<sup>2</sup>, Fransiska Erna Damayanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi D3 Keperawatan, S1 Keperawatan,  
Stikes Banyuwangi

\*e-mail: fitriayuli818@gmail.com<sup>1</sup>, yulifahsalistia@gmail.com<sup>2</sup>, nerssiska@gmail.com<sup>3</sup>

## Abstract

*Positive perception about profession of ustadz/ustadzah in Islamic boarding schools sometimes becomes a moral burden, because the public will tend to judge them as individuals who have a spiritual level and builder good character. However, like humans in general, this positive stigma can cause feelings of being required to always be wise, perfect and precise in managing problems so that it has an impact on decreased psychological well-being. The purpose of this community service activity was to provide skills through training in the application of adaptive coping mechanism patterns in dealing with problems. Partners of this community service activity are ustadz/ustadzah Islamic boarding schools in Banyuwangi totaling 67 people. The training method in service activities includes psychoeducation and practicum. The results of the service activities showed that there was an increase in knowledge and a significant positive effect on the ability to choose adaptive coping mechanism strategies with partners. Based on the results and discussion, it can be concluded that the ability to choose adaptive coping mechanism strategy is an appropriate and effective way to deal with problems and can improve psychological well-being.*

**Keywords:** : Coping Mechanisms; Psychological Well-Being; Ustadz/Ustadzah

## Abstrak

*Persepsi yang positif terhadap profesi ustadz/ustadzah di pondok pesantren terkadang menjadi beban moral, pasalnya masyarakat akan cenderung menilai mereka sebagai pribadi yang memiliki tingkat spiritual serta pembentuk karakter yang baik. Akan tetapi seperti manusia pada umumnya stigma positif tersebut dapat menyebabkan perasaan dituntut untuk selalu bijaksana, sempurna dan tepat dalam mengelola permasalahan sehingga berdampak pada kesejahteraan secara psikologis yang menurun. Tujuan kegiatan pengabdian yaitu memberikan keterampilan melalui pelatihan penerapan pola mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi masalah. Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ialah ustadz/ustadzah pondok pesantren di Kabupaten Banyuwangi berjumlah 67 orang. Metode pelatihan pada kegiatan pengabdian menggunakan psikoedukasi dan praktikum. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan pengaruh positif signifikan terhadap kemampuan memilih strategi mekanisme koping adaptif pada peserta. Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan penerapan strategi mekanisme koping adaptif merupakan cara tepat dan efektif dalam menghadapi permasalahan serta dapat meningkatkan kesejahteraan secara psikologis.*

**Kata kunci:** Mekanisme Koping; Kesejahteraan Psikologis; Ustadz/ustadzah

## 1. PENDAHULUAN

Gaung upaya penurunan untuk keluar dari pandemi Covid -19 terus berlanjut disosialisasikan pada masyarakat hingga diwajibkan vaksinasi. Pandemi yang mengharuskan untuk tidak banyak berinteraksi mengakibatkan menurunnya aktivitas fisik yang pada akhirnya memunculkan kesehatan psikologi masyarakat terganggu dan meningkatkan risiko depresi (Kang et al., 2021). Salah satu pemicu depresi akibat pandemi diantaranya isolasi sosial, kekhawatiran kesehatan, kendala keuangan, kehilangan pekerjaan (Faulkner et al., 2020).

Efek pandemi pada perubahan mendadak membuat orang sulit beradaptasi dan menimbulkan stres di titik trauma. Berbagai kondisi yang muncul selama pandemi membawa dampak psikologis bagi masyarakat. Respon secara psikologis yang sangat terlihat pada semua lapisan masyarakat seperti perasaan yang tidak menentu, tidak bahagia seperti cemas, sedih, takut frustasi menghadapi keadaan dan sampai depresi. Perasaan berupa emosi negatif sebenarnya merupakan hal yang wajar, akan tetapi tidak dapat dibiarkan pasalnya akan cenderung mengakibatkan gangguan mental yang dapat dimanifestasikan dalam bentuk gangguan perilaku. Tekanan psikologis yang berlangsung lama dapat mengarah kepada

gangguan psikologis yang bersifat patologis dan gangguan perilaku *maladaptive* yang dapat mengancam jiwa (Fakhriyani, 2019).

