

Eksplorasi Strategi Manajemen Stres pada Tokoh Moko dalam Film 1 Kakak 7 Ponakan

¹Ratu Hemas Titalya Ananda Lutfitami, ²Novita Indah Dwi Ariani, ³Erindah Dimisyqiyani,
⁴Amaliyah, ⁵Rizky Amalia Sinulingga, ⁶Gagas Gayuh Aji
Manajemen Perkantoran Digital, Universitas Airlangga, Surabaya

E-mail: ¹ratu.hemas.titaya-2023@vokasi.unair.ac.id, ²novita.indah.dwi-2023@vokasi.unair.ac.id, ³erindah-dimisyqiyani@vokasi.unair.ac.id,
⁴amaliyah@vokasi.unair.ac.id, ⁵rizkyamalia@vokasi.unair.ac.id,
⁶gagas.gayuh.aji@vokasi.unair.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini mengamati manajemen stres yang dialami oleh Moko dalam film “1 Kakak 7 Ponakan”, yang merefleksikan beban peran ganda pada generasi sandwich. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi dan menganalisis strategi koping yang digunakan Moko untuk menghadapi tanggung jawab merawat tujuh keponakan sambil menjalani peran sebagai mahasiswa dan pekerja. Metode yang dipakai adalah pendekatan kualitatif dengan observasi film berulang, dokumentasi adegan, dan analisis tematik berdasarkan teori *problem focused* dan *emotion focused coping*. Hasil menunjukkan bahwa Moko menerapkan strategi koping, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Adegan-adegan konkret membatalkan pembelian laptop untuk biaya pengobatan, curhat kepada Maurin, dan menilai ulang keadaan mengilustrasikan adaptasi praktis dan emosional yang mengurangi tekanan langsung dan membantu fungsi sehari-hari. Meskipun strategi koping ini terlihat membantu dalam jangka pendek, beberapa situasi juga menunjukkan tanda-tanda kelelahan, gangguan, dan pengorbanan kebutuhan pribadi, yang menunjukkan bahwa efektivitasnya mungkin bersifat sementara dan berisiko menimbulkan dampak negatif jangka panjang. Temuan ini menegaskan peran dukungan sosial dan penataan prioritas dalam efektivitas koping. Implikasi penelitian menunjukkan bahwa analisis film dapat menjadi sumber pemahaman tentang manajemen stres dalam konteks keluarga besar dan relevan dengan tujuan kesehatan mental (SDGs 3). Untuk penelitian selanjutnya disarankan studi lapangan yang melibatkan responden nyata dan evaluasi intervensi jangka panjang untuk menguji efektivitas strategi koping yang teridentifikasi.

Kata kunci : Manajemen Stres, Strategi Koping, Film 1 Kakak 7 Ponakan

ABSTRACT

This study examines the stress management experienced by Moko in the film "1 Kakak 7 Ponakan", which reflects the burden of a dual role on the sandwich generation. The research aims to identify and analyze the coping strategies Moko uses to handle the responsibility of caring for seven nieces and nephews while juggling his roles as a student and an employee. The method used is a qualitative approach involving repeated film observation, scene documentation, and thematic analysis based on the theory of problem focused and emotion focused coping. The results show that Moko applies both problem-focused coping and emotion focused coping strategies. Concrete scenes canceling a laptop purchase to cover medical bills, confiding in Maurin, and reassessing the situation illustrates practical and emotional adaptations that reduce immediate stress and aid daily functioning. Although these coping strategies appear helpful in the short term, some situations also show signs of burnout, distraction, and the sacrifice of personal needs, indicating that their effectiveness may be temporary and risks causing negative long-term impacts. These findings confirm the role of social support and priority setting in coping effectiveness. The research implications suggest that film analysis can be a source of understanding about stress management in the context of an extended family and is relevant to mental health goals (SDGs 3). For further research, field studies involving

real respondents and evaluations of long term interventions are recommended to test the effectiveness of the identified coping strategies.

