

COPING SEBAGAI PREDIKTOR KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS : STUDI META ANALISIS

Oleh :
Marty Mawarpury*)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat keterkaitan strategi coping dengan kesejahteraan psikologis. Meta analisis terhadap 20 studi primer dengan 5808 subjek menunjukkan bahwa coping berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis ($r^{\wedge}=0.280$). Perbedaan variasi korelasi dapat disebabkan antara lain oleh kesalahan pengambilan sampel sebesar 13.15% dan kesalahan pengukuran variabel bebas maupun tergantung sebesar 0.019%. persentase yang kecil ini mengindikasikan kemungkinan bias karena keeklriruan pada pengambilan sampel maupun pengukuran sangat kecil. Meskipun strategi coping yang digunakan dalam menghadapi berbagai persoalan maupun kejadian dalam hidup sangat bervariasi namun secara umum hasil meta analisis menunjukkan bahwa coping memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin baik seseorang menggunakan coping dalam menghadapi persoalan maka semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya, demikian sebaliknya.

Kata kunci: *strategi coping, kesejahteraan psikologis, meta analisis*

ABSTRACT

The purpose of this research is to see the relation between coping strategy and psychological well-being. Meta-analysis of 20 primary studies with 5808 subjects shows that coping was positively correlated with psychological well-being ($r^{\wedge}=0.280$). The differences of correlation variance can be caused partly by sampling error of 13.15% and independent or dependent variables measurement error of 0.019%. This small percentage indicated bias possibility because of errors of sampling or measurements are very small. Even coping strategy that is used to face various problems of life are very varies, but in general the result of meta-analysis showed that coping has a significant relationship with psychological well-being. It means that the better a person using coping so the better the psychological well-being, vice versa.

Keywords: *Coping Strategy, Psychological Well-Being, Meta-Analysis*

PENDAHULUAN

*) Staf Pengajar Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

Ryff dan Keyes (dalam Snyder & Lopez, 2007) mengkombinasikan beberapa prinsip dalam mendefinisikan kesehatan mental. Secara spesifik, kombinasi kesejahteraan emosional (*emotional well-being*), kesejahteraan social (*social well-being*) dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) akan menimbulkan fungsi optimal individu. Kesejahteraan emosional di sebut juga kesejahteraan subjektif yang merujuk pada adanya perasaan positif dan kepuasan dalam hidup sehingga minimalnya perasaan negative. Kesejahteraan social menggabungkan aspek penerimaan, aktualisasi, kontribusi, koherensi, dan integrasi dengan orang lain, sementara kesejahteraan psikologis merujuk pada adanya respons positif terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Individu yang merasa sejahtera akan mampu memperluas persepsinya di masa mendatang dan mampu membentuk kesejahteraan psikologis yaitu kondisi individu tanpa adanya distress psikologis. Stress merupakan keadaan sakit secara fisik dan psikologis yang merupakan salah satu indikator utama dalam kesehatan mental. Stress psikologis dan kesejahteraan dapat dipengaruhi oleh masyarakat, lingkungan sekitar, dan ketahanan individu secara mental dalam menghadapi kecemasan dan depresi. Kaitan antara kesejahteraan psikologis dengan depresi atau masalah psikologis lain yaitu pada efek negatif psikis yang dialami individu tersebut akan menghambat perkembangan dirinya dan dapat mengakibatkan timbulnya ketidakberdayaan diri sehingga menerima keadaan apa adanya tanpa ada usaha dari diri sendiri.

Coping dipandang sebagai mediator antara stress dan hasil adaptasi. *Coping* mengacu pada usaha kognitif dan perilaku untuk menguasai, mengurangi atau mentoleransi tuntutan internal dan/atau eksternal yang diciptakan oleh situasi transaksi yang penuh stress. Penggunaan strategi *coping* juga dipengaruhi oleh tipe kepribadian dan tipe tekanan (stress) yang di hadapi.

Bolger (dalam Smith & Flachsbar, 2007) mendefinisikan *coping* sebagai aksi kepribadian dibawah tekanan, dan teori menyebutkan bahwa *coping* harus dipandang sebagai proses kepribadian. Kepribadian dapat mempengaruhi pemilihan strategi *coping* secara langsung dengan membatasi atau memfasilitasi penggunaan strategi khusus, atau secara tidak langsung dengan mempengaruhi sifat dan tingkat keparahan stressor yang dialami atau efektifitas *coping* yang digunakan.

