

# KONSELING DAN PSIKOEDUKASI *COPING STRESS* PADA MASYARAKAT DESA DAWUAN TIMUR DI MASA COVID 19

Windy Nur Iqsa<sup>1</sup> Yayan Alpian<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Universitas Buana Perjuangan Karawang

E-mail: [ps18.windyiqsa@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps18.windyiqsa@mhs.ubpkarawang.ac.id)<sup>1</sup>, [yayan.alpian@ubpkarawang.ac.id](mailto:yayan.alpian@ubpkarawang.ac.id)<sup>2</sup>

## ABSTRAK

*Dawuan Timur merupakan wilayah desa yang terletak di daerah Kecamatan Cikampek, Kabupaten Karawang, Provinsi Jawa Barat. Keadaan masyarakat dilihat dalam kehidupan sosial dari aspek psikologis tercatat 20 orang yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan masyarakat menderita stress, hal ini diakibatkan situasi dan kondisi di masa pandemik Covid-19 yang menyulitkan kehidupan. Permasalahan ini diperparah dengan kurangnya pemahaman masyarakat dan informasi mengenai pengelolaan stres dan cara mengatasi stres yang tepat. Maka dari itu, solusi yang dapat diberikan kepada masyarakat di Desa Dawuan Timur adalah memberikan psikoedukasi mengenai informasi bagaimana mengatasi dan mengelola stres dengan penanganan yang tepat melalui psikoedukasi coping stress. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Sedangkan pelaksanaan penelitian dilakukan dengan membagikan poster psikoedukasi melalui media sosial dan melakukan layanan konseling sederhana melalui media Whastapp. Rekomendasi dari mahasiswa, sebaiknya Desa Dawuan Timur memfasilitasi tenaga ahli profesional dalam bidang psikologis untuk masyarakat.*

**Kata Kunci:** *Coping Stress, Dawuan Timur, Konseling, Psikoedukasi*

## ABSTRACT

*East Dawuan is a village area located in Cikampek District, Karawang Regency, West Java Province. The state of society is seen in social life from the psychological aspect, it was recorded that 20 people consisting of 10 men and 10 women suffered from stress, this was due to the situation and conditions during the Covid-19 pandemic which made life difficult. This problem is exacerbated by the lack of public understanding and information about stress management and how to deal with stress appropriately. Therefore, the solution that can be given to the community in East Dawuan Village is to provide psychoeducation regarding information on how to cope and manage stress with proper handling through stress coping psychoeducation. The method used in this study is a qualitative method with a descriptive approach. While the implementation of the research was carried out by distributing psychoeducational posters through social media and conducting simple counseling services through the Whastapp media. Recommendations from students, it is better for East Dawuan Village to facilitate professional experts in the psychological field for the community.*

**Keywords:** *Coping Stress, East Dawuan, Counseling, Psychoeducation*

## PENDAHULUAN

Corona virus (*Coronavirus disease*) atau yang dapat disebut dengan Covid-19 telah menjangkiti berbagai negara dan kemudian ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO pada tahun 2020. (Vanelli, 2020). Di Indonesia sendiri, coronavirus telah menjangkiti sebanyak 3.512 orang per tanggal 10 Maret 2020 dan terdapat 306 kasus kematian yang disebabkan oleh coronavirus (Cucinotta & Vanelli, 2020). Sedangkan pada tahun 2021, peningkatan kasus yang terjadi selama adanya penyebaran Covid-19 membuat pemerintah mengambil langkah untuk menerapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Dengan adanya penerapan PPKM tersebut, masyarakat diminta untuk tidak banyak melakukan aktivitas di luar rumah kecuali hal yang penting dan mendesak. Banyak masyarakat yang merasa dirugikan semenjak diterapkannya PPKM tersebut, yaitu dalam aspek pendidikan, kesehatan, ekonomi maupun sosial.

