

Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)  
Vol. 5, No. 1, 2020, hlm. 132-138

ISSN 2541-206X (online)  
ISSN 2527-4244 (cetak)

## PROFIL KONDISI STRES DI MASA PANDEMI COVID-19 SEBAGAI DASAR INTERVENSI DALAM PRAKTEK MIKROKONSELING

Sudharno Dwi Yuwono

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

sudharno.yuwono@uin-suka.ac.id

**Abstract:** *There is no one who can confirm when pandemic will be end. Many informations, infodemic, lead someone to have anxiety. In addition, there are changes in real life activities to be more frequent into cyberspace activities. These three things become strong stressor for the people during the COVID-19 pandemic. This study aims to obtain a profile of citizen conditions during the pandemic that can be used in micro counseling practices. The research used survey methods specifically using Perceived Stress Scale instrument (PSS 10). This study had 127 respondents that selected by using convenience sampling technique. Based on the research, the stress condition of the respondents are 65% in the medium category, 30% in the low category and 5% in the high category.*

**Keywords:** *Profile, Stress, Microcounseling.*

**Abstrak.** Belum ada pihak yang dapat memastikan kapan pandemi akan berakhir. Informasi yang begitu banyak atau infodemic juga memicu terjadinya kecemasan. Selain itu, perubahan dari pola hidup nyata ke aktivitas yang lebih banyak frekuensinya ke dunia maya. Ketiga hal tersebut berpotensi menjadi stresor kuat bagi masyarakat pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan profil kondisi masyarakat pada masa pandemi yang dapat dijadikan dasar dalam praktik mikro konseling. Metode penelitian menggunakan survei dengan menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS 10). Sampling sebanyak 127 responden yang dipilih dengan teknik *convenience sampling*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan kondisi stres responden 65% pada kategori sedang, pada 30 % pada kategori rendah dan 5% pada kategori tinggi.

**Kata kunci:** Profil, Stres, Mikrokonseling.

### PENDAHULUAN

Data menunjukkan jumlah penderita COVID-19 pada bulan Juni masih sangat tinggi (WHO, 2020). Berdasarkan data yang ada hari ini belum ada pihak yang dapat memastikan kapan jumlah penderita akan benar-benar nol dan pandemi berakhir. Jumlah penderita yang sembuh dan yang tertular juga sangat fluktuatif.

Situasi ini berpotensi menjadi pemicu kecemasan.

Wabah COVID-19 perlu diakui merupakan sesuatu hal yang baru dan berbagai pihak belum siap menghadapinya. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya berbagai spekulasi informasi mengenai COVID-19 yang sangat beragam. Informasi mengenai cara

penularan COVID-19, gejala orang yang terkena COVID-19, khasiat rempah-rempah dalam mengatasi COVID-19, informasi mengenai masker kain yang tidak efektif dan informasi mengenai vaksin, serta informasi obat COVID-19 dari dunia juga cukup labil. Di tengah situasi wabah dengan berita yang simpang siur, masyarakat mencoba mencari berbagai informasi, salah satunya melalui media jejaring sosial.

Tercatat di dunia termasuk di Indonesia berdasarkan data *Google Trend*, di seluruh dunia merupakan puncak pencarian mengenai informasi covid (Google Trends, 2020). CEO Alphabet dan Google Sundar Pichai, bahkan pencarian mengenai virus naik empat kali lipat dan ditambah dengan aktivitas menonton youtube (Detiknet, 2020). Peningkatan pencarian informasi merupakan salah satu cara dalam mengatasi kecemasan dalam ketidakpastian informasi, akan tetapi informasi juga sering kali berisi berita bohong atau *hoax*. Menurut laporan yang disampaikan oleh Jhony G Plate tercatat hingga hari ini ada 554 isu *hoax* dan tersebar di 1.209 *platform*, baik itu *Facebook, Instagram, Twitter*, maupun *Youtube*. Laporan ini disampaikan dalam konferensi pers di Graha BNPB, Sabtu 8/4/2020 (BNPB, 2020).

