

**GAMBARAN COPING SKILL WANITA USIA DEWASA AWAL DARI  
UNIVERSITAS NEGERI DALAM MENGELOLA DEPRESI**

**Suneeta Joys Sihombing**

Fakultas Psikologi Universitas Borobudur

adjstwo@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk memahami gambaran *coping skill* seorang wanita usia dewasa awal yang lulus dari universitas negeri di Indonesia, dalam mengelola kondisi Depresi yang ia alami. Metode yang digunakan dalam melakukan penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif *case study*, dimana peneliti melakukan observasi dan wawancara mendalam terhadap seorang wanita berusia 21 tahun yang baru saja menyelesaikan studinya di Universitas Negeri yang telah terdiagnosa mengalami depresi hampir selama satu tahun.

Penelitian ini kemudian mendapati bahwa *coping strategi* yang dilakukan oleh Subject cenderung negative yaitu dengan melakukan perilaku menyerang – destruktif dengan menyakiti diri sendiri serta menarik diri dari lingkungan sosialnya. Berdasarkan data dapat disimpulkan bahwa dalam kasus ini, kemampuan kognitif yang ditandai oleh kemampuan Subjek dalam menyelesaikan studinya dari salah satu Universitas terbaik di Indonesia, dalam hal ini Universitas Negeri, belum cukup dalam menerapkan strategi coping yang positif dalam mengelola depresinya

**Keywords:** *Coping Skill, Depresi, Universitas Negeri, Wanita Usia Dewasa Awal*

**Pendahuluan**

Kecerdasan adalah suatu *gift* yang ingin dimiliki oleh banyak orang, karena masyarakat umum meyakini kecerdasan adalah modal utama bagi kesuksesan seseorang. Semakin cerdas seseorang maka semakin besar potensi seseorang itu untuk berhasil di dalam hidupnya. Itulah sebabnya, orang tua berlomba – lomba

meningkatkan dan mengasah kecerdasan anak mereka dengan berbagai cara yang mereka percayai, guna memastikan kesuksesan bagi anak mereka dalam banyak bidang terlebih lagi bagi kehidupan mereka di masa depan. Orang tua akan selalu memilih sekolah yang terbaik, tempat kursus yang terbaik, guru yang terbaik dan kegiatan – kegiatan yang terbaik, dimana terbaik mereka definisikan sebagai tempat atau orang yang secara nyata telah berhasil menelurkan orang – orang yang sukses dalam berbagai bidang kehidupan.

Berhasil untuk memasuki Universitas terbaik seperti Universitas Negeri diyakini juga merupakan salah satu indicator dari kecerdasan yang baik yang dimiliki seorang individu selain daripada factor – factor pendukung lainnya tentunya. Sehingga saat mereka berhasil menyelesaikan studi mereka dari universitas terbaik, maka potensi mendapatkan pekerjaan di dunia kerja khususnya Perusahaan – Perusahaan besar dan ternama menjadi lebih terbuka bagi mereka, dan diprediksikan kesuksesan dapat segera mereka raih. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mark Aston Smith, seorang Cognitive Scientist dengan gelar PhD dalam Neuroscience dan Psikologi Cognitive menyatakan bahwa rata – rata IQ dari mahasiswa Harvard, Amerika, adalah 120 sementara rata – rata IQ mahasiswa di Universitas umum lainya adalah sekitar 111. (<https://www.quora.com>). Data ini menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan mahasiswa di universitas terbaik rata – rata lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di universitas umum lainnya.

Kecerdasan dalam definisinya yang beragam mengacu pada kemampuan untuk bertindak secara terarah, berpikir secara rasional, dan menghadapi lingkungannya secara efektif. Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa inteligensi (kecerdasan) adalah suatu kemampuan mental yang melibatkan proses berpikir secara rasional. Oleh karena itu, inteligensi tidak dapat diamati secara langsung, melainkan harus disimpulkan dari berbagai tindakan nyata dan merupakan manifestasi dari proses berpikir rasional itu (Wechsler, 1955). Edward Lee Thorndike (1874-1949) menambahkan bahwa definisi inteligensi adalah kemampuan untuk memahami masalah-masalah yang bercirikan mengandung kesukaran, kompleks, abstrak, ekonomis, diarahkan pada suatu tujuan, mempunyai nilai sosial dan berasal dari sumbernya. Definisi yang serupa dikontribusikan oleh Walters dan Gardber (1986) yang menyimpulkan bahwa inteligensi adalah suatu

kemampuan atau serangkaian kemampuan – kemampuan yang memungkinkan individu memecahkan masalah, atau produk sebagai konsekuensi eksistensi suatu budaya tertentu.