Keyword : Stress Management, Coping Strategies, Film 1 Kakak 7 Ponakan

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu kondisi psikologis yang tidak bisa dihindari pada kehidupan sehari-hari. Stres muncul ketika individu menghadapi kondisi ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menghadapinya (Wicaksono, 2019). Pada kehidupan sehari-hari, stres muncul akibat pekerjaan, peran dalam keluarga, dan keadaan ekonomi. Jika tidak dikelola dengan baik, stres secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup, kesehatan mental, dan fungsi sosial seseorang. Fenomena stres ini semakin nyata di era saat ini, salah satu individu yang rentan terkena stres yaitu pada individu yang memiliki beban tanggung jawab keluarga atau biasa disebut dengan sandwich generation. Stres yang terjadi pada peran merawat terlihat lebih kompleks karena melibatkan emosional, fisik, serta keadaan ekonomi. Studi menunjukkan bahwa individu yang memiliki beban tanggung jawab keluarga sering menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi dibanding individu lain karena mereka menanggung beban emosional dan finansial yang lebih besar, serta mengalami *role overload* (Lei et al., 2023). Kondisi ini menimbulkan tantangan besar dalam kehidupan sehari-hari, khususnya ketika dukungan sosial atau ekonomi yang memadai tidak tersedia.

Untuk menghadapi tekanan tersebut, individu memerlukan strategi pengelolaan stres yang efektif. Strategi yang dapat digunakan yakni strategi koping. Dalam praktiknya, strategi koping dapat berupa mencari dukungan sosial, melakukan reinterpretasi positif, atau bahkan menarik diri sementara dari situasi pemicu stres.

Dengan kata lain, strategi koping merupakan kunci penting dalam manajemen stres agar individu tetap mampu menjalankan fungsinya secara optimal. Studi terbaru menyoroti strategi koping yang digunakan oleh para generasi sandwich untuk menghadapi berbagai tantangan fisik, psikologis, dan finansial, yang relevan saat mengelola manajemen stres (Pashazadeh, et al., 2024). Oleh karena itu, pemahaman tentang konteks sosial, struktur dukungan, dan mekanisme konflik peran menjadi syarat penting sebelum merancang intervensi pengelolaan stres pada Moko.

Di sisi lain, film direpresentasikan sebagai sarana hiburan dan penyampaian informasi juga di dalamnya memiliki banyak nilai-nilai kehidupan yang disampaikan (Azzahra, et al., 2025). Film juga mencerminkan realitas sosial dan psikologis masyarakat. Analisis karakter dalam film mampu memberikan gambaran yang relevan mengenai dinamika psikologis, termasuk strategi koping. Dengan demikian, film dapat menjadi objek kajian yang valid untuk memahami fenomena psikologis dalam konteks budaya tertentu.

Film 1 Kakak 7 Ponakan karya Yandy Laurens mengangkat isu yang relevan pada saat ini. Film ini bergenre drama keluarga secara khusus menyoroti tema generasi sandwich melalui kisah Hendarmoko atau Moko yang diperankan Chicco Kurniawan, seorang mahasiswa arsitektur yang harus menanggung tanggung jawab besar setelah kakaknya meninggal dunia. Moko mendapati dirinya harus mengurus tujuh orang keponakan sekaligus, di tengah tuntutan akademik dan pekerjaannya. Kondisi yang dialami Moko dalam film tersebut

menggambarkan beban peran yang berlebih, yaitu keadaan ketika tuntutan peran melebihi kapasitas individu untuk memenuhinya. Jika dilihat dari sisi Sustainable Development Goals (SDGs), kondisi Moko ini berkaitan dengan SDGs ke-3 tentang Kehidupan Sehat dan Sejahtera. Secara khusus, pada point 3.4 yang menekankan kesehatan mental dan pengurangan kematian akibat penyakit tidak menular. Menurut NCD Countdown 2030 Collaborators (2020) menyoroti bahwa beban peran berlebihan dan konflik antara pekerjaan dan keluarga dapat mempengaruhi capaian target 3.4, sehingga menempatkan kesehatan mental sebagai indikator penting dalam upaya tersebut. Hal ini relevan karena beban peran yang berlebihan menjadi salah satu pemicu stres yang paling signifikan karena melibatkan tuntutan yang saling bertabrakan. Dalam situasi demikian, strategi koping menjadi mekanisme penting yang dapat menentukan apakah Moko mampu bertahan atau justru semakin terpuruk dalam tekanan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi mengenai manajemen stres dengan menggunakan strategi koping. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk memahami bagaimana manajemen stres bekerja dalam konteks keluarga besar, sekaligus memperkuat peran film sebagai media yang bukan hanya sebagai hiburan tetapi juga memberikan pendidikan dan mencerminkan realitas sosial.

