

STRATEGI COPING STRESS PADA REMAJA MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

**Frandi Putra Permana
Tabah Aris Nurjaman**

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: frandyperdanaputra@gmail.com

ABSTRAK

Strategi coping sebagai upaya untuk menghadapi stress pada remaja di masa pandemi Covid-19 yang berada di wilayah Kabupaten Wonosobo. Menurut Lazarus dan Folkman (1985) coping adalah suatu usaha untuk mengubah kognisi atau tingkah laku secara konstan untuk mengendalikan tuntutan baik eksternal maupun internal. Coping berkenaan dengan apa yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi yang penuh dengan tekanan atau yang menuntut individu secara emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi coping stres pada remaja pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 3 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Responden diperoleh dengan menggunakan teknik purposive sampling. Dari ketiga responden diketahui bahwa gambaran strategi coping stres remaja pada masa pandemi Covid-19 yaitu aspek planful problem solving, escape aviodance, self-control, positive reappraisal, confrontive coping, accepting responsibility.

Kata kunci: Coping Stress, Covid-19, Remaja

STRESS COPING STRATEGIES FOR ADOLESCENTS IN FACING COVID-19

**Frandi Putra Permana
Tabah Aris Nurjaman**

Department of Psychology
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: frandyperdanaputra@gmail.com

ABSTRACT

Coping strategies are an effort to deal with stress in adolescents during the Covid-19 pandemic in the Wonosobo Regency area. According to Lazarus and Folkman (1985), coping is an attempt to change cognition or behaviour constantly to control both external and internal. Coping with what individuals do to cope with stressful or emotionally demanding situations. This study aims to describe stress coping strategies in adolescents during the Covid-19 pandemic. This study uses a qualitative method with a case study approach. The data collection technique was done by interview, observation and documentation. Respondents involved in this study are three people of the male and female gender. Respondents were obtained by using a purposive sampling technique. From the three respondents, it is known that the description of adolescent stress coping strategies during the Covid-19 pandemic are aspects of planned problem solving, escape avoidance, self-control, positive reassessment, confrontational coping, and accepting responsibility.

Keywords: Adolescents, Coping Stress, Covid-19