

## **Strategi Coping Stres Konselor pada Era New Normal**

Hafidzah Kholisah<sup>1</sup>, Happy Karlina Majo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta

E-mail: [hafidzahkholisah@gmail.com](mailto:hafidzahkholisah@gmail.com)

Artikel diterima: 11 Desember 2022; direvisi: 11 Januari 2023; disetujui: 17 Januari 2023

---

### **ABSTRAK**

Pandemi Covid-19 memiliki dampak beragam salah satunya adalah stres. Salah satunya hal ini terjadi pada konselor. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan bagaimana strategi coping stres konselor pada era new normal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif. Proses pengumpulan data adalah dengan cara observasi dan wawancara yang kemudian data diolah. Hasil dari penelitian ini adalah bentuk strategi coping stres ada dua yakni *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Strategi *coping stress* yang dilakukan oleh konselor pada era new normal yaitu dengan menggunakan *emotional focused coping*. Tindakan yang dilakukan antara lain *self-control*, *accepting responsibility* dan *positive reappraisal*. Tujuan dari konselor melakukan *coping stress* untuk mengurangi rasa cemas dan kekhawatiran terhadap permasalahan yang dihadapi terlebih pasca pandemi dan memasuki adaptasi era new normal.

**Kata kunci:** stress; coping stress; konselor; new normal

### **ABSTRACT**

*The Covid-19 pandemic has had various impacts, one of which is stress. One of these things happened to the counselor. The purpose of this study is to describe how counselor's stress coping strategies work in the new normal era. The research method used is descriptive qualitative method. In collecting data by way of observations and interviews which are then processed data. The results of this study are that there are two forms of stress coping strategies, namely emotional focused coping and problem focused coping. The stress coping strategy carried out by counselors in the new normal era is by using emotional focused coping. Actions taken include self-control, accepting responsibility and positive reappraisal. The purpose of the counselor is to do a coping stress to reduce anxiety and worry about the problems faced, especially after the pandemic and entering the new normal era of adaptation.*

**Keywords:** stress; coping with stress; counsellor; new normal



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

---

## **PENDAHULUAN**

Pandemi Covid-19 telah menyebabkan berbagai masalah yang berdampak secara langsung kepada manusia. Dampak ini menyebar pada berbagai aspek kehidupan seperti sosial, ekonomi dan pendidikan. Menurut Arsal et.al (2021), pandemi Covid-19 muncul sejak awal 2020 hal ini menyebabkan beberapa dampak pada masyarakat antara lain pola komunikasi, pola interaksi, perekonomian, kehidupan sosial dan berbagai kebiasaan-kebiasaan yang terjadi pada setiap harinya. Pemerintah kemudian memberlakukan berbagai kebijakan yang menyebabkan penyesuaian kehidupan masyarakat. Kebijakan yang pemerintah dibuat demi keselamatan masyarakat tersebut juga merupakan faktor yang menjadikan masyarakat harus adaptasi dengan lingkungan yang baru. Kebijakan yang dibuat antara lain penerapan social distancing, dengan kebijakan PPKM yang merupakan singkatan dari Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat dan hal mengharuskan adanya penerapan protokol kesehatan. Perubahan yang terasa sejak adanya pandemi yakni perubahan sosial dan cara interaksi. Perubahan sosial yang bisa dirasakan ialah pola kehidupan masyarakat yang harus terbiasa dengan adanya pandemi dan terus berlanjut sampai pada era new normal. Contoh perubahan sosial yang terjadi yakni sistem daring. Sistem daring merupakan komunikasi jarak jauh yang memanfaatkan jaringan internet baik digunakan antar personal maupun kelompok dengan tatap muka secara langsung tanpa kontak. Dalam sistem komunikasi ini didukung dengan sarana prasarana seperti smartphone, internet dan laptop serta aplikasi pendukung sistem daring.

Aspek kehidupan yang terkena dampak adanya pandemi ini adalah dunia pendidikan. Sistem pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka secara langsung harus ditiadakan demi mencegah adanya penularan virus Covid-19. Mendikbud, Nadiem Makarim mengambil kebijakan bahwa sistem pembelajaran di sekolah menggunakan sistem daring atau sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Keputusan tersebut kemudian diimplementasikan tanpa terkecuali terutama di zona merah. Salah satu dampak yang terjadi adanya pandemi Covid 19 ini adalah munculnya tekanan psikologis. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Smith et al (2020) menunjukkan adanya peningkatan tekanan psikologis dan prevalensi morbiditas psikiatri karena adanya pandemi. Tekanan stres ini meningkat karena adanya berbagai macam kekhawatiran, antara lain kecemasan diri sendiri atau orang yang di sekitarnya tertular virus Covid-19. Selain itu juga dikarenakan adanya lockdown yang membuat masyarakat harus memiliki batasan untuk beraktivitas di luar rumah. Manusia pada dasarnya makhluk sosial dengan adanya kebijakan tersebut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Lopez et al. (2020) menunjukkan adanya tekanan stres.