Sehingga dampak dari pandemik Covid-19 yang terus berlangsung serta diberlakukannya PPKM ini dapat menimbulkan stres pada masyarakat karena menciptakan kesulitan tersendiri di tengah ketidakpastian mengenai berakhirnya pandemi dan lonjakan kasus Covid-19 di setiap harinya. Stres merupakan hal yang pasti terjadi pada setiap manusia dan tidak dapat dihindari dalam hidup. Stress diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar dirinya seseorang (Jeanita DT Donsu, 2017). Sedangkan menurut Sunaryo (2013) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi fisik dan psikis terhadap suatu tuntutan dan dapat menimbulkan ketegangan, mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh. Stres adalah bentuk respon psikologis yang umum terjadi ketika seseorang mengalami atau merespon stimulus dan itu normal terjadi pada setiap orang, namun ketika stres-nya tidak mampu ia kelola akan membuat hidupnya bermasalah. Setiap manusia akan selalu berusaha secara maksimal dalam mengelola stresnya karena itu sudah menjadi fitrah manusia untuk selalu berusaha melakukan penyesuaian diri agar tetap mampu untuk bertahan hidup (Potter & Perry, 2005). Diperlukan adanya upaya untuk mengatasi stres di tengah situasi pandemik Covid-19. Setiap individu memiliki strategi mengatasi stres yang berbeda-beda. Ada yang menghindari sumber stres untuk mengatasi rasa tertekan, ada pula yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres.

Maka dari itu, untuk mengatasi masalah tersebut dibutuhkan strategi pengelolaan diri agar masyarakat tetap mampu mengelola stresnya. Salah satu strategi yang digunakan yaitu dengan pemberian psikoedukasi tentang manajemen diri, agar masyarakat mampu memahami dan melakukan apa yang harus dilakukan dalam menyelesaikan masalahnya yang sedang dihadapi terutama pada situasi saat ini. Salah satunya berupa program psikoedukasi, yaitu

aktivitas positif yang disampaikan oleh tenaga ahli dalam menyatukan dan mengelola dengan baik dalam memberikan penanganan (Cartwright, 2007). Temuan Suryani et al. (2016) psikoedukasi ditemukan efektif untuk menurunkan tingkat stress, anxiety, dan depressive khusus pada pasien *tuberculosis*.

Marganet, dkk (2018) menyatakan bahwa usaha individu dalam mengurangi atau menghilangkan tegangan dalam kondisi yang penuh stres disebut dengan *coping stress*. *Coping stress* adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh individu untuk mentolerir, menguasai, meminimalkan, atau mengurangi efek dari stress, dan individu dapat memasukkan strategi perilaku dan strategi psikologis (Cicarelli, 2015). Sedangkan menurut Lazarus (dalam Setipu & Nasution, 2016) menyatakan bahwa *coping stress* didefinisikan sebagai suatu proses dimana individu berusaha untuk menguasai dan menangani situasi stres yang menekan akibat suatu masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman. Menurut teori Richard Lazarus (dalam Juli Andriyani, 2019) menyebutkan bahwa terdapat dua bentuk *coping*, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*).

Pengembangan potensi desa untuk tenaga medis sudah memadai di Desa Dawuan Timur, tetapi untuk kondisi psikologis di Desa Dawuan Timur belum terdapat tenaga ahli profesional (psikolog atau psikiater). Dilihat dari data yang tercatat yaitu 1 orang menderita gila dan 20 orang menderita stress, maka dari itu masyarakat di Desa Dawuan Timur membutuhkan tenaga ahli profesional untuk membantu masyarakat menjaga kesehatan mental salah seperti memberikan psikoedukasi untuk mengatasi maupun mengurangi stres yang terjadi pada masyarakat. Psikoedukasi merupakan pengembangan dan pemberian informasi dalam bentuk pendidikan masyarakat mengenai informasi yang berkaitan dengan psikologi populer/sederhana atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat (Suart, 2013). Selain memberikan psikoedukasi, layanan konseling sederhana dilakukan untuk membantu masyarakat dalam memperoleh dukungan secara emosional. Menurut Fauzan (dalam Zultoni, 2020) menyatakan bahwa konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah.

Pentingnya strategi penanganan (*coping*) ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Morgan, et. al (2012) dengan judul *Subjective Well-Being in Urban, Ethnically Diverse Adolescents The Role of Stress and Coping*. Penelitian ini menekankan bahwa fokus penelitian pada peneliti masyarakat telah bergeser dari menguji permasalahan yang khusus menjadi mengidentifikasi kompetensi yang dapat mencegah sejumlah gangguan kesehatan mental pada

remaja perkotaan. Peneliti ini menggambarkan bahwa pentingnya para praktisi untuk fokus pada peningkatan kualitas hidup dan mempromosikan Kesehatan mental masyarakat dibandingkan hanya mengobati patologi. Temuan pada penelitian ini juga menunjukkan adanya keuntungan untuk mengajarkan masyarakat mengenai gaya coping tertentu dalam upaya psikoedukasi yang bertujuan untuk mempromosikan *subjective well being*.