2. LANDASAN TEORI

Pada penelitian landasan teori ini sangat penting karena menjadi dasar untuk melakukan penelitian. Pada penelitian ini, landasan teori menjadi acuan untuk menjelaskan bagaimana strategi manajemen stres tokoh Moko pada film 1 Kakak 7 Ponakan.

1. Manajemen

Manajemen yaitu seni dan ilmu perencanaan, pengorganisasian, penempatan karyawan, pemberian perintah, dan pengawasan sumber daya manusia dan alam, terutama sumber daya manusia untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya (Suprihanto, 2018). Pandangan ini memberikan dasar bahwa manajemen berfungsi sebagai kerangka utama untuk mengelola aktivitas organisasi. Selanjutnya, manajemen juga didefinisikan sebagai serangkaian proses atau fungsi perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinan, dan pengendalian manajerial yang digunakan untuk mengarahkan kegiatan organisasi guna mencapai tujuan (Robbins & Coulter, 2019). Definisi ini menekankan bahwa manajemen bukan hanya konseptual, tetapi juga praktik yang diwujudkan melalui fungsi manajerial sehari-hari.

Manajemen tidak hanya berfokus pada struktur, tetapi juga melibatkan keterampilan dalam mengelola sumber daya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa definisi manajemen bersifat kontekstual dan praktik manajerial harus disesuaikan dengan tujuan dan karakteristik organisasi, sehingga menimbulkan batasan antar area fungsional seperti manajemen sumber daya manusia, manajemen keuangan, serta manajemen operasional (Nurdiansyah & Rahman, 2019). Dengan demikian, manajemen dapat dipahami secara bertahap, dari konsep umum hingga aplikasi spesifik sesuai dengan kebutuhan organisasi yang terus berkembang.

2. Manajemen Stres

Manajemen stres dipahami sebagai proses dinamis di mana individu menilai ancaman atau tuntutan yang ada di lingkungan, memilih dan menerapkan

strategi mencegah, dan kemudian menunjukkan efektivitas strategi ini terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis (Palamarchuk et al., 2021). Manajemen stres merupakan strategi yang digunakan untuk mengurangi efek negatif yang terjadi akibat stres yang sedang dialami. Stres merupakan respons fisiologis, psikologis, dan perilaku yang terjadi pada seseorang yang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan tersebut (Adiyono, 2020). Pada manajemen stres menggunakan suatu pendekatan yang menekankan pentingnya evaluasi berkelanjutan dalam proses adaptasi. Pendekatan proses ini membedakan penilaian awal yang menentukan apakah suatu situasi dianggap mengancam atau mengakibatkan kehilangan dan penilaian ulang sumber daya yang menilai kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan tersebut (Jamieson et al., 2018).

Manajemen stres dapat dilihat dari beberapa aspek penting antara lain, identifikasi sumber stres, penilaian ulang terhadap situasi, penerapan teknik koping yang sesuai, serta evaluasi hasil intervensi. Pelaksanaan manajemen stres bersifat dinamis mengkombinasikan berbagai strategi sesuai konteks masalah dan sumber daya individu.

3. Strategi Koping

Koping merupakan suatu perilaku yang dapat dilihat serta tersembunyi yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi atau menghilangkan krisis psikologis pada kondisi stres (Maryam, 2017). Teori koping menjelaskan bahwa stres muncul melalui penilaian kognitif terhadap suatu situasi, apakah situasi tersebut dianggap sebagai ancaman atau tantangan, dan sejauh mana individu merasa mampu mengatasinya.

Menurut teori Richard Lazarus strategi koping dibagi menjadi dua, yaitu *problem*

focused coping dan *emotion focused coping*.

1. Problem Focused Coping

Problem focused coping yaitu teknik yang memberikan bantuan untuk mengatasi masalah yang digunakan individu yang berada pada situasi berbahaya tetapi dapat berubah seperti ancaman (Idris & Pandang, 2018). *Problem focused coping* mempunyai beberapa jenis yaitu, *active coping*, *planning*, *seeking instrumental support*, dan *restraint coping*.