Wabah lain yang menyertai wabah virus COVID-19 yaitu wabah informasi. Kita bisa sebut ini dengan infodemik. Infodemik yaitu suatu sebaran informasi yang menyebar luas bahkan cenderung tidak terkendali. Efek dari sebaran tersebut dapat memicu perasaan cemas. Pada masa pandemi seperti ini selain virus

COVID-19 membuat cemas informasi yang adapun berpotensi membuat perasaan cemas. Infodemik dapat menjadi stresor karena membuat tidak nyaman.

Masih tidak berhenti di situ, sejak ditetapkan sebagai pandemi, kejadian wabah COVID-19 mengubah banyak kebijakan. Misalnya kebijakan yaitu adanya pembatasan sosial. Kebijakan ini berkonsekuensi dalam praktiknya dimasyarakat misalnya dengan adanya *Work From Home* (WFH), karantina mandiri, *lock down* lokal, dan pembatasan aktivitas ibadah bersama. Mengubah aktivitas fisik, cara bersosialisasi dan cara mencari hiburan. Kehidupan nyata diperantarai dengan media, dari layar ke layar. Akibatnya penggunaan *gadget* terutama yang terkait dengan internet meningkat tajam.

Penggunaan internet di Indonesia mencapai 82 juta pengguna. Pada masa pandemi trafik penggunaan internet diperkirakan mengalami peningkatan 10 hingga 40% (Kominfo, 2020), dan di Jawa BARAt hingga April peningkatan *traffic* internet sudah mencapai 30% (Media Indonesia, 2020). Hal ini mengindikasikan adanya perubahan aktivitas yang sangat signifikan melalui internet.

Aktivitas ruang maya (digital) sebenarnya bukan fenomena yang baru, fenomena ini berlangsung sudah lama dan semakin cepat terjadi dimulai tahun 200 awal-hingga saat ini. Tren perubahan ruang interaksi masyarakat yang bersimbiosis dengan ruang maya melahirkan fenomena yang disebut *fantasmagoria* (Piliang, 2011). Informasi

begitu cepat berlari tanpa sempat mengendap dan beralih dari satu ruang ke ruang lain, memerangkap orang dalam ruang tanda, dan penanda yang tidak ada habisnya dalam dunia maya. Kondisi-kondisi serba cepat membuat seseorang menjadi stres karena dihadapkan pada kegiatan yang jenisnya banyak atau multitasking (Hong *et al.*, 2018).

Pada masa pandemi seperti ini berharap aktivitas melalui dunia maya dapat menjadi cara untuk mendapatkan hiburan. Sayangnya waktu yang begitu lama membuat aktivitas maya juga berubah menjadi pemicu stres (stresor) baru. Sumber stres yaitu peristiwa kehidupan, ketegangan kronis dan permasalahan-permasalahan sehari-hari (Thoits, 1994).

Hasil penelitian ini menunjukkan besarnya sumbangan kelebihan informasi terhadap *social media fatigue* dan lebih rentannya kelompok mahasiswa pria untuk mengalami *social media fatigue* saat belajar di rumah selama pandemi COVID -19. Besarnya beban kognitif dan kurangnya kemampuan memproses informasi yang ditengarai menjadi penyebab terjadinya *social media fatigue* (Rahardjo, 2020). Pada situasi seperti ini tentu dibutuhkan profil yang tepat pada kondisi stres yang ada agar intervensi yang dilakukan dalam praktik mikro konseling misalnya menjadi bermakna.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei. Alat pengumpul data atau instrumen

*Perceived Stress Scale* (PSS 10) yang dikembangkan oleh Cohen (1994) yang diadaptasi oleh Haryono (2015). Peneliti menggunakan media *Google Form* dalam pengambilan data dari sampel. Teknik sampling yang dilakukan yaitu *convenience sampling*. Instrumen yang sudah diadaptasi digunakan dalam penelitian yang kemudian dibagikan ke sosial media untuk mendapatkan respon. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan metode deskriptif. Data dianalisis hasilnya dengan menggunakan kategorisasi sebagai untuk mengetahui tingkat stres dan dilakukan persentase untuk tiap kelompok, berikut:

**Tabel 1 Kategorisasi Analisis Data**

No.	Rentang	Kategori
1	0-13	Stres Ringan
2	14-26	Stres Sedang
3	27-40	Stres Berat

## HASIL

Berdasarkan instrumen yang telah disebarkan pada sampel dengan teknik *convenience sampling* didapatkan 89 responden perempuan dan 38 laki-laki. Berdasarkan profesi responden dalam penelitian ini terdiri dari 38,4% guru, 11,6 % dosen, 28,8% mahasiswa, 9,6% pekerja swasta, 7,5% ASN bukan guru dan dosen, 2,7% wiraswasta dan 1,4% tidak bekerja.

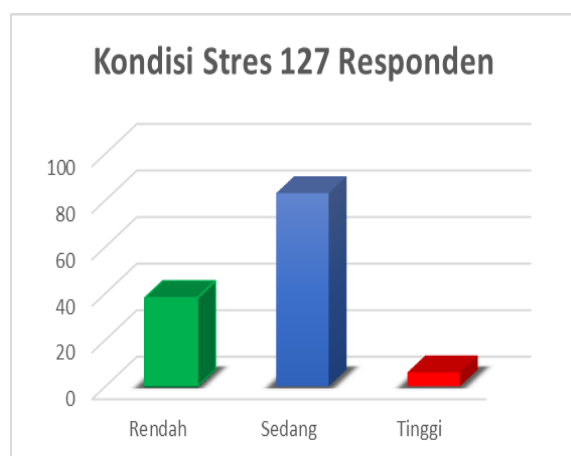
Berdasarkan hasil yang ada, maka didapatkan total keseluruhan responden 127 responden. Berdasarkan analisis yang

didapatkan hasil yang tertera dalam tabel berikut ini:

**Tabel 2. Karakteristik Sampel Penelitian**

Karakteristik Sampel			
Jenis Kelamin	Jml	Profesi	Jml
Perempuan	89	Guru	45
Laki-laki	38	Dosen	13
		Wiraswasta (memiliki usaha sendiri)	4
		Pekerja swasta bukan milik sendiri	13
		Mahasiswa	40
		Pekerja di bawah Instansi pemerintah selain guru dan dosen	11
		Tidak Bekerja	1
Total	127	Total	127

Dari grafik menunjukkan bahwa selama 30 hari terakhir terlihat kondisi stres responden 65% pada kategori sedang, pada 30 % pada kategori rendah dan 5 % pada kategori tinggi. Dari sini didapatkan profil atau gambaran umum mengenai kondisi psikis atau tingkat stres responden.



**Grafik 1. Kondisi Stres Pada Responden Penelitian**

## PEMBAHASAN

### Perbedaan Kondisi Stres

Kehidupan manusia tidak lepas dari berbagai tantangan baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan. Kondisi tantangan yang lebih besar dari daya tahan tubuh sering kali menimbulkan perasaan yang tidak nyaman. Kondisi yang demikian sering kali kita sebut dengan istilah stres. Stres oleh ahli didefinisikan sebagai sistem interaksi yang melibatkan aspek fisik, psikologi dan sosial yang menimbulkan ketegangan, kecemasan dan kebutuhan pada aspek psikologi maupun fisiologis (Pottie & Ingram, 2008). Stres tidak selalu bermakna negatif, Kaplan *et al.* (2004) stres dapat menjadi suatu hal yang positif karena dapat menjadi pemicu untuk mencapai hasil tertentu.

Pada konteks umum stres memang lebih cenderung berkaitan dengan sesuatu yang negatif. Kondisi stres berlebihan biasanya menimbulkan efek fisiologi dan sering kali kebanyakan orang merasa tidak menyukai efek fisiologi tersebut. Stres yang berlebihan menimbulkan efek kepada setiap orang (Lin & Huang, 2014). Stres kerja juga dapat mengakibatkan meningkatnya kemungkinan kerja (*absenteein*), keterlambatan, rendahnya produktivitas dan menurunnya kemampuan melakukan tugas-tugas (Utamaningtias, 2016).