Strategi *coping* yang digunakan oleh individu dipengaruhi baik oleh sumber *coping* maupun pilihan-pilihan yang tersedia (Lazarus & Folkman dalam

Rodriguez, 2011). Penilaian individu terhadap situasi menekan sebagai situasi berbahaya dan dikontrol akan memunculkan *coping* berfokus pada emosi sedangkan penilaian terhadap situasi tidak berbahaya dan terkontrol akan memunculkan *coping* berfokus pada masalah. Namun, kedua bentuk *coping* tersebut dapat menurunkan tekanan psikologis dan menggiring pada kesejahteraan psikologis.

Rodriguez (2011) dalam studinya juga menyebutkan hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri sebagai parameter kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang signifikan dengan *coping* konfrontif, sementara aspek autonomi dan penguasaan lingkungan berhubungan dengan *coping* menjauh. Jenis *coping* kontrol diri dan dukungan sosial signifikan terlihat pada aspek autonomi, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri. Selaras dengan hal tersebut, Seligman (dalam Rodriguez, 2011) menyatakan bahwa individu beradaptasi dan tumbuh lebih baik dari kesulitan, kejadian menekan dalam hidup, atau pengalaman traumatis hingga menemukan hal positif dari pribadi melalui keterpurukan.

Studi lain mengenai prediktor kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa strategi *coping* tidak efektif dalam menurunkan tekanan psikologis atau meningkatkan kesejahteraan psikologis, akan tetapi faktor budaya mempengaruhi proses *coping* yang dilakukan. Temuan lainnya adalah dukungan sosial muncul sebagai prediktor yang signifikan secara langsung dari kedua hasil positif dan negatif kesehatan mental. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin baik kesejahteraan psikologis yang dirasakan, sebaliknya rendahnya dukungan sosial mengindikasikan tingginya tekanan psikologis (Jibeen & Khalid, 2010).

Interaksi penerimaan stress, dukungan sosial dan *avoidant coping* signifikan berkontribusi pada kesejahteraan individu. Tingginya *avoidant coping* mengurangi kesejahteraan individu baik pada dukungan sosial tinggi maupun rendah (Chu & Cho, 2010). Sejalan dengan penelitian di atas, Karlsen, Itsoe, Hanestad, Murberg, & Bru (2004) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *coping* dan dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis baik secara langsung maupun tidak langsung. Kesejahteraan psikologis dan *coping* adalah dua variabel yang berhubungan secara timbal balik, jika individu menggunakan strategi *coping* positif maka kesejahteraan psikologis juga akan meningkat, dan sebaliknya kesejahteraan psikologis yang baik akan membuat individu menghadapi persoalan atau krisis dalam hidup dengan strategi yang positif pula.

Sejumlah studi menunjukkan hasil yang bervariasi terhadap keterkaitan *coping* dengan kesejahteraan psikologi, beberapa diantara menunjukkan bahwa *coping* tidak berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, sehingga perlu kiranya dikaji lebih jauh apakah *coping* memang merupakan salah satu prediktor bagi

kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu tujuan dari studi meta analisis ini adalah mengetahui hubungan antara coping dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

METODE

Identifikasi variabel-variabel penelitian

Penelitian ini melibatkan variabel tergantung (kriteria) dan variabel bebas (prediktor), yaitu kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai variabel endogenous (variabel tergantung) yang akan dijelaskan atau dipresiksi oleh *coping* sebagai variabel yang mempengaruhi (bebas).

Definisi Operasional variabel penelitian

Variable tergantung : Kesejahteraan psikologis adalah persepsi individu terhadap kesehatan psikologisnya berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif.

Variable bebas : *Coping* adalah suatu proses untuk mengatasi tuntutan atau tekanan dari internal maupun eksternal yang melebihi kapasitas individu.

Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari jurnal melalui media elektronik seperti digital library, internet serta manual seperti penelusuran koleksi jurnal peneliti. Adapun penelusuran berbagai jurnal tersebut diakses dari perpustakaan EBSCO, Proquest, dan google scholar. Kata kunci yang digunakan adalah *coping style, coping mechanism, coping strategies, psychological well-being, psychological health, psychological functioning, dan wellbeing, positive psychology*. Pencarian dibatasi pada tahun publikasi yaitu antara tahun 2000-2012, file dengan format *full text* dan *scholarly journal*. Artikel yang diperoleh berjumlah 38 artikel yang kemudian diseleksi menurut kriteria inklusi sebagai syarat untuk dapat dilakukan meta analisis.