A. Active Coping

Menurut Algorani & Gupta (2023), *active coping* atau *problem solving* adalah tindakan langsung untuk mengatasi sumber masalah, seperti mengambil langkah-langkah konkret untuk mengubah situasi yang membuat stres dengan mengembangkan rencana tindakan dan menerapkan solusinya.

B. Planning

Menurut Freire et al. (2020), *planning* adalah strategi perilaku kognitif yang mencakup perencanaan tindakan, memecah masalah menjadi beberapa langkah, dan menyiapkan sumber daya untuk menyelesaikan tugas sebagai bagian dari penanganan yang berfokus pada masalah.

C. Seeking Instrumental Support

Menurut Sugiarti et al. (2022), *seeking instrumental support* adalah satu bentuk penanganan yang berfokus pada masalah adalah mencari dukungan instrumental seperti bantuan teknis, informasi, atau layanan profesional untuk menyelesaikan atau mengurangi beban stres.

D. *Restraint Coping*

Menurut Stanisławski (2019), konsep ini termasuk dalam ranah koping masalah. *Restraint coping* yaitu bagian dari solusi berorientasi masalah strategi-strategi ini mencakup penundaan tindakan impulsif dan penekanan aktivitas yang mengganggu fokus pada pemecahan masalah.

2. *Emotional Focused Coping*

Emotional focus coping merupakan teknik pengelolaan stres dengan mengalihkan stres yang dirasakan (Berliana & Wardani, 2018). Strategi ini adalah pemulihan dari dampak pengalaman atau reaksi stres, baik secara fisik ataupun psikologis seperti perasaan tidak nyaman atau tekanan dari sesuatu (Dalimunthe & Daulay, 2024).

A. *Emotional support seeking*

Menurut Algorani & Gupta (2023), *emotional focused coping* meliputi pencarian dukungan emosional (curhat, mendapatkan empati), yang bertujuan meredakan gejala afektif yang timbul karena stres. Dukungan emosional juga didukung oleh adanya dukungan sosial. Dukungan sosial yaitu perilaku spesifik atau umum yang dapat mengubah stres psikologis yang disebabkan oleh seseorang (Rif'ati et al., 2018). Dukungan sosial muncul dari hubungan interpersonal yang meliputi dukungan emosional, instrumental, nasihat dan kehadiran sosial. Secara teori cara dukungan sosial bekerja sebagai peredam stres (buffering) yang membuat kejadian menekan terasa kurang berat Berkiroz, et al. (2022). Dukungan sosial yang ada dapat membuat individu menjadi lebih tenang, merasa diperhatikan, dicintai, dan percaya diri.

B. *Cognitive reappraisal / Positive reappraisal*

Menurut Monachesi et al. (2023), *reappraisal* adalah teknik kognitif yang mengubah arti atau penilaian terhadap situasi sehingga emosi negatif berkurang.

C. *Acceptance*

Menurut Monachesi et al. (2023), *acceptance* adalah sikap mental menerima pengalaman batin (pikiran/emosi) tanpa berusaha mengubah frekuensi atau bentuknya, sehingga mengurangi resistensi emosional terhadap stres.

D. *Distraction / Self Distraction*

Menurut Stanisławski (2019), strategi pengalihan termasuk gaya yang menurunkan intensitas emosi sementara dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas plesiran atau lain, strategi ini bersifat regulatif emosional meski tidak menyelesaikan sumber masalah

3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengobservasi strategi manajemen stres dalam film 1 Kakak 7 Ponakan. Metode penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena apa saja yang dialami oleh subjek penelitian, yang dapat berupa perilaku, cara pandang, tindakan motivasional dan sebagainya, secara menyeluruh dengan cara mendeskripsikan dalam kata-kata, tulisan, bahasa dalam konteks alamiah tertentu serta dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, & J, 2016). Penelitian ini ditujukan kepada Moko sebagai objek analisis yang berperan sebagai kakak yang menanggung peran keluarga dengan objek yang diteliti yaitu strategi manajemen stres dalam menghadapi beban dari 7 ponakannya.