Konselor merupakan peran yang sangat penting di dunia pendidikan. Konselor atau guru bimbingan dan konseling mempunyai peran tersendiri dalam pandemi seperti ini. Tindakan yang dilakukan oleh konselor antara lain memberikan layanan dan informasi. Penelitian dari Rifayani (2021) pelayanan yang dilakukan oleh konselor selama pandemi antara lain edukasi kepada peserta didik dan walinya terkait pandemi dan sistem pendampingan belajar di rumah, memotivasi siswa dalam hal belajar selama pandemi, membuka layanan konseling secara online untuk peserta didik, dan home visit. Adanya permasalahan yang diakibatkan pandemi, seorang konselor tentunya memahami dan mempunyai strategi dalam menanggulangi stres yang terjadi

akibat tekanan pandemi maupun perannya sebagai konselor. Maka dari itu, penelitian ini akan mendeskripsikan strategi coping stres konselor pada era new normal. Litam (2021) melakukan penelitian terkait *Stress and Resilience Among Professional Counselors During the COVID-19 Pandemic*. Penelitian tersebut menjelaskan strategi stres yang dilakukan oleh konselor. Begitupula dengan penelitian Koşir (2022) yang melakukan penelitian *Predictors of perceived teachers' and school counsellors' work stress in the transition period of online education in schools during the COVID-19 pandemic* yang menjelaskan terkait persepsi stres kerja bagi guru dan konselor sekolah pada masa pandemi covid-19. Akan tetapi masih belum ada penelitian yang menjelaskan strategi coping stres konselor pada era new normal.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Kualitatif deskriptif merupakan penelitian dengan cara memperoleh dan mengolah data berdasarkan kondisi dan suatu objek yang kemudian diringkas dan digambarkan secara terperinci melalui kalimat. Penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi beberapa konselor yang dilakukan secara online. Responden penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling/konselor sekolah di sekolah swasta yang pada Era New Normal. Responden merupakan konselor sekolah yang berada pada kawasan Metropolitan (Jakarta dan Sekitarnya). Responden merupakan konselor sekolah yang memiliki masa kerja 5-8 tahun. Responden dipilih berdasarkan tujuan tertentu atau *purposive sampling*, yakni guru bimbingan dan konseling pada Era New Normal.



**Gambar 1. Proses Penelitian**

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Coping Stres**

Stres merupakan kondisi seseorang yang diakibatkan adanya tekanan sekitar yang berdampak munculnya gangguan mental. Hal tersebut muncul karena adanya rasa kegagalan yang muncul akibat tidak terpenuhinya suatu keinginan maupun kebutuhan. Tekanan berasal dalam diri seseorang maupun dari luar seperti lingkungan dan orang sekitar. Menurut Rasmun (2004) stres ialah respon tubuh seseorang terhadap keinginan atau kebutuhan yang terganggu dan hal tersebut tidak dapat dihindari serta kejadian ini bisa terjadi pada kebiasaan setiap harinya. Stres ini dapat memberikan dampak secara fisik, sosial, spritual dan psikis pada individu. Stres bisa terjadi dikarenakan individu merasakan dan mempersepsikan stresor sebagai ancaman yang kemudian menimbulkan rasa cemas. Hal tersebut menandakan tanda awal adanya gangguan kesehatan psikis dan fisik. Stersor merupakan masalah-masalah psikologis yang pasti terjadi dan sering dihadapi oleh setiap individu. Dalam mengatasi stres, banyak yang bisa dilakukan oleh individu untuk mengurangi bahkan menghilangkan stres ini. Tindakan tersebut dinamakan dengan coping stres. Coping stres merupakan usaha untuk mengurangi maupun

