

Pengaruh Coping Strategy terhadap Adaptational Outcomes pada Caregiver Penderita Bipolar di Bipolar Care Indonesia Bandung

Influence of Coping Strategy to Adaptational Outcomes at Caregiver of Bipolar in Bipolar Care Indonesia Bandung

¹Novianti Purnamasari M, ²Farida Coralia

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹pm.novianti@yahoo.com, ²coralia_04@yahoo.com

Abstract. Caregiver at Bipolar Care Indonesia Bandung, serving as caregiver as well as working. These two roles and demands become stressors, but the caregiver still perform their role optimally, still have a sense of humor, can also work productively maximum in their work. Apparently the caregivers are able to choose the right coping strategy in performing their role as caregiver and worker. The success of adaptation is a consequence of effective use of resource and coping in solving problem. The purpose of this research is to know how big influence of coping strategy to adaptational outcomes at caregiver in Bipolar Care Indonesia Bandung. Sample of the research is 31 people. The research data was taken using a questionnaire that uses measuring instrument of coping strategy and adaptational outcomes from Lazarus and Folkman theory (1984). The result of this research shows that significant correlation between coping strategy toward adaptational outcomes with value of sig 0,000 with influence equal to 97,4%. This means the higher the coping strategy makes the adaptational outcomes higher as well in caregiver bipolar patients in Bipolar Care Indonesia Bandung.

Keywords: Coping strategy, Adaptational outcomes, Caregiver.

Abstrak. Caregiver di Bipolar Care Indonesia Bandung menjalani peran sebagai caregiver sekaligus bekerja. Dua peran dan tuntutan yang dijalani tersebut dihayatinya sebagai stressor, namun para caregiver tetap menjalankan perannya dengan optimal, tetap memiliki sense of humor, juga dapat bekerja dengan maksimal secara produktif dalam pekerjaannya. Ternyata para caregiver mampu memilih coping strategy yang tepat dalam menjalankan perannya sebagai caregiver dan pekerja. Keberhasilan adaptasi merupakan konsekuensi dari penggunaan sumber daya dan coping yang efektif dalam mengatasi masalah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara coping strategy terhadap adaptational outcomes pada caregiver di Bipolar Care Indonesia Bandung. Subjek penelitiannya berjumlah 31 orang. Data penelitian diambil menggunakan angket yang menggunakan alat ukur coping strategy dan adaptational outcomes dari teori Lazarus dan Folkman (1984). Hasil penelitian ini dihasilkan nilai sig 0,000 dengan pengaruh sebesar 97,4 % Artinya ada pengaruh yang signifikan antara coping strategy terhadap adaptational outcomes pada caregiver penderita bipolar di Bipolar Care Indonesia Bandung.

Kata Kunci: Coping strategy, Adaptational outcomes, Caregiver.

A. Pendahuluan

Caregiver sangat dibutuhkan untuk merawat dan memenuhi kebutuhan penderita gangguan bipolar, namun saat ini masih banyak tenaga kesehatan yang hanya mencurahkan perhatiannya kepada penderita gangguan mental dan caregiver keluarga yang sehari-hari merawat penderita terabaikan terutama pada caregiver bipolar. Mayoritas caregiver di Bipolar Care Indonesia Bandung mengalami stres dalam merawat penderita gangguan bipolar, selain itu para caregiver juga bekerja. Stres yang dialami oleh caregiver disebabkan karena harus menyeimbangkan 2 tuntutan peran dalam merawat penderita gangguan bipolar dan bekerja dengan optimal. Tuntutan tersebut dihayati sebagai stres karena adanya konflik dan tekanan dalam menjalankan perannya sebagai caregiver dan bekerja.

Pada kenyatannya para caregiver di Bipolar Care Indonesia Bandung mampu menjalankan perannya sebagai caregiver dan bekerja dengan optimal, seperti mampu

mendampingi penderita dengan baik disaat mengalami baik fase manik maupun depresi, mampu bekerja dengan maksimal dan sangat jarang sekali meninggalkan pekerjaannya, masih memiliki *sense of humor* dan mudah berteman dengan orang lain. Ternyata dalam menghadapi situasi stres, para *caregiver* mampu memilih *coping strategy* yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang menyebabkan stres yang membuat para *caregiver* mampu adaptasi dalam menjalankan perannya sebagai *caregiver* dan bekerja.