Dari berbagai definisi tersebut maka tidak mengherankan bila kecerdasan merupakan suatu factor yang significant dalam hidup manusia, mengingat beragam tantangan hidup yang harus diatasi dan diselesaikan dalam setiap tugas perkembangan manusia dalam tahap – tahap kelompok usia yang ada sejak lahir hingga akhir kehidupan, dan memiliki kecerdasan yang tinggi dapat memungkinkan individu memiliki tingkat probabilitas keberhasilan yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas – tugas perkembangan maupun tantangan – tantangan atau tuntutan – tuntutan hidup tersebut.

Namun terdapat suatu hal yang menarik saat ditemukan bahwa terdapat dari mahasiswa universitas negeri (terbaik) mengalami tingkat stress yang mengarah pada depresi hingga mengakibatkan beberapa diantara mereka melakukan percobaan *suicidal* (bunuh diri) ataupun *suicidal* itu sendiri (<https://m.cnnindonesia.com>, <https://www.hipwee.com>, <https://beritautama.net>). Sementara memiliki tingkat kemampuan berpikir yang cenderung baik sehingga diharapkan dapat melihat dan mengatasi permasalahan kehidupan yang mereka hadapi dengan lebih baik namun pada nyatanya mereka gagal menggunakan kecerdasan mereka dan jatuh dalam keputusan – keputusan irrasional seperti *suicidal* atau tindakan – tindakan irrasional lainnya akibat kondisi depresif mereka.

Melihat fenomena ini, adalah suatu hal yang menarik untuk dapat memahami bagaimana sesungguhnya gambaran *coping skill* seorang wanita Usia dewasa awal yang baru saja menyelesaikan studinya dari salah satu universitas negeri di Indonesia yang kemudian terdiagnosa mengalami depresi dan berpikir untuk melakukan percobaan bunuh diri berkali - kali.

## **Landasan Teori**

### Depresi

Depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari

orang lain, dan tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, dan minat serta kesenangan dalam aktiitas yang biasa dilakukan (Davison, 2006).

Merujuk pada Santrock (2003), gangguan depresi umumnya dicetuskan oleh peristiwa hidup tertentu, Seperti halnya penyakit lain, penyebab depresi yang sesungguhnya tidak dapat diketahui secara pasti namun telah ditemukan sejumlah factor yang dapat mempengaruhinya, antara lain adalah Faktor Fisik yang mencakup:

1.) factor genetik

Gen berpengaruh dalam terjadinya depresi, tetapi ada banyak gen di dalam tubuh kita dan tidak ada seorangpun peneliti yang mengetahui secara pasti bagaimana gen bekerja. Gen lebih berpengaruh pada orang-orang yang punya periode dimana *mood* mereka tinggi dan *mood* rendah dan cenderung mengalami gangguan bipolar.

2.) susunan kimia otak dan tubuh

Beberapa bahan kimia di dalam otak dan tubuh memegang peranan yang besar dalam mengendalikan emosi kita. Pada orang yang depresi ditemukan adanya perubahan dalam jumlah bahan kimia tersebut. Hormone noradrenalin yang memegang peranan utama dalam mengendalikan otak dan aktivitas tubuh, tampaknya berkurang pada mereka yang mengalami depresi.

3.) factor usia

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa golongan usia remaja dan orang dewasa muda lebih banyak mengalami depresi, dimana tugas – tugas perkembangan penting terjadi pada usia tersebut.

4.) gaya hidup,

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat berdampak pada berbagai penyakit termasuk didalamnya penyakit mental.

5.) obat-obatan

Ditemukan bahwa terdapat beberapa jenis obat-obatan dapat menyebabkan depresi, terlebih obat – obatan terlarang.

6.) Penyakit fisik

Dari berbagai penelitian beberapa penyakit fisik tertentu dapat menjadi factor contributor terhadap kesehatan mental khususnya depresi.

Juga Faktor Psikologis seperti kepribadian, pola pikir, lingkungan keluarga, harga diri, dan lainnya.

### Coping Skill

Strategi coping adalah suatu upaya individu untuk menanggulangi stress yang menekan akibat masalah yang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya sendiri.

Suatu bentuk coping yang efektif untuk dilaksanakan adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus & Folkman, 1988).

Merujuk pada Smet (1994), coping memiliki dua bentuk, yaitu *Emotional-focused Coping* dan *Problem-focused Coping*.

- a. *Emotional-focused coping* digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan ini dilakukan melalui perilaku individu dengan salah satu caranya meniadakan fakta – fakta yang tidak menyenangkan
- b. *Problem-focused coping* dilakukan dengan mempelajari ketrampilan – keterampilan atau cara-cara baru untuk mengatasi stress.