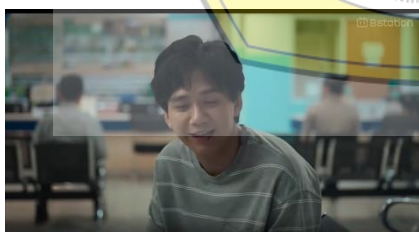
Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu, observasi dengan menonton film secara berulang untuk mengidentifikasi adegan dan dialog serta adegan yang menunjukkan strategi koping dalam manajemen stres Moko. Data primer dalam penelitian ini berasal film, sedangkan data sekunder berasal dari literatur berupa jurnal atau buku tentang teori koping sebagai landasan teoritis. Untuk memperkuat triangulasi dan validitas interpretasi, penelitian juga menggunakan pengumpulan data tambahan berupa dokumentasi dengan meng-*capture* adegan yang sesuai pada film. Analisis data dilakukan yang digunakan berupa analisis tematik untuk mengidentifikasi manajemen stres dengan menggunakan strategi koping yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil analisis Film “1 Kakak 7 Ponakan”, Moko menerapkan manajemen stress dalam bentuk strategi koping. Moko, menunjukkan penerapan *problem focused coping* dan *emotion focused*

1. *Problem Focused Coping* *Active Coping*



Gambar 1 : Moko membatalkan untuk membeli laptop
(Menit 47:13)

Moko : Maaf, saya gak jadi beli laptopnya mas deh. Sebenarnya alasan saya cancel, itu soalnya adik saya sakit mas. Radang usus, ini lagi ngurus obatnya.

2. *Emotion Focused Coping*

A. *Emotional Support Seeking*



Gambar 2 : Moko curhat dengan Maurin
(Menit 59:48)

Moko : Apa bener ini jalannya ya? Jalan supaya aku bisa punya hidupku sendiri. Kok rasanya aneh ya Rin? Berpikir punya hidupku sendiri tuh salah gitu rasanya

B. *Cognitive Reappraisal*



Gambar 3 : Moko mengubah sudut pandang negatif
(Menit 1:19:07)

Moko : Emang kalian pikir Kak Moko nggak merasa kalian baik sama Kak Moko? Sayang sama Kak Moko? Kita itu keluarga, nggak ada yang namanya nyusahin apalagi beban.

PEMBAHASAN

1. *Problem Focused Coping* *Active Coping*

Pada adegan ini, Moko batal membeli laptop karena dananya dipakai untuk membayar biaya pengobatan adiknya yang sakit. Keputusan ini menunjukkan bentuk *active coping* yang di mana tindakan nyata untuk mengubah situasi yang

menimbulkan stress. Dana yang seharusnya untuk membeli laptop yang digunakan untuk menunjang kebutuhan Moko untuk membuat draft proyek, namun dialihkan untuk membayar pengobatan. Langkah Moko merupakan suatu respon untuk mengurangi kecemasan dengan cara yang konkret, Moko meminimalisir ketidakpastian tentang bagaimana membayar pengobatan. Kajian tentang beban finansial dan kesehatan menekankan bahwa keluarga sering mengadopsi kombinasi strategi pembatasan pengeluaran, pinjaman, atau pengalihan dana yang punya konsekuensi ekonomi dan emosional jangka panjang (Pisu et al., 2023).

Moko mencerminkan prioritas dan pengambilan keputusan yang rasional dengan memilih solusi jangka pendek yang mendesak. Studi menunjukkan bahwa strategi seperti mengalihkan tabungan atau menunda pembelian untuk menutupi biaya medis umum dilakukan dan merupakan bentuk peyelesaian masalah yang pragmatis (Mathew et al., 2024). Tindakan ini, secara langsung menargetkan sumber masalah yaitu kebutuhan pembiayaan berobat adiknya. Hal ini, tidak hanya sekedar menenangkan emosi, namun juga untuk mengurangi stres.