Coping dinilai efektif atau tidak terlihat dari adaptif atau tidaknya dalam melakukan penyesuaian diri secara jangka panjang yang dilakukan oleh *caregiver*. Adaptasi ditinjau dari sisi psikologis mengacu pada suatu proses untuk mengatur tuntutan-tuntutan dari lingkungan. Lebih lanjut Lazarus and Folkman (1984) menggunakan istilah *adaptational outcomes*. *Adaptational outcomes* adalah kualitas hidup, yang bisa disebut dengan kesehatan fisik dan mental yang terkait dengan bagaimana orang mengevaluasi dan melakukan coping ketika berada dalam kondisi stres dalam kehidupannya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Seberapa besar pengaruh *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* pada *caregiver* penderita bipolar di *Bipolar Care Indonesia Bandung*”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* pada *caregiver* penderita bipolar di *Bipolar Care Indonesia Bandung*.

B. Landasan Teori

Coping strategy

Menurut Lazarus & Folkman (1984:141) *coping strategy* diartikan sebagai upaya-upaya perilaku dan kognitif yang terus menerus berubah-ubah yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan-tuntutan eksternal dan atau internal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut. Dengan bahasan di atas *coping strategy* lebih merupakan usaha-usaha untuk mengatur dan mengendalikan situasi baik melalui tindakan maupun pikiran, tanpa memperhatikan hasil yang dicapai. Usaha mengendalikan situasi ini bukan selalu berarti reaksi menyelesaikan masalah tersebut, namun juga meliputi usaha mengurangi beban masalah, menghindari dari masalah, mentoleransi, meminimalkan atau menerima kondisi yang terjadi yang penuh tekanan tersebut.

Menurut Lazarus & Folkman (1984:141) fungsi *coping strategy* terbagi atas:

1. Coping Yang Berpusat Pada Masalah (*Problem-Focused Coping*)

Dalam fungsi *coping* yang berfokus pada masalah, orientasinya lebih pada pemecahan masalah dan strategi untuk menyelesaikannya, berarti usaha yang dilakukan ditujukan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang menekan atau mengerahkan/memperluas sumber daya untuk mengatasi atau mengurangi stress. *Coping* ini diarahkan pada identifikasi masalah, perumusan masalah, mengumpulkan alternatif pemecahan masalah, mempertimbangkan alternatif tersebut dengan kemampuan diri, serta pertimbangan untung rugi dari setiap alternatif yang ada, memilih alternatif terbaik, dan akhirnya mengambil tindakan.

2. Coping Yang Berpusat Pada Emosi (*Emotion-Focused Coping*)

Coping ini diarahkan pada penyesuaian emosi ditujukan untuk mengendalikan respon emosional pada situasi yang menimbulkan stres terhadap masalah yang terjadi. Tekanan emosional yang dialami individu dikurangi atau diminimalkan tanpa

mengubah kondisi objektif dari peristiwa yang terjadi melalui pendekatan perilaku dan kognitif. Secara umum bentuk-bentuk penanggulangan yang diarahkan pada emosi banyak digunakan bila seseorang menilai bahwa tidak ada sesuatu yang dapat mereka lakukan untuk mengubah suatu kondisi stres (Lazarus & Folkman, 1984 : 150).

Adaptational outcomes

Adaptasi merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi dan menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialaminya, dimana akan dipertimbangkan baik/buruk atau berhasil/tidak berhasil adaptasi yang dilakukan oleh individu tersebut. Tujuan dari usaha tersebut adalah untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan darinya oleh lingkungan. Jadi *adaptational outcomes* adalah kualitas hidup, yang bisa disebut kesehatan fisik dan mental yang terkait dengan bagaimana orang mengevaluasi dan melakukan *coping* ketika berada dalam kondisi stres dalam kehidupannya (Lazarus dan Folkman, 1984).

Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan dimensi-dimensi yang terkandung dalam *adaptational outcomes*, yaitu:

1. Fungsi Sosial (*social functioning*)

Fungsi sosial dapat diartikan sebagai cara individu memenuhi berbagai peran untuk mencapai relasi interpersonal yang memuaskan. Secara umum individu yang mampu beradaptasi dengan baik atau berhasil adalah individu yang mampu mengatasi konflik, frustrasi, dan menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan lingkungan/relasi sosialnya. Sedangkan individu yang gagal beradaptasi biasanya menampilkan diri sebagai orang yang tidak bahagia, adanya *dependency*, *defensiveness*, *hostility*, maupun membenci diri sendiri.