Hal yang menarik dari temuan yaitu stres pandemi pada 30 hari terakhir justru hanya menjadikan responden stres pada kategori sedang. Dilihat dari teori stres sebagai respons, pada bila stimulus sudah dilawan sedemikian

rupa oleh individu wajarnya individu akan memasuki kondisi stres yang lebih ekstrem hal ini justru tidak berlaku pada responden. Model stres sebagai respon tidak dapat menjelaskan data maka dari sisi model stres sebagai transaksi digunakan.

Stres sebagai hasil transaksi dan individu menentukan atau mempengaruhi stimulus itu sendiri dijadikan sebagai sumber stres atau tidak. Stres dikatakan transaksional saat adanya proses pengevaluasian dari sumber stres yang terjadi (Gaol, 2016). Dari penjelasan ini menunjukkan bahwa stres pada seseorang dapat sangat beragam meski dengan stresor yang jenisnya dan intensitasnya serupa.

Data di atas juga didukung oleh kecenderungan penurunan aktivitas pencarian COVID-19 dalam halaman *Google Trends* (2020). Dimulai bulan Mei hingga Juni data pencarian dengan kata kunci COVID-19 atau korona terus menurun. Hal ini meski tidak menjelaskan atau berhubungan langsung dengan kondisi psikis responden akan tetapi dapat menjelaskan adanya gejala penurunan sumber stresor dari segi informasi. Responden yang terdiri dari 127 sangat mungkin juga seperti halnya orang pada umumnya menurunkan sumber stresor melalui informasi atau responden sudah memiliki cara untuk *coping* pada stres dengan stresor ini.

Pada masa pandemi ini dalam 30 hari terakhir juga sudah tidak terlalu ketat dalam hal pembatasan wilayah. Pola kerja dari rumah yang sebelumnya total dilakukan sekarang sebagian sudah memulai aktivitas di kantor dan

mulai bisa beraktivitas diluar rumah meski dengan protokol kesehatan yang ketat. Hal ini memungkinkan para responden yang 70% terdiri dari pekerja baik di instansi pemerintah maupun swasta sudah melakukan aktivitas pekerjaannya di luar rumah. Hal ini diduga mengurangi stres sebagai efek kebosanan akibat kebanyakan di rumah.

### **Intervensi Individu Konteks Mikro Konseling**

Intervensi dalam praktik konseling baik sekala sebenarnya maupun dalam lingkup mikro, perlu didasarkan pada data mengenai permasalahan yang ada. Pada masa pandemi ini banyak sekali layanan *cyber* yang bertujuan membantu. Akan tetapi tanpa data yang jelas mengenai kondisi psikis individu maka intervensi tidak optimal.

Berdasarkan hasil penelitian dan pendapat para ahli, kondisi stres sebenarnya dapat dilewati secara alamiah oleh individu dengan ketahanan yang cukup. Hal ini dipengaruhi berbagai faktor tentunya. Regulasi emosi yang tepat dapat memberikan ketenangan psikologis bagi Ibu pekerja sehingga berpengaruh terhadap pengambilan keputusan yang sesuai (Marliani *et al.*, 2020). Adanya regulasi emosi yang baik dapat mengurangi tingkat stres seseorang. Perbedaan ini yang mungkin juga mempengaruhi hasil dari responden.

Lazarus & Folkman (dalam Maryam 2016) secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua macam berfokus pada masalah dan

berfokus pada emosi. Situasi yang sehat dalam masa pandemi ini selain individu mengambil hikmah dari pandemi yang ada sebagai bentuk coping. Individu juga perlu mengatasinya dengan bercerita dengan orang terdekat dan pada fase yang lebih kronis diperlukan bantuan ahli. Hal ini sejalan dengan ahli. Salah satunya dengan mulai membicarakan perasaan yang tengah dialami dengan orang terdekat atau orang yang dapat dipercaya untuk membantu (Dewi, 2020).