2. *Emotion Focused Coping*

A. *Emotional Support Seeking*

Pada film “1 Kakak 7 Ponakan”, adegan yang mana Moko curhat dengan Maurin merupakan contoh dari penerapan *emotional support seeking*. Di momen ini, Moko mencurahkan isi hatinya yang terasa menggajal ke Maurin. Moko merasa dirinya egois karena memikirkan dirinya sendiri. Tindakan ini, menunjukkan bahwa Moko mencari validasi karena berpikir Moko egois. Curhat atau berbagi beban emosional dengan orang lain

memberikan kelegaan emosional sehingga memudahkan untuk mengambil keputusan. Literatur menunjukkan, dukungan sosial memiliki makna yang berperan sebagai *buffer* terhadap distress psikologis, membantu individu merasa didengar, serta menyediakan ruang untuk mengatur emosi sementara (Hu et al., 2022). Mendapatkan dukungan emosional dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebuah studi menunjukkan bahwa, orang yang jarang menerima dukungan sosial dan emosional dua kali lebih mungkin mengalami depresi dibandingkan individu yang menerima dukungan secara rutin (Holt-Lunstad, 2024). Hal ini menegaskan bahwa adanya kehadiran orang lain yang memahami kondisi emosional seseorang tidak hanya bersifat simbolis, tetapi memiliki efek protektif pada kesehatan mental.

B. *Cognitive Reappraisal*

Pada dialog ini, Moko berkata bahwa keponakan yang ia tanggung bukanlah sebagai beban, namun sebagai keluarga. Moko mengganti sudut pandang negatif “membebani” menjadi makna positif, yaitu “keluarga”. Adegan ini menunjukkan *cognitive reappraisal*, yaitu strategi yang mengubah cara pandang seseorang pada suatu situasi sehingga emosinya ikut berubah. Hal ini, sejalan dengan konsep *reappraisal* yang menempatkan ulang makna situasi sehingga tekanan emosional berkurang (Kelley, 2019). Artinya, perspektif yang awalnya dapat menimbulkan perasaan bersalah atau terbebani berubah menjadi sesuatu yang lebih menyenangkan.

Cara Moko menanggapi kekhawatiran dengan mengubah sudut pandang yang baru, dapat mengurangi rasa bersalah sehingga

tidak menjadi konflik atau stres. Strategi ini muncul pada tahap awal emosional, sehingga mencegah berkembangnya perasaan negatif yang lebih kuat (Gross, 2019). *Reappraisal* yang dilakukan oleh Moko bersifat preventif. Moko memangkas potensi masalah yang dihadapi sebelum membesar. Oleh karena itu, *cognitive reappraisal* yang ditunjukkan oleh Moko memperlihatkan bahwa perubahan perspektif yang sederhana dapat memiliki dampak yang besar.

Secara keseluruhan strategi koping yang ditunjukkan oleh Moko pada film “1 Kakak 7 Ponakan” dapat memperkuat kesehatan mental dan mencegah peningkatan masalah kesehatan yang serius, sehingga hal ini relevan dengan SDGs ke-3 tentang Kehidupan Sehat dan Sejahtera, terutama pada point 3.4 Dengan demikian, pola koping yang adaptif tidak hanya berperan sebagai mekanisme pribadi untuk mengatasi stres dan krisis emosional, tetapi juga mencerminkan praktik pencegahan kesehatan mental.

5. KESIMPULAN

Pada observasi ini, Moko dalam film “1 Kakak 7 Ponakan” menunjukkan manajemen stres dengan menggunakan strategi koping yang berorientasi pada masalah dan emosi untuk menghadapi beban yang ditanggung. Beban yang ditanggung memberikan tekanan yang dapat menimbulkan stres, baik dari sisi finansial, emosional, maupun sosial. Penggunaan strategi koping ini menunjukkan bahwa manajemen stres bersifat dinamis, menyesuaikan dengan situasi dan sumber daya yang tersedia.

Penelitian ini menegaskan bahwa film tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga dapat merefleksikan realitas psikologis dan sosial, sekaligus memberikan wawasan tentang pentingnya

strategi koping dalam menjaga kesejahteraan mental individu dengan beban peran ganda. Oleh karena itu efektivitas koping bergantung pada dukungan sosial dan sumber daya kontekstual yang tersedia.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini, khususnya kepada dosen pembimbing, institusi terkait, serta rekan-rekan yang memberi dukungan dan masukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyono. (2020). Manajemen stres. *Cross-Border*, 3(1), 255–265.
- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023). *Coping Mechanisms*. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- Azzahra, D., Mariska, R. A. ., Putri, S. J. ., Putra, P. ., Faizal, A. R. ., & Zaimasuri. (2025). *Representasi Nilai Keluarga dalam Film 1 Kakak 7 Ponakan*. 2(3), 486–498.
- Bekiros, S., Jahanshahi, H., & Munoz-Pacheco, J. M. (2022). A new buffering theory of social support and psychological stress. *PloS one*, 17(10), e0275364. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275364>
- Berliana, & Wardani, I. Y. (2018). Stres Dan Strategi Koping Anak Jalanan Di Kota Depok. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(2), 108. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i2.88>
- Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(4), 91–102. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v7i4.3474>