2. Fungsi *Morale*

Morale berkenaan dengan bagaimana penilaian dan perasaan seseorang mengenai diri dan kondisi kehidupannya. Individu yang memandang dirinya secara positif, akan merasa bahwa dirinya berharga, disukai dan diterima. Ia akan menjadi percaya diri, lebih dapat menerima diri, sehingga akan membantunya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan di luar dirinya. Sebaliknya, individu dengan penilaian diri negatif akan lebih banyak menghayati emosi-emosi yang negatif. Hal ini disertai pula oleh rendahnya penghargaan terhadap diri dan kurang percaya diri. Ia juga memiliki penerimaan yang rendah terhadap dirinya, sehingga hal ini akan mengarahkan individu untuk merasa tidak senang/tidak puas terhadap kondisi kehidupannya.

3. Fungsi Kesehatan Fisik (*somatic health*)

Pengaruh penilaian kognitif dan strategi penanggulangan stres terhadap terjadinya suatu penyakit fisik melibatkan dua macam pendekatan yang saling bertentangan. Pendekatan umum tidak dapat menjelaskan perbedaan individu dalam pola respon fisiologis dan penyakit yang dihasilkan. Berbeda halnya dengan pendekatan spesifik, dimana penilaian kognitif dan strategi penanggulangan stres sangat berperan dalam munculnya suatu penyakit fisik tertentu. Proses penilaian memberikan jalan bagi variabel individu dan lingkungan dalam memodifikasi respon psikologis, emosi dan perubahan biologis yang menyertai.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Perhitungan Antara Coping strategy Terhadap Adaptational outcomes

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	8984.279	1	8984.279	1066.489	.000 ^b
Residual	244.301	29	8.424		
Total	9228.580	30			

Tabel 2. Hasil Perhitungan Antara Coping strategy Terhadap Adaptational outcomes

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.987 ^a	.974	.973	2.90244

Perhitungan antara *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* dihasilkan nilai sig 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 dan didapat hasil koefisien determinasinya sebesar 97,4%. Hal tersebut mengindikasikan penolakan H_0 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *coping strategy* terhadap variabel *adaptational outcomes* pada *caregiver* bipolar di *Bipolar Care Indonesia Bandung* dengan besaran pengaruh sebesar 97,4% dan sisanya dipengaruhi variabel yang tidak masuk dalam penelitian. Hal tersebut menggambarkan bahwa *coping strategy* memberikan pengaruh terhadap adaptasi individu dalam menjalankan perannya sebagai *caregiver* pada *caregiver* bipolar di *Bipolar Care Indonesia Bandung*.

Tabel 3. Hasil Perhitungan *Coping Strategy* Secara Keseluruhan pada *Caregiver* Penderita Bipolar di *Bipolar Care Indonesia Bandung*

No	Tipe	Frekuensi	Presentase (%)
1	Problem Focus Coping	22	71%
2	Emotion Focus Coping	9	29%
	Jumlah	31	100%

Tabel 4. Hasil Perhitungan *Adaptational outcomes* Secara Keseluruhan pada
Caregiver di Bipolar Care Indonesia Bandung

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Rendah	15	48.39%
2	Tinggi	16	51.61%
Jumlah		31	100%

Dalam menghadapi beban dan tuntutan dalam menjalankan tugasnya sebagai *caregiver* dan bekerja, setiap *caregiver* yang menjadi responden dalam penelitian ini memberikan penghayatan yang berbeda mengenai situasi yang dihadapinya. *Caregiver* di *Bipolar Care Indonesia* Bandung dalam menanggulangi stres yang dihadapinya baik yang menggunakan *problem focus coping* maupun *emotion focus coping* ada yang efektif ada pula yang tidak. *Coping strategy* yang digunakan individu akan mempengaruhi adaptasi *caregiver* itu sendiri.

Pada *caregiver* yang melakukan *coping strategy* yang efektif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya baik yang menggunakan *problem focus coping* maupun *emotion focus coping*, berdasarkan hasil median terdapat sebanyak 16 *caregiver* (51,61%) yang adaptif dalam menjalankan fungsi moral, sosial dan kesehatannya saat menghadapi situasi atau kondisi yang menimbulkan keadaan tertekan atau stres dalam menjalankan perannya sebagai *caregiver* dan bekerja. Artinya dengan *coping* yang dilakukan dalam menghadapi situasi yang menyebabkan stres, *caregiver* mampu adaptasi dalam menjalankan perannya sebagai *caregiver* dan bekerja.