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kondisi stres responden 65% pada kategori sedang, pada 30 % pada kategori rendah dan 5 % pada kategori tinggi. Kondisi stres pada masa pandemi COVID-19 ada tiga hal utama yaitu wabah Covid-19, infodemik dan kelelahan media sosial. Responden memiliki tingkat stres berbeda diduga karena adanya faktor kemampuan *coping stress* dan adanya regulasi emosi yang berbeda pada tiap responden.

Hasil penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan karena merupakan penelitian permulaan. Keterbatasan yang ada diantaranya jumlah responden, sebaran responden, kedalaman analisis dan kedalam faktor pembeda. Semoga dilain kesempatan penelitian ini dapat memacu adanya penelitian lain yang lebih mendalam.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada istri saya Rury Nabia yang selalu mendukung dalam beribadah dengan berkarya.

Kepada para responden yang bersedia menjawab survei. Kepada Hayatul Khairul Rahmat yang mendukung untuk publikasi. Serta terima kasih kepada para peneliti terdahulu yang sudah menginspirasi saya melakukan penelitian ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- BNPB. (2020). Kominfo: Penyebar Hoaks Covid-19 Diancam Sanksi Kurungan dan Didenda 1 Miliar. Retrieved from <https://bnpb.go.id/berita/kominfo-penyebar-hoaks-covid19-diancam-sanksi-kurungan-dan-denda-1-miliar>, diakses tanggal 5 Juni 2020.
- Cohen. (1994). *Perceived Stress Scale. Mind Garden: The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage.
- Detiknet. (2020). Pandemi Corona Bikin Akses Layanan Google Melonjak. Retrieved from <https://inet.detik.com/business/d-4996331/pandemi-corona-bikin-akses-layanan-google-melonjak>, diakses tanggal 5 Juni 2020.
- Dewi, F. S. T. (2020). Cara Atasi Stress Selama Pandemi COVID-19. Retrieved from <https://ugm.ac.id/id/berita/19150-cara-atasi-stres-selama-pandemi-covid-19>, diakses tanggal 5 Juni 2020.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Google. (2020). Trend Explore Today. Retrieved from <https://trends.google.co.id/trends/explore?date=today%203-m&geo=ID&q=covid>, diakses tanggal 5 Juni 2020.
- Haryono, R., Permana, I., & Chayati, N. (2016). Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung Dan Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokromo*, 4(1), 12-21.
- Hong, F., Tarullo, A. R., Mercurio, A. E., Liu, S., Cai, Q., & Malley-morrison, K. (2018). Child Abuse & Neglect

- Childhood Maltreatment and Perceived Stress in Young Adults: The Role of Emotion Regulation Strategies, Self-Efficacy, and Resilience. *Child Abuse & Neglect*, 86, 136–146, doi: 10.1016/j.chiabu.2018.09.014.
- Kaplan, H., Sadock, B., & Grebb, J. (2004). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences and Clinical Psychiatry (Seventh ed)*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life Stress and Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90, doi: 10.1177/1469787413514651
- Marliani, R. (2020). Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Retrieved from <http://digilib.uinsgd.ac.id/30722/>.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.
- Piliang, Y. A. (2011). *Dunia yang Dilipat: Tamasya Melampaui Batas-batas Kebudayaan*. Bandung: Matahari.
- Putranto, C. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja: Studi Indigenous pada Guru Bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2), 12-17.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisisme, kelebihan informasi, invasion of life, dan kecemasan. *Jurnal Psikologi Sosial*. Retrieved from <http://jps.ui.ac.id/index.php/jps/article/view/220>.
- Thoits, P. A. (1994). Stress, Coping, and Social Support Processes: Where are We? What Next?. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 53-79. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/2626957>.
- Utamingtias, W., Ishartono, & Hidayat, E. V. (2016). Coping Stres Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja. *Prosiding KS: Riset & PKM* 3(2), 155-291.
- WHO. (2020). Coronavirus Disease Update. Retrieved from <https://covid19.who.int/>, diakses tanggal 5 Juni 2020.