- Freire, C., Ferradás, M. del M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Gross, J. J. (2019). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 30(2), 39–53.
- Holt-Lunstad, J. (2024). *Social connection as a critical factor for mental and physical health: evidence, trends, challenges, and future implications*. *World Psychiatry*, 23(3), 312–332. <https://doi.org/10.1002/wps.21224>
- Hu, X., Song, Y., Zhu, R., He, S., Zhou, B., Li, X., Bao, H., Shen, S., & Liu, B. (2022). Understanding the impact of emotional support on mental health resilience of the community in the social media in COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 308, 360–368. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.105>
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas Problem Focused Coping Dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896>
- Jamieson, J. P., Crum, A. J., Goyer, J. P., Marotta, M. E., & Akinola, M. (2018). Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions: an integrated model. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(3), 245–261. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1442615>
- Kelley, N. J., Glazer, J. E., Pornpattananankul, N., & Nusslock, R. (2019). Reappraisal and suppression emotion-regulation tendencies differentially predict reward-responsivity and psychological well-being. *Biological Psychology*, 140, 35–47. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2018.11.005>
- Lei, L., Leggett, A. N., & Maust, D. T. (2023). A national profile of sandwich generation caregivers providing care to both older adults and children. *Journal of the American Geriatrics Society*, 71(3), 799–809. <https://doi.org/10.1111/jgs.18138>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi coping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 6(1), 60–75. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM : Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1, 101–107.
- Mathew, M., Rao, A. P., Pai, A., Sumit, K., & Lewis, S. (2024). Assessment of financial toxicity and coping strategies associated with cancer treatment among caregivers of patients with cancer from a lower-middle-income country. *JCO Global Oncology*, 10, e2300397. <https://doi.org/10.1200/GO.23.00397>

- Moleong, & J, L. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (35th ed.). Remaja Rosdakarya.
- Monachesi, B., Grecucci, A., Ahmadi Ghomroudi, P., & Messina, I. (2023). Comparing reappraisal and acceptance strategies to understand the neural architecture of emotion regulation: a meta-analytic approach. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1187092. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1187092>
- NCD Countdown 2030 collaborators (2020). NCD Countdown 2030: pathways to achieving Sustainable Development Goal target 3.4. *Lancet (London, England)*, 396(10255), 918–934. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31761-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31761-X)
- Nurdiansyah, H., & Rahman, R. S. (2019). *Konsep dan Fungsi Manajemen. Jurnal Bisnis dan Manajemen*.
- Palamarchuk, I. S., & Vaillancourt, T. (2021). Mental Resilience and Coping With Stress: A Comprehensive, Multi-level Model of Cognitive Processing, Decision Making, and Behavior. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15(August), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.719674>
- Pashazade, H., Maarefvand, M., Abolfathi Momtaz, Y., & Abdi, K. (2024). Coping strategies of the sandwich generation in the care process: a qualitative study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20327-w>
- Pisu, M., et al. (2023). Expanding research on the impact of financial hardship on emotional well-being: guidance of diverse stakeholders to the Emotional Well-Being and Economic Burden of Disease (EMOT-ECON) Research Network. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1196525. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1196525>
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*, 7, 1-25.
- Robbins, P. S., Mary, K. C., & Randel, A. (2021). *Management, Global Edition*.
- Stanislawski, K. (2019). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress*. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 694. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Sugiarti, E., Apriliyana, I., & Rahmawati, A. N. (2022). Stres dan strategi koping pada keluarga yang menjadi caregiver pasien skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 10(3).
- Suprihanto, J. (2018). *Manajemen*. UGM press.
- Wicaksono, P. D. (2019). Hubungan stres dengan beban tanggung jawab keluarga pada individu generasi sandwich [Skripsi, Universitas Sebelas Maret]. Digilib UNS.