Pada *caregiver* yang melakukan *coping strategy* yang tidak efektif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya baik yang menggunakan *problem focus coping* maupun *emotion focus coping*, berdasarkan hasil median terdapat 15 *caregiver* (48,39%) yang tidak adaptif dalam menjalankan fungsi moral, sosial dan kesehatannya saat menghadapi situasi atau kondisi yang menimbulkan keadaan tertekan atau stres dalam menjalankan perannya sebagai *caregiver* dan bekerja. Artinya dengan *coping* yang dilakukan dalam menghadapi situasi yang menyebabkan stres, *caregiver* tidak mampu adaptasi dalam menjalankan perannya sebagai *caregiver* dan bekerja.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian tentang pengaruh *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* pada *caregiver* penderita bipolar di *Bipolar Care Indonesia* Bandung, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *coping strategy* terhadap variabel *adaptational outcomes* pada *caregiver* bipolar di *Bipolar Care Indonesia* Bandung terlihat dari nilai sig 0,000 dengan besaran pengaruh sebesar 97,4 %. Artinya *coping strategy* memberikan pengaruh terhadap *adaptational outcomes* pada *caregiver* di *Bipolar Care Indonesia* Bandung sebesar 97,4% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.
2. Pada *caregiver* yang melakukan *coping strategy* yang efektif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya baik yang menggunakan *problem focus coping* maupun *emotion focus coping*, berdasarkan hasil median terdapat sebanyak 16

caregiver (51,61%) yang adaptif dalam menjalankan fungsi moral, sosial dan kesehatannya saat menghadapi situasi atau kondisi yang menimbulkan keadaan tertekan atau stres dalam menjalankan perannya sebagai *caregiver* dan bekerja.

3. Pada *caregiver* yang melakukan *coping strategy* yang tidak efektif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya baik yang menggunakan *problem focus coping* maupun *emotion focus coping*, berdasarkan hasil median terdapat 15 *caregiver* (48,39%) yang tidak adaptif dalam menjalankan fungsi moral, sosial dan kesehatannya saat menghadapi situasi atau kondisi yang menimbulkan keadaan tertekan atau stres dalam menjalankan perannya sebagai *caregiver* dan bekerja.

E. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara *coping strategy* terhadap *adaptational outcomes* pada *caregiver* bipolar di *Bipolar Care Indonesia* Bandung, saran yang dapat disampaikan yaitu bagi *caregiver* yang belum adaptif melakukan *adaptational outcomes* dalam merawat penderita bipolar dan bekerja, disarankan untuk melakukan evaluasi terhadap sumber daya yang dimiliki sehingga mampu memilih *coping strategy* yang lebih tepat sehingga dapat beradaptasi dengan baik atau berhasil mengatasi konflik, frustrasi dan menghadapi tuntutan-tuntutan yang berhubungan dengan lingkungan maupun perannya sebagai *caregiver* tersebut.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association (APA), 2000, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed, Text Revision, Washington, DC.
- Arksey et al. (2005). *Caregiver Literature Review: A report prepared for the National Health Committee*. 1-125. Retrieved from nhc.health.govt.nz.
- Johan, P (2016). Hubungan *Coping strategy* dengan *Adaptational outcomes* pada Ibu Perokok Berat di Kecamatan Bandung Kulon. Skripsi. Universitas Islam Bandung.
- Kartono, Kartini & Dali Gulo. 2000. *Kamus Psikologi*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan. 1984. *Stress, Appraisal & Coping*. New York; Springer Publishing Company, Inc.
- Nevid, J. S., Rathus, S.A., Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal edisi kelima jilid 2*. Jakarta : Erlangga
- No Name . (2014). *Uji Validitas dan Reabilitas*. Article Universitas Bina Nusantara . Diunduh pada 23 November 2017, pada: <http://qmc.binus.ac.id/2014/11/01/u-j-i-v-a-l-i-d-i-t-a-s-d-a-n-u-j-i-r-e-l-i-a-b-i-l-i-t-a-s/>
- Ogden Jane. 1996. *Health Psychology*. Buckingham. Open University Press.
- Sarafino, Edward P. 1994. *Health Psychology, Biopsychosocial Interactions Second Edition*. New York : John Wiley & Sons. Inc.
- Suaidy, S.E.I. (2006). Beban keluarga dengan anggota keluarga yang menderita skizofrenia. Diunduh pada 5 Desember 2016, pada: <http://download.portalgaruda.org/article>.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.

Yedidia, M. J., & Tiedemann, A. (2008). How do family *caregivers* describe their needs for professional help?. *AJN The American Journal of Nursing*, 108.