Kriteria inklusi dalam meta analisis

Sejumlah artikel yang telah ditemukan akan dilibatkan dalam meta analisis apabila memenuhi kriteria sebagai berikut (1) merupakan studi primer yang dipublikasikan antara tahun 2000-2012, (2) memiliki informasi statistik dengan mencantumkan ukuran efek (*r, d, t* atau *F*) yang mengindikasikan hubungan atau pengaruh atau peran *coping* pada kesejahteraan psikologis, (3) adanya informasi alat ukur dari kedua variabel. Dari seluruh artikel yang ditemukan, hanya 20 studi dari 20 artikel yang memenuhi kriteria data untuk di analisis menggunakan metode meta analisis ini.

Analisis data dalam meta analisis

Analisis menggunakan program computer *Microsoft Excel 2007*. Meta analisis digunakan sebagai dasar untuk menerima atau menolak hipotesis yang di ajukan (Hunter & Schmidt, 2004). Hal ini dilakukan untuk mengoreksi adanya kesalahan penelitian yang disebabkan oleh manusia atau peneliti yang disebut dengan artefak. Studi meta analisis yang dilakukan ini beranjak dari studi-studi primer yang berbentuk studi korelasi atau komparasi yang merupakan deskripsi hubungan antara variabel tergantung yakni kesejahteraan psikologis (*Psychological wellbeing*) dengan variabel bebas yakni *coping* .

Selanjutnya menurut Hunter & Schmidt (2004), ada sebelas artefak yang dapat diuji dalam meta analisis, namun hanya 2 artefak yang akan didikoreksi dalam studi meta analisis ini karena keterbatasan peneliti. Adapun artefak yang di kaji adalah ;

1. Koreksi kesalahan sampel (*sampling error/ bare bone meta analysis*), yang dilakukan dengan cara; a) mentransformasi terlebih dahulu koefisien korelasi yang ditemukan selain r (d, t atau F) kedalam skor r , b) menghitung mean (r^{\wedge}) korelasi populasi , c) menghitung varians dari koefisien r populasi terbobot (σ^2_r), d) menghitung varians r kesalahan pengambilan sampel (σ^2_e), dan e) dampak pengambilan sampel.
2. Koreksi kesalahan pengukuran (*error of measurement*). Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengoreksi kesalahan ini adalah a) menghitung rerata gabungan (A) yang diperoleh dari rerata kesalahan pengukuran pada kedua variabel, b) menghitung koreksi kesalahan pengukuran pada x dan y , yaitu koreksi yang sesungguhnya dari populasi, c) menghitung jumlah koefisien kuadrat variasi (V), d) menghitung varians yang mengacu variasi artifak, e) menghitung varians korelasi sesungguhnya, f) menghitung interval kepercayaan dan g) menemukan dampak variasi reliabilitas

HASIL PENELITIAN

Dari 20 studi dengan 20 koefisien ukuran efek, koefisien korelasi berkisar antara 0.10–0.78, dengan nilai rata-rata berkisar sebelum dikoreksi adalah 0.29 dan simpangan baku sebelum dikoreksi adalah 0.18. Koefisien reliabilitas konsistensi internal variabel *coping* berkisar antara 0.60-0.93, sedangkan variabel kesejahteraan berkisar antara 0.84-0.94 dengan nilai rerata 0.825. Jumlah total sampel adalah 5808 subjek dengan karakteristik yang sangat bervariasi.

Pada meta analisis ini, dilakukan koreksi terhadap dua artifak yaitu kesalahan pengambilan sampling (*sampling error*) dan kesalahan pengukuran (*error measurement*). Estimasi *mean* korelasi yang populasi yang diperoleh adalah sebesar 0,290 dan variansi korelasi populasi sebesar 0,280. Variansi nilai yang disebabkan oleh kesalahan pengambilan sampling sebesar 0.019 dengan simpangan baku sebesar 0.138 dan dampak kesalahan sampling sebesar 0,13149.

Hal ini menunjukkan kemungkinan bias kesalahan dalam pengambilan sampling kecil (sebesar 13.16%), artinya sampel yang digunakan telah representatif bagi setiap studi primer yang digunakan dalam studi meta analisis ini. Untuk menentukan bahwa korelasi antara variabel adalah positif, maka dilakukan dengan cara membandingkan mean korelasi populasi yang telah dikoreksi dengan simpangan baku yang telah dikoreksi lebih dari dua simpangan baku lebih besar dari nol (Hunter & Schmidt, 2004). Sehingga interval kepercayaan dalam koreksi kesalahan sampling pada studi meta analisis ini sebesar 2.033 SD.

