

Peran Strategi Koping Terhadap Kepuasan Hidup pada Wanita yang Sudah Menikah

Farah Mahsheed Al-Jannah¹, Elga Andriana²

¹²*Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*

Email: ¹farahmahsheed2018@mail.ugm.ac.id, ²elga.andriana@ugm.ac.id

Abstrak. Pandemi Covid-19 telah membawa perubahan besar pada berbagai aspek kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Dampak yang diberikan seperti ketakutan, kecemasan, dan depresi memperburuk kepuasan hidup, terutama pada wanita yang sudah menikah karena mereka mempunyai beban pekerjaan produktif, reproduktif, dan komunitas yang lebih ketika masa ini. Ketika berhadapan dengan situasi yang memicu stres, setiap orang memiliki strategi koping yang berbeda, baik yang mengarah ke penyelesaian masalah secara langsung (*problem-focused coping*), maupun mengarah ke pengelolaan emosi internal (*emotion-focused coping*). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran kedua strategi koping tersebut terhadap kepuasan hidup pada wanita yang sudah menikah. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dan memanfaatkan metode survei daring. Instrumen yang digunakan adalah *Brief COPE Inventory* dan *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*. Partisipan merupakan wanita yang sudah menikah dan tinggal di Indonesia usia 19-49 (N=196). Penelitian menemukan bahwa *problem-focused coping* berperan positif terhadap kepuasan hidup, sedangkan *emotion-focused coping* berperan negatif terhadap kepuasan hidup.

Kata kunci: pandemi, stres, koping, kepuasan hidup, wanita yang sudah menikah

Abstract. The Covid-19 pandemic has brought major changes to various aspects of people's lives around the world. The effects such as fear, anxiety, and depression worsen life satisfaction, especially for married women because they have more productive, reproductive, and community workloads during this time. When dealing with situations that trigger stress, everyone has different coping strategies, those that lead to solving problems directly (*problem-focused coping*), and those that lead to managing internal emotions (*emotion-focused coping*). This study aims to explore the role of these two coping strategies on life satisfaction of married women. The research utilizes a non-experimental quantitative approach and online survey method. The instruments used are the *Brief COPE Inventory* and the *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*. Participants are married women who live in Indonesia aged 19-49 (N=196). Results found that *problem-focused coping* has a positive role on life satisfaction, while *emotion-focused coping* has a negative role on life satisfaction.

Keywords: pandemic, stress, coping, life satisfaction, married women