Pondok pesantren yang *notabene* lingkungan pendidikan yang berbasis agama, pada masa pandemi juga merupakan salah satu lembaga yang terdampak mulai dari tidak boleh melaksanakan pembelajaran, sampai pada pemulangan santri-santri kedaerah asalnya. Hal ini tentunya sangat berimbas pada laju perputaran aktifitas, akademik, perekonomian sehingga sendi – sendi pendukung vital pada pesantren ikut terhenti. Walaupun persepsi umum ustadz maupun ustadzah di lingkungan pondok pesantren cenderung memiliki tingkat spiritual yang baik, tetapi hal tersebut tidak menutup kemungkinan secara individual memiliki tingkat kecemasan, kurang tepat dalam mengelola permasalahan yang dihadapi mengingat pondok pesantren terstigma sebagai tempat membentuk karakter yang baik atau dengan istilah “bengkel adab” yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologisnya. Hakikatnya kesejahteraan psikologis menunjukkan fungsi psikologis yang optimal dan belajar dari pengalaman hidup dan coping stres merupakan faktor penentu kesejahteraan psikologis (Chan et al., 2022). Oleh karenanya, menjadi hal yang penting memberikan bekal keterampilan berupa pola penerapan mekanisme coping yang tepat kepada ustadz maupun ustadzah dalam menghadapi permasalahan baik secara pribadi ataupun sosial dipondok pesantren.

Kemampuan dalam mengelola masalah dan mengatasi situasi yang mengancam seperti pandemi saat ini dalam bidang psikologi kesehatan dikenal sebagai mekanisme coping. Mekanisme coping telah didefinisikan sebagai reaksi atau upaya yang dilakukan untuk menguasai, mengurangi atau mentolerir tuntutan yang diciptakan oleh stres. Strategi mekanisme coping seseorang menjelaskan sejauh mana stresor dapat mempengaruhi hasil fisik, psikologis, dan perilaku (Hernandez et al., 2018). Kemampuan tersebut pada dasarnya dimiliki oleh setiap individu, akan tetapi tidak akan berkembang apabila tidak diasah secara baik. Pasalnya setiap Individu terkadang hanya sebatas sampai pada penerapan mekanisme coping pada tahap kognitif saja tidak sampai pada tahap mengambil tindakan/ perilaku sehingga cenderung melakukan coping yang bersifat sementara dan hal tersebut justru bersifat maladaptif bagi diri sendiri. Kemampuan mekanisme coping yang tepat akan merespon situasi yang mengancam dengan tepat pula. Strategi coping yang berhasil membuat seseorang beradaptasi terhadap perubahan dan hambatan yang dihadapi (Ahyar, 2020)

Strategi coping seseorang menjelaskan sejauh mana stresor dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan perilaku. Sebuah penelitian, dilakukan lima bulan setelah masuknya pandemi di Australia, melaporkan bahwa 68% warga mengalami tekanan psikologis dan penurunan kesejahteraan mental (Fauzziyah, 2016). Ketika mengalami kecemasan, seseorang menggunakan berbagai strategi mekanisme coping untuk mencoba menghilangkannya. Lebih lanjut, Coping yang efektif adalah coping yang membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi menekan serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Mekanisme coping terdapat dua macam dimana coping yang berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi atau ego (suliswati, 2014). Kemudian berdasarkan tipe mekanisme coping juga dibedakan menjadi dua yaitu mekanisme coping adaptif dan maladaptive (Engger, 2015). Mekanisme yang mendukung fungsi sosial, perkembangan yang positif dalam mencapai tujuan adalah coping adaptif. Pada program pelatihan pola penerapan coping mekanisme ini merupakan program peningkatan keterampilan secara personal mencakup aspek kreativitas, kecerdasan emosi, dan sosial sehingga dapat membentuk karakter serta mengembangkan keterampilan interpersonal secara spesifik dan secara umum dapat menjadi *soft skills*.