Artefak kedua yang dikoreksi adalah kesalahan pengukuran. Korelasi populasi yang di koreksi sebesar 0.340 dengan simpangan baku sebesar 0.583. Jumlah koefisien kuadrat variasi sebesar 0.00542 sedangkan varian yang mengacu pada variasi artifak sebesar 0.00036. pada kesalahan pengukuran, ditemukan varian korelasi sebenarnya (*true score*) adalah 0.136 dan interval kepercayaan 2,5 SD dengan dampak variasi reliabilitas sebesar 0.019%.

Dari hasil koreksi dua artifak yaitu kesalahan sampel dan kesalahan pengukuran diketahui bahwa kedua artifak memiliki interval kepercayaan lebih dari 2SD lebih besar dari nol (0) sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang positif.

PEMBAHASAN

Tujuan melakukan meta analisis adalah menganalisis data yang berasal dari studi primer. Hasil analisis dipakai sebagai dasar untuk menerima (mendukung) hipotesis atau menolak (menggugurkan hipotesis) serta memberikan petunjuk yang spesifik untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, studi meta analisis dapat digunakan untuk melatih para peneliti untuk bersikap kritis terhadap penelitian yang ada, disebabkan ada kemungkinan kesalahan yang dilakukan oleh peneliti yang dapat berimplikasi pada hasil sebuah penelitian.

Berdasarkan hasil analisis data pada studi meta analisis tentang *coping* sebagai prediktor kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *coping* dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat diterima.

Jika diperhatikan lebih detil, studi-studi primer yang digunakan didalam meta analisis ini memiliki koefisien korelasi yang tidak tinggi sehingga juga berkontribusi pada hasil studi ini, namun demikian hubungan antara dua variabel yakni variabel bebas dan tergantung mendukung hasil penelitian-penelitian primer dan kajian teoritis. Setelah di lakukan koreksi kesalahan sampling dan pengukuran, koefisien korelasi populasi yang diperoleh adalah 0.285. angka ini

mendekati hasil penelitian Jibeen dan Khalid (2010), yaitu dengan $F=25.27$ yang dikonversi ke nilai r menjadi 0.28. penelitiannya dilakukan pada warga imigran Pakistan yang berada di Toronto, Canada dengan tujuan melihat predictor kesejahteraan psikologis warga imigran. Subjek berjumlah 308 imigran usia dewasa dengan rata-rata usia 3.5 tahun, laki-laki dan perempuan serta level kerja yang bervariasi. Hasil studi meta analisis ini juga mendekati penelitian yang dilakukan oleh Atabey, Karanci, Dirik, dan Aydemir (2011) dengan nilai $r=0.31$, yang dilakukan pada mahasiswa penyandang disabilitas yang berjumlah 70 subjek, laki-laki dan perempuan dengan rata-rata usia 23.93 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa *coping* dengan jenis apapun berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu, sehingga dapat dikatakan *coping* adalah prediktor kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Hal yang perlu dicermati adalah rendahnya variasi yang dikoreksi baik yang bersumber dari kesalahan sampling (13.15%) dan kesalahan pengukuran (0.019%). Rendahnya variansi yang dikoreksi mengindikasikan bahwa sampel yang dipilih dan pengukuran yang digunakan sudah cukup memadai untuk mewakili.

KESIMPULAN

Berdasarkan perhitungan dua artifak dalam studi meta analisis ini, disimpulkan bahwa studi ini mendukung studi-studi primer terdahulu yang menyatakan bahwa ada korelasi positif antara *coping* dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Perbedaan variasi korelasi disebabkan adanya kesalahan pengambilan sampel dan pengukuran pada variable bebas yakni *coping* maupun variable tergantung yaitu kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Meskipun *coping* menjadi salah satu prediktor kesejahteraan psikologis namun tidak semua *coping* yang digunakan adalah *coping* positif, sangat tergantung pada situasi dan kondisi yang dialami. Mengingat masih ada 86.85% faktor lain yang belum teridentifikasi pada penelitian ini, maka untuk penelitian selanjutnya dapat ditambah variabel lain sebagai prediktor kesejahteraan psikologis, antara lain adjustment, emosi, tipe kepribadian, stress management, dukungan sosial, dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pustaka Yang Digunakan Dalam Meta Analisis

Allen, K. G. E. and Heppner, P. P. (2011). Religiosity, *coping* and psychological well-being among latter-daysaint Polynesians in the U.S. *Asian American journal of Psychology*. Vol. 2, No 1, 13-24