Sehingga dalam kegiatan penelitian yang dilaksanakan di Desa Dawuan Timur, mahasiswa memberikan psikoedukasi mengenai *coping stress* serta mengadakan layanan program konseling sederhana untuk masyarakat agar mereka dapat lebih mudah menghadapi tuntutan atau tekanan yang ada, sehingga dapat mengurangi dan mengatasi stres yang mungkin sedang dialaminya.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deksriptif. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah dengan wawancara yang tidak terstruktur kepada sumber informasi, yaitu masyarakat Desa Dawuan Timur. Tujuan dari wawancara tersebut adalah untuk mengetahui kekurangan dan permasalahan yang terjadi di Desa Dawuan Timur. Sehingga dari permasalahan yang ditemukan, peneliti dapat melaksanakan program kerja sesuai dengan keilmuan dalam bidang psikologi. Adapun program kerja yang dilaksanakan peneliti yaitu dengan memberikan psikoedukasi serta layanan konseling sederhana untuk masyarakat Desa Dawuan Timur. Teknik analisis data menggunakan model deskriptif kualitatif dalam bentuk reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil kajian potensi Desa Dawuan Timur yang ditinjau dari sudut pandang keilmuan psikologi diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 2. Potensi Cacat Mental Desa Dawuan Timur**

Jenis Cacat	Laki-laki (orang)	Perempuan (orang)	Total (orang)
Gila	1	0	1
Idiot	20	30	50
Stress	10	10	20

Dari tabel tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat 20 orang masyarakat Desa Dawuan Timur yang menderita stress, yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan.

### Pembahasan

Permasalahan yang terdapat di Desa Dawuan Timur, Kecamatan Cikampek, Kabupaten Karawang mengenai keadaan sosialnya yaitu kurangnya pemahaman masyarakat dan informasi mengenai pengelolaan stres dan cara mengatasi stres yang tepat. Maka dari itu, seharusnya masyarakat di Desa Dawuan Timur perlu diberikan psikoedukasi mengenai informasi bagaimana mengatasi dan mengelola stres dengan penanganan yang tepat.



**Gambar 1. Infografis Psikoedukasi**

Selain psikoedukasi untuk masyarakat, sebaiknya di Desa Dawuan Timur memberikan fasilitas tenaga ahli profesional untuk berkunjung minimal setahun sekali untuk memberikan layanan konseling bagi masyarakat yang membutuhkan kesehatan secara psikologis. Psikoedukasi dan layanan konseling ini sangat penting sekali dilakukan agar masyarakat desa tetap bisa bertahan disituasi yang menekan seperti di tengah situasi pandemik Covid-19 saat ini, terlebih dengan diberlakukannya PPKM oleh pemerintah sehingga membuat keadaan semakin sulit bagi masyarakat.

Dalam kegiatan penelitian yang dilaksanakan di Desa Dawuan Timur, mahasiswa memberikan psikoedukasi mengenai *coping stress* serta mengadakan layanan program konseling sederhana berbasis *online* untuk masyarakat agar mereka dapat lebih mudah menghadapi tuntutan atau tekanan yang ada, sehingga dapat mengurangi dan mengatasi stres yang mungkin sedang dialaminya.

Adapun untuk pelaksanaan psikoedukasi yang telah dilakukan yaitu dengan membagikan infografis mengenai cara mengatasi stress kepada masyarakat yang dibagikan melalui instagram serta kontak grup *Whatsapp* khusus masyarakat desa dawuan timur, sehingga diperoleh 1 orang dari masyarakat desa yang menghubungi praktikan untuk melakukan layanan konseling. Pelaksanaan konseling dilakukan melalui pesan dalam media *Whatsapp* dan waktu pada jadwal konseling mengikuti persetujuan dari kedua belah pihak antara konselor dan konseli.