Masalah yang cenderung muncul dalam lingkungan pondok pesantren cukup kompleks. Permasalahan yang spesifik pada unsur sumber daya manusia seperti tenaga pengajar atau ustadz/ustadzah akibat terdampak pandemi ini diantaranya kurang siap secara psikologis dalam menjalankan peran sebagai tenaga pengajar dalam lingkungan pondok yang terbatas aksesibilitasnya. Hal lainnya pemberitaan yang sempat viral tentang peristiwa perundangan/penganiayaan pada santri oleh pengurus pondok yang terjadi pada pertengahan tahun 2021 tepatnya di pondok pesantren menjadi tekanan psikologis bagi ustadz/ustadzah, pasalnya berdampak pada kepercayaan orang tua/ masyarakat ketika akan memasukan buah hatinya di pondok pesantren. Hal ini pastinya akan mengancam keberadaan pondok pesantren ditengah masyarakat yang dapat saja di generalisasikan ketika pondok dianggap atau tersigma berubah sebagai tempat perundangan bagi santri atau peserta didiknya. Permasalahan lainnya kembalinya dimulai pembelajaran tatap muka juga menjadi tekanan yang memberatkan bagi ustadz/ustadzah dimana tuntutan akan menjaga santri lebih ekstra dalam pengawasan

dan memantau penerapan protokol kesehatan mengingat pondok pesantren tempat yang cenderung menjadi tempat aktivitas secara koloni sehingga menjadi beban dan tidak jarang ustadz/ ustadzah mengalami stress dalam pekerjaannya yang pada akhirnya dapat mengakibatkan menurunnya derajat kesejahteraan psikologis (*subjektif wellbeing*). Oleh karenanya pengabdian kepada masyarakat ini mengangkat tema “Pelatihan Pola Penerapan Mekanisme Koping sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*) pada Ustadz/Ustadzah di Kabupten Banyuwangi”.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pelatihan sehingga memiliki tahapan – tahapan pelaksanaan mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Jumlah peserta kegiatan 67 ustadz/ ustadzah. Adapun langkah – langkah pelaksanaan yaitu:

### 1) Tahap Persiapan

Koordinasi antara tim kerja pengabdian dengan mitra pengabdian kepada masyarakat untuk mempersiapkan hal yang diperlukan seperti jadwal kegiatan, tempat kegiatan, materi yang akan disampaikan kepada peserta pelatihan, media yang akan digunakan, dan metode bagaimana kegiatan akan dilakukan.

### 2) Tahap Pelaksanaan

Pelatihan dilaksanakan selama 4 hari dimulai tanggal 25-28 Februari 2022, diisi dengan materi yang sudah disesuaikan dengan tema kegiatan. Adapun proses selama pelaksanaan dikemas dengan metode psikoedukasi dan praktek. Psikoedukasi dilakukan dengan mengedukasi sekaligus memotivasi peserta dalam upaya penyelesaian masalah dengan menerapkan tahapan mekanisme koping yang tepat, efektif dan adaptif dengan menyesuaikan kemampuan pada masing – masing peserta. Adapun bentuk penerapan pola mekanisme koping yang adaptif yang diajarkan pada pelatihan ini seperti metode relaksasi, regulasi emosi, olah raga sehingga secara fisik dan psikologis lebih siap menghadapi, mengelola serta menyelesaikan secara tuntas masalah.