- Anggraeni, T & Cahyani, I. K. (2012)., Perbedaan *psychological well-being* pada penderita diabetes tipe 2 usia dewasa madya ditinjau dari strategi *coping*. *Jurnal psikologi Klinis dan kesehatan mental*. Vol. 1 no. 02
- Atabey, K. M, Karanci, N. A., Dirik, G., and Aydemir, D. (2011). Psychological well-being of Turkish university students with physical impairments: an evaluation within the stress-vulnerability paradigm. *International journal of psychology*. Vol. 46, No. 2: 106-118
- Cicognani, E. (2011). *Coping* strategies with minor stressors in adolescence: relationships with social support, self efficacy and psychological wellbeing. *Journal of Applied social psychology*. Vol. 41, No 3: 559-578
- Chu, R & Chao, L. (2011). Managing stress and maintaining well-being: social support, problem-focused coping, and avoidant coping. *Journal of Counseling & Development*. Vol. 89
- Doherty, N., McCusker. C. G., Molloy. B., Mulholland, C., Rooney, N., Craig, B., Sands, A., Stewart, M., and Casey, F. (2009). Predictors of psychological functioning in mothers and fathers of infants born with severe congenital hearth disease. *Journal of reproductive and infant psychology*. Vol. 27, No. 4, 390-400
- Jibeen, T., & Khalid, T., (2010). Predictors of psychological well-being of pakistani immigrants in Toronto, Canada. *International Journal of intercultural relations*. 34: 452-464
- Karyono, Dewi, K.S., & Lela TA. (2008). Penanganan stres dan kesejahteraan psikologis pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Media Medika Indonesia*. Vol.43, No. 2
- Karlsen, B., Itsoe, T., Hanestad, B. R., Murberg, T., & Bru, E. (2004). Perceptions of support, diabetes-related coping and psychological wellbeing in adults with type 1 and type 2 diabetes. *Psychology, Health and Medicine*. Vol. 9. No. 1
- Landen, M.S., & Wang D.C.C.C. (2010). Adult Attachment, Work cohesion, *coping* and psychological well-being of firefighters. *Counselling Psychology Quarterly*. Vol. 23, No.2 143-162.

- Marsac, M.L., Funk J. B., & Nelson. L.. (2006). *Coping Style, psychological functioning and quality of life in children with asthma. Journal Compilation.*
- O'Connor, C. R & O'Connor, B. D. (2003). Predicting hopelessness and psychological distress: the role of perfectionism and coping. *Journal of counseling psychology.* Vol. 50. No. 3, 362-372
- Park, L. C. & Adler, E. N. (2003). Coping style as predictor of health and well-being across the first year of medical school. *Health Psychology.* Vol. 22, no. 6, 627-631
- Rammohan A, Rao K, Subbakrishna DK. (2002). Religious *Coping* and psychological well-being in carers of relatives with schizophrenia. *Acta Psychiatrica Scandinavica.* Vol.105: 356-362
- Streisand, R., & Mackey, E.R., (2010). Associations of Parent *Coping*, Stress, and Well-Being in Mothers of Children with Diabetes: Examination of Data from a national sample. *Materna Child Health.* Vol. 14:612–617
- Uskul, A. K., & Greenglass, E. (2005). Psychological well-being in a Turkish-Canadian sample. *Anxiety, stress, and coping.* Vol.18, (3), 269-278
- Varni, E.S., Miller, T. C., McCuin, T., & Solomon, S. (2012). Disengagement and engagement coping with HIV/AIDS stigma and psychological wellbeing of people with HIV/AIDS. *Journal of social and clinical psychology.* Vol.31, no. 2, 123-150
- Vigil, M. J., and Geary, D. C. (2008). A investigation of family *coping* styles and psychological well-being among adolescent survivors of hurricane Katrina. *Journal of Family Psychology.* Vol. 22, No. 1, 176-180
- Wei, M., Heppner, P.P., & malinckrodt, B. (2003). Perceived coping as mediator between attachment and psychological distress: a structural equation modeling approach. *Journal of counseling psychology.* Vol. 50. No. 4, 438-447.
- Xu, J. & He, Y. (2012). Psychological health and *coping* strategy among survivors in the year following the 2008 wenchuan earthquake. *Psychiatry and Clinical Neuroscience.* Vol. 66, 210-219

2. Referensi Pendukung

**MARTY MAWARPURY, *Coping Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis :
Studi Meta Analisis***

- Hunter, J. E. & Schmidt, F. L. (2004). *Methods of Meta- Analysis: correcting error and bias in research findings*. Newbury Park: Sage Publications.
- Rodriguez, J. T. (2011). Psychological well-being and *coping* mechanisms of battered women. *Asian Journal Of Health*. Vol. 1 no. 1: 111-127
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. California: The Sage Publication
- Smith, J. K. C & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and *coping* ; A Meta-Analysis. *Journal of personality and social psychology*. Vol. 93. no. 6, 1080-1107