Dari pelaksanaan konseling tersebut diperoleh dua orang masyarakat desa dawuan timur yang mengikuti program layanan konseling, yaitu:

**Tabel 3. Identitas Subjek**

<b>Nama (inisial)</b>	: TS
<b>Usia</b>	: 29 Th
<b>Jenis Kelamin</b>	: Perempuan
<b>Alamat</b>	: Desa Dawuan Timur

Hasil konseling dan solusi untuk subjek:

TS memiliki berbagai keluhan pada situasi pandemik Covid-19 ini, terlebih ketika pemerintah menerapkan PPKM. Dirinya yang harus bekerja sebagai karyawan swasta terpaksa untuk bekerja di rumah dengan kebijakan adanya potongan gaji dari perusahaan selama *Work From Home* (WFH). Serta suaminya yang terkena PHK dari perusahaan akibat pandemi yang terus berlangsung. Selama situasi pandemik Covid-19 dan diterapkannya kebijakan PPKM, TS merasa bingung harus mendapatkan penghasilan tambahan darimana untuk mencukupi kehidupan sehari-hari dan menutupi kekurangan dari penghasilannya yang terhambat. TS mengaku tidak jarang bertengkar dengan suaminya perihal kehidupan pokok serta kebutuhan anak balitanya yang harus dipenuhi. TS merasa dirinya stres dengan situasi pandemik Covid-19 ini apalagi dengan adanya PPKM yang masih terus berlanjut.

Dari permasalahan yang TS ceritakan, peneliti memberikan perhatian secara aktif dan menerima emosi yang TS rasakan. Selain menanyakan mengenai permasalahan dan kebutuhannya, peneliti juga membantu TS untuk meredakan berbagai emosi akibat dari tuntutan kehidupannya tersebut. Adapun solusi yang dapat diberikan yaitu bagaimana memetakan kebutuhan dari permasalahan stres yang sedang TS hadapi, yaitu dengan cara

## KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa masyarakat dilihat dari potensi sumberdaya manusia diperoleh bahwa di Desa Dawuan Timur terdapat 20 orang masyarakat yang mengalami stress, terdiri dari 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan, kurangnya pemahaman masyarakat mengenai cara mengatasi stres maupun gejala stres yang tepat, diadakan psikoedukasi dan layanan konseling berbasis *online* terhadap masyarakat desa agar mereka dapat menangani stres dengan tepat dan membantu kondisi psikologis masyarakat desa.

### Implikasi

Kekurangan yang terdapat di Desa Dawuan Timur adalah belum adanya tenaga ahli profesional yang khusus untuk membantu kondisi psikologis masyarakat desa. Maka dari itu, sebaiknya Desa Dawuan Timur memfasilitasi warga dengan menambahkan tenaga kerja profesional seperti psikolog atau psikiater walaupun tidak selalu menetap di Desa Dawuan Timur. Tenaga ahli profesional tersebut minimal berkunjung selama setahun sekali untuk membantu kondisi psikologis masyarakat desa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, July. (2019). *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis*. *Jurnal At-Taujih*. Vol.2 No.2.
- Ciccarelli, S. K. (2015). *Psychology 3ed*. USA: Pearson.
- Cucinotta D, Vanelli M. (2020). *WHO Declares COVID-19 a Pandemic*. *Acta Biomed*.
- Cartwright, M. (2007). *Psychoeducation among caregivers of children receiving mental health services*. The Ohio State University.
- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Margaret K, Simon N & Sabina M. (2018). *Sources of Occupational Stress and Coping Strategies among Teachers 221 in Borstal Institutions in Kenya*. *Edelweiss Psychiatry Open Access*. 2(1):18–21.  
Sumber: <https://mediaindonesia.com/opini/351972/mengelola-stres-siswa-di-masa-pandemi>.
- Morgan, M. L., Vera, E.M., Gonzales, R. R, Conner, W., Vacek, K. B., & Coyle, L. D. (2011). *Subjective Well-Being in Urban adolescents interpersonal, individual, and community influences*. Sage Publications. *Youth & Society*, 43(2)609-6634. doi: 10.1177/0044118X09353517
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: EGC.

- Setipu, J. M., & Nasution, M. (2016). *Pengaruh Konsep Diri terhadap Coping Stress pada Mahasiswa FAI UMSU*. Jurnal Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara, 3(4), 68-83.
- Stuart G.W. & Laraia M. T. (2013). *Principle and practice of psychiatric nursing*. Edition 10. St.Louis Missouri: Mosby Elsevier.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Zultoni, J., & Astuti, F. H. (2020). *Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Di Sman 2 Pringgarata*. Jurnal Paedagogy, 3(2), 45-51.