### 3) Tahap Evaluasi

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melakukan evaluasi guna mengukur ketercapaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mulai dari awal sampai dengan akhir. Evaluasi hasil dilakukan dengan melakukan pengukuran berupa memberikan *posttest* dengan skala mekanisme koping dan kesejahteraan psikologis. Adapun ukuran keberhasilan kegiatan ini di tandai dengan terdapat perubahan yang signifikan dan positif pada aspek yang diukur antara lain meningkatnya pengetahuan, pemahaman, penerapan keterampilan yang diperoleh melalui pelatihan serta meningkatkan *soft skills* berupa kemampuan mekanisme koping yang adaptive sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelatihan pola penerapan mekanisme koping pada ustadz/ ustadzah berdasarkan karakteristik peserta ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel.1 Deskripsi Karakteristik Peserta (N = 67)**

Karakteristik	Kategori	N
Usia	19-35	35
	36-50	21
	51-65	11
Jenis Kelamin	Laki – laki	56
	Perempuan	11
Tingkat pendidikan	SMP	6
	SMA/ MA	35
	PT	26
Status pernikahan	Single	17
	Menikah	46
	Janda/ Duda	4

---

skor (mean) pengetahuan sebelum kegiatan	32,6
skor (mean) pengetahuan sesudah kegiatan	46,2

---

Indikator target ketercapaian tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang strategi koping yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, meningkatnya kemampuan fungsi intergrasi, meningkatnya kemampuan mengelola otonomi diri, mencari aktivitas positif konstruktif serta kemampuan penguasaan peran diri terhadap lingkungan. Selanjutnya sebagai standard acuan keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan ini yakni terdapat peningkatan pada aspek kemampuan pola penerapan mekanisme koping dengan melihat nilai yang meningkat signifikan berdasarkan hasil evaluasi dengan menggunakan skala atau instrument mekanisme koping peserta. Berdasarkan hasil skoring *posttest* menunjukkan terdapat peningkatan skor nilai pengetahuan sebesar 13,6 poin.

Hal yang sama pada aspek pengetahuan dan pemahaman baru (*Insight*) tentang cara tahapan regulasi emosi yang tertuang dalam kuisioner menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, hal tersebut ditunjukkan dengan jawaban yang benar pada tiap butir item pernyataan yang mengukur tentang aspek pengetahuan strategi koping berupa tahapan regulasi emosi, mencari solusi yang efektif serta penyaluran kegiatan yang positif. Selanjutnya berikut adalah gambar dokumentasi ketika pelaksanaan kegiatan berlangsung:



**Gambar 1. Foto Pelatihan Dengan Metode Relaksasi, Penyaluran Kegiatan Positif Konstruktif Dan Regulasi Emosi**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dikemas dalam bentuk pelatihan ini, dimana didalamnya menggunakan metode berupa psikoedukasi, penyuluhan, praktikum penerapan pola mekanisme koping serta evaluasinya. Hal ini yang membedakan dengan kegiatan pengabdian pada umumnya hanya menggunakan penyuluhan dan praktikum. Psikoedukasi yang dilanjutkan dengan praktikum pada kegiatan ini berupa mempraktekan memahami diri dan mencari alternatif koping adaptif yang sesuai dengan diri peserta kegiatan seperti mengutarakan perasaan melalui *sharing* atau berbicara kepada orang terdekat, memecahkan masalah secara bertahap dan berfokus pada solusi, belajar menerapkan tehnik relaksasi, latihan penyaluran aktivitas konstruktif melalui olah raga. Penggunaan metode psikoedukasi dan praktek pada kegiatan pelatihan ini cukup efektif dalam menjawab permasalahan pada mitra sehingga sesuai target tujuan yang di inginkan pengabdian. Upaya melalui metode ini senada dengan upaya Garcia (2015) dalam penelitiannya menjelaskan metode psikoedukasi

mempermudah seseorang dalam menyadari konsep diri, dimana seseorang yang memahami konsep dirinya akan lebih mudah mencari alternative coping dan lebih mudah mendapatkan kebahagiaan.