Santrock (2003) mengungkapkan strategi coping juga dapat digolongkan menjadi dua, yaitu *approach strategies* dan *avoidance strategies*. Bila *approach strategies* meliputi usaha kognitif untuk memahami penyebab stress dan melakukan usaha untuk menghadapi penyebab stress tersebut; *avoidance strategies* meliputi usaha kognitif untuk menyangkal atau meminimalisasikan penyebab stress dengan perilaku menarik diri atau menghindar dari penyebab stress, seperti represi, proyeksi atau mengingkari (*denial*). Lebih lanjut, Lazarus & Folkman (1988) dalam Septyaningsih (2013), menguraikan bahwa *strategi coping* juga dapat dilakukan dengan melakukan beberapa perilaku ini:

### 1. Perilaku menyerang

Individu menggubakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya. Perilaku yang ditampilkan dapat merupakan tindakan konstruktif maupun destruktif. Destruktif yaitu tindakan agresif (menyerang) terhadap sasaran atau objek dapat berupa benda, barang, orang atau bahkan terhadap dirinya sendiri. Sedangkan sikap bermusuhan yang ditampilkan adalah berupa rasa benci, dendam, dan marah yang memanjang. Sedangkan tindakan yang konstruktif adalah upaya individu dalam menyelesaikan masalah secara asertif. Yaitu mengungkapkan dengan kata-kata terhadap rasa ketidaksenangannya.

### 2. Perilaku menarik diri

Menarik diri adalah perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain, jadi secara fisik dan psikologis individu secara sadar meninggalkan lingkungan yang menjadi sumber stressor. Sedangkan reaksi psikologis individu menampilkan diri seperti apatis, pendiam dan munculnya perasaan tidak berminat yang menetap pada individu.

### 3. Kompromi

Kompromi adalah merupakan sikap konstruktif yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, lazimnya kompromi dilakukan dengan cara bermusyawarah atau negosiasi untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, secara umum kompromi dapat mengurangi ketegangan dan masalah dapat diselesaikan.

## **Metode Penelitian**

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif, *case study*.

Peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap salah satu lulusan mahasiswa universitas negeri di Indonesia, seorang wanita lulusan Universitas Padjajaran usia 21 tahun yang telah didiagnosa mengalami kondisi depresi. Subject telah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dengan menaruh - norehkan benda tajam (pecahan kaca) ke bagian tangan dan bagian atas kaki (paha) berulang kali

hampir secara regular setiap 2 minggu sekali selama  $\pm$  1 tahun dan berpikir untuk melakukan *suicidal* (bunuh diri) berulang kali.

## **HASIL PENELITIAN**

Melalui metode observasi dan wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini didapati bahwa *coping skill* yang dilakukan oleh subject penelitian adalah dengan menggunakan *avoidance strategies* baik dengan menunjukkan perilaku menyerang-*destruktif* kepada diri sendiri maupun perilaku menarik diri.

Subjek mengaku telah mengalami depresi selama kurun waktu  $\pm$  satu tahun. Sebagaimana diungkapkan oleh Santrock (2003), sebagaimana penyakit lainnya, penyebab depresi tidak dapat diketahui secara pasti namun terdapat rentetan peristiwa yang dapat menjadi pencetus terjadinya depresi.

Subjek mulai mengalami gejala depresi segera setelah ayah Subjek mengalami stroke yang juga berdampak pada pita suara beliau dan mengakibatkan kesulitan untuk berkomunikasi, selain kondisi fisik yang lemah. Hal ini juga menyebabkan ayah Subjek harus berhenti dari pekerjaannya yang artinya menghilangkan pendapatan utama dari keluarga. Perasaan *shock* dan sedih melihat kondisi ayahnya membuat Subject menjadi begitu marah dan kecewa terhadap situasi yang terjadi pada kondisi keluarganya.

Dibandingkan dengan ibu dan kakak laki satu – satunya, subjek mengungkapkan bahwa hanya ayahnya yang dapat memahami Subject. Ayah adalah idola Subject dan tempat dimana Subject dapat menceritakan setiap hal yang ia alami termasuk masalah – masalah dalam hidupnya. Kondisi ayah yang begitu lemah dan tidak mampu berkomunikasi membuat Subject kehilangan satu – satunya sumber kekuatan untuk ia dapat bertahan dalam menghadapi kesehariannya. Kesedihan dan kekecewaan yang begitu mendalam itupun bahkan tidak dapat ia ungkapkan kepada siapapun termasuk ibu maupun kakak laki – lakinya, sehingga ia jatuh dalam kondisi depresif.