Berdasarkan hasil evaluasi di temukan tingkat kemampuan pemilihan dan penerapan coping adaptif pada peserta yang dilihat dari perbedaan jenis kelamin atau gender menunjukkan peserta perempuan memiliki kemampuan coping lebih tepat dibanding peserta laki – laki meskipun rasionya pada kegiatan pengabdian ini peserta perempuan jumlahnya lebih sedikit. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Kardas et al (2019) yang menyebutkan perempuan cenderung lebih atraktif, tahan terhadap tekanan (*pressure*) yang menyakitkan dan memiliki coping adaptive dalam menyelesaikan permasalahannya serta mudah bangkit dari keterpurukan, optimis, memiliki kepuasan hidup yang baik. Pengaruh positif pelatihan pola penerapan mekanisme coping ini juga di dukung oleh latarbelakang peserta yang berprofesi sebagai dimana cenderung memiliki karakter religius sehingga cenderung melibatkan nilai – nilai agama dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapinya. Kegiatan pengabdian ini meskipun pada hasil evaluasinya menunjukkan adanya pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peserta, untuk tindak lanjut dari kegiatan ini dapat digeneralisasikan kepada seluruh tingkatan masyarakat yang lebih luas terlebih dengan memperhatikan latarbelakang tingkat permasalahan, pendidikan, profesi, dan budaya.

#### 4. KESIMPULAN

Pelatihan pola penerapan mekanisme coping pada ustadz/ustadzah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam memilih strategi mekanisme coping pada peserta. Bentuk peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta dilihat dari nilai skor evaluasi yang meningkat 13.6 poin dari nilai sebelum diberikan pelatihan. Pelatihan pola penerapan mekanisme coping pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu menjawab permasalahan dan meningkatkan kemampuan peserta sebagai mitra pengabdian seperti pengetahuan tentang strategi memilih mekanisme coping adaptif, tehnik regulasi emosi, dan penyaluran kegiatan positif konstruktif. Adapun kemampuan memilih mekanisme coping yang adaptif merupakan cara efektif dalam menghadapi permasalahan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada pihak yang terlibat dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diantaranya Stikes Banyuwangi lembaga tempat kami mengabdikan, mitra pengabdian yaitu delegasi ustadz/ustadzah pondok pesantren sekabupaten Banyuwangi, Yayasan inteprofessional Al Shihah Banyuwangi yang membantu memberikan pendanaan, fasilitas serta dukungan yang luar biasa pada proses pengabdian sampai selesai.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar. (2020). Konsep diri dan Mekanisme Coping dalam Aplikasi keperawatan. diakses dari [www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com).
- Chan, P. C., Tsang, C. T., Tse, A. C., Wong, C. C., Tang, H., Law, W., Lau, C., Lit, T., Ng, Y., & Ho, M. (2022). Psychological Well-being and Coping Strategies of Healthcare Students during the Prolonged COVID-19 Pandemic. *Teaching and Learning in Nursing, 000*, 0–4. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2022.05.008>
- Engger. (2015). Adaptasi Ryff Psychological Well-Being Scale Dalam Konteks Indonesia. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma : Yogyakarta..
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
- Faulkner, G., Rhodes, R. E., Vanderloo, L. M., Chulak-Bozer, T., O'Reilly, N., Ferguson, L., & Spence, J. C. (2020). Physical Activity as a Coping Strategy for Mental Health Due to the COVID-19 Virus: A Potential Disconnect among Canadian Adults? *Frontiers in Communication, 5*. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2020.571833>
- Fauzziyah. (2016). Hubungan antara Hope dengan Psychological Well-being pada Anggota Great Muslimah Bandung. *Prosiding*. diakses dari <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/4078/pdf>

- Garcia. (2015). Does meaning in life predict psychological well being. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2): 89-98.
- Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2018). Psychological Well-Being and Physical Health: Associations, Mechanisms, and Future Directions. *Emotion Review*, 10(1). <https://doi.org/10.1177/1754073917697824>
- Kang, S., Sun, Y., Zhang, X., Sun, F., Wang, B., & Zhu, W. (2021). Is physical activity associated with mental health among chinese adolescents during isolation in COVID-19 pandemic? *Journal of Epidemiology and Global Health*, 11(1), 26–33. <https://doi.org/10.2991/JEGH.K.200908.001>
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being\*. *Eurasian Journal of Educational Research*, 2019(82). <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>
- Suliswati. (2014). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. EGCJakarta .