Kondisi depresi menyebabkan Afra kembali kepada peristiwa-peristiwa masa lalu yang menambah kesedihannya. Rasa tidak berharga, rendah diri,

disimpulkan atas perilaku – perilaku dan ucapan – ucapan yang diungkapkan di masa lalu baik oleh ibu, kakak laki – laki maupun saudara – saudara terdekatnya. Asumsi bahwa ibu lebih menyayangi kakak dibandingkan dirinya, karena ungkapan yang ibu seringkali sampaikan bahwa kakaknya selalu lebih baik dari Subjek, tuduhan bahwa ia tidak cukup beragama oleh kakak laki – lakinya yang membuat Subjek seringkali merasa putus asa, menambah kesendirian dan rasa bersalah dalam diri Subjek.

Kondisi depresif Subjek-pun diperkuat dengan factor – factor contributor lainnya seperti yang diungkapkan oleh Santrok (2003), antara lain gaya hidup dan susunan kimiawi dalam otak dan tubuh maupun penyakit fisik lainnya. Subjek memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi alcohol meskipun dalam tahap yang tergolong ringan namun rutin. Subjek juga seringkali tidak tidur selama sehari – hari karena kesulitan untuk dapat tertidur. Subjek juga menghabiskan cukup banyak waktunya pada Social Media bahkan hingga larut malam, mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak cukup teratur serta memiliki penyakit fisik pada organ lambungnya. Secara Psikologis, factor kepribadian Subjek yang cenderung *introvert* dan memiliki *self-esteem* yang rendah berkontribusi terhadap pola pikir yang cenderung negative dan berasosiasi pada diri sendiri secara negative. Sehingga factor – factor tersebut berkolaborasi secara kuat dalam mengkondisikan Subjek pada kondisi depresi.

Sebagai *outcome* dari kondisi depresinya, Subjek melakukan perilaku – perilaku menarik diri dari lingkungan sosialnya dengan menghabiskan lebih banyak waktu menyendiri di kamar dan menghindari pertemuan – pertemuan keluarga dan bahkan melakukan tindakan menyerang – destruktif terhadap diri sendiri, dengan menaruh-norehkan benda tajam (kaca) pada lengan dan kaki bagian atasnya (paha). Secara bertahap Subjek melakukan hal ini selama satu tahun hingga cenderung menjadi aktivitas rutin yang dilakukannya paling tidak satu kali dalam dua minggu. Strategi coping yang Subjek lakukan dengan mempertahankan diri dilakukan dengan cara *denial* dan *displacement*.

Dalam kasus ini, kemampuan kognitif yang baik yang dibuktikan dengan keberadaan Subjek sebagai salah satu mahasiswa di Universitas negeri, cenderung tidak cukup untuk menjadi alat bagi subjek dalam mengatasi masalah –

masalahnya. Meskipun, kemampuan berpikir rasional telah mencoba mengingatkan Subjek bahwa ia butuh pertolongan, dan berulang kali Subjek berusaha untuk mendatangi pekerja medis (dokter), tetapi rasa takut dan cemas membuatnya kembali undur dan kembali pada perilaku – perilaku destruktif sebagai metode *coping* terhadap kondisi depresifnya.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini mengungkapkan bahwa dalam kasus yang telah diteliti, kecerdasan dalam definisinya yang mengacu pada kemampuan untuk bertindak secara terarah, berpikir secara rasional, dan menghadapi lingkungannya secara efektif (Wechsler, 1955), yang umumnya dimiliki oleh seorang mahasiswa ataupun lulusan dari Universitas terbaik, dalam hal ini Universitas negeri, belum cukup untuk dapat menjadi suatu aspek bagi seseorang dalam melakukan strategi coping yang efektif khususnya dalam mengelola kondisi depresi.

### **Daftar Pustaka**

- Davison, Gerald C.; Neale, John M. and Kring, Ann M. 2006. *Psikologi Abnormal*. (Edisi ke 9). Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984. *Stres, appraisal, and coping*. New York, NY : Springer
- Myers, David G. 1995. *Psychology*. USA: Worth Publishers, Inc..
- Santrok, John W. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Schultz, Duane. 1981. *Theories of Personality*. California: Wadsworth, Inc.
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Wechsler, David (1896-1981). In R. J. Sternberg (Ed.), *Encyclopedia of intelligence (Vol. 1, pp. 1134-1136)*. New York: Macmillan.
- Dalam Sepekan Dua Mahasiswa Unpad Tewas Gantung Diri <https://news.detik.com>
- Mahasiswa UI Bunuh Diri: Bukan Soal Nilai Ini yang Terjadi. <https://metro.tempo.co>
- Mahasiswa Unpad Ditemukan Gantung Diri di Kontrakan <https://m.cnnindonesia.com>