mengatasi stres yang berasal dari dalam maupun luar. Coping stres terbagi menjadi dua jenis, yaitu: 1) Coping psikologi adalah reaksi tindakan penerimaan individu terhadap ancaman yang dirasakan dan efektif tidaknya strategi coping dalam mengatasinya. 2) Coping psikososial merupakan reaksi psikosial yang diterima oleh individu dikarenakan adanya stimulus stres. Menurut Andiryani (2019), ada tiga cara dalam mengatasi kecemasan dan stres, antara lain: 1) Melakukan perlawanan dengan menyerang dalam rangka mempertahankan idealis atau integritasnya. Tindakan ini bisa berupa destruktif dan konstruktif. Perilaku destruktif merupakan perilaku yang dilakukan individu dengan menyerang suatu objek. Objek disini bisa lingkungan sekitar, orang lain dan dirinya sendiri. Sedangkan perilaku konstruktif merupakan tindakan individu dengan mengungkapkan melalui kata-kata yang menunjukkan rasa ketidakpuasa, rasa ketidaksenangan dan kegagalan. 2) Menarik diri. Tindakan ini merupakan upaya individu dalam melakukan pengasingan dari lingkungan sosialnya dan orang lain. Perilaku ini ditunjukkan dengan sikap pendiam, apatis dan tidak adanya ketertarikan pada individu, dan lingkungan sekitar. 3) Kompromi. Perilaku ini dilakukan individu dengan cara berdamai, negoisasi dan musyawarah yang bersifat konstruktif.

### **Bentuk Strategi Coping Stres**

Strategi coping stres merupakan upaya individu untuk mengatasi stres yang berdampak pada psikologis dan fisik. Menurut Hesti Febrianola (2021), strategi *coping stress* merupakan rangkaian upaya individu yang dilakukan dengan tujuan mengatasi ancaman melalui tindakan dalam menghadapi masalah, situasi dan tekanan secara tidak terduga. Tujuan dari strategi coping stres bisa disimpulkan untuk melepaskan rasa tekanan dengan cara melewati keadaan atau permasalahan. Bentuk dari strategi coping stres menurut Richard Lazarus (dalam Andiryani, 2019) terbagi menjadi dua coping, yaitu:

1) *Problem Focused Coping* (Fokus Pada Permasalahan). *Problem Focused Coping* merupakan penanganan stress dalam bentuk strategi kognitif yang dilakukan oleh individu dalam menyelesaikan masalahnya. Aspek strategi coping pada bentuk coping ini, antara lain: a) Keaktifan individu; Perilaku atau tindakan ini merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi penyebab stres dengan cara memperbaikinya secara langsung. b) Perencanaan; Tindakan ini merupakan tindakan yang dilakukan individu dengan memikirkan dan menggunakan cara bagaimana penyebab stres. Hal ini bisa dilakukan dengan membuat langkah atau cara dalam mengatasi masalah dan strategi dalam mengambil Tindakan. c) Penekanan kegiatan dalam bersaing; Perilaku ini individu melakukan tindakan menekan keterlibatan dan pengolahan informasi dalam kegiatan bersaing. Hal tersebut bertujuan untuk individu agar lebih konsentrasi terhadap tantangan atau permasalahan yang sedang dihadapi dan merupakan upaya menghindari hal-hal yang membuatnya terganggu dalam rangka menghadapi stresor. d) Kontrol diri; Kontrol diri merupakan upaya individu untuk membatasi kegiatan atau aktivitas dalam kompetisi maupun persaingan. e) Dukungan sosial; Upaya yang dilakukan individu dengan cara mencari dukungan dari orang lain seperti nasehat. Folkman (dalam Febrianola, 2021) juga berpendapat bahwa *problem focused coping* hanya memiliki tiga aspek, yaitu *planful problem solving*, *confrontative coping* dan *seeking social*. *Planful problem solving* adalah suatu upaya penyelesaian masalah dengan cara pendekatan analitis dengan

memperbaiki keadaan dalam menangani masalah. *Confrontative coping* merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara konkrit dalam menyelesaikan masalah. Sedangkan *seeking social* merupakan usaha dalam mencari dukungan pada lingkungan sekitar.

2) *Emotion Focused Coping* (Fokus Pada Emosi). *Emotion Focused Coping* merupakan salah satu hal yang dilakukan individu dalam penangan stres dengan cara emosional yakni strategi defensif. Hal ini bersifat internal atau dalam diri individu. Menurut Folkman (dalam Febrianola, 2021) *emotional focused coping* ialah suatu usaha yang dilakukan untuk meminimalisir sikap emosional yang berasal dari permasalahan yang bersifat negatif tanpa adanya upaya mengubah sumber dari stresor tersebut. Aspek yang terdapat pada *emotion focused coping*, antara lain: a) Dukungan secara sosial dan emosional. Upaya ini merupakan tindakan individu dalam mencari dukungan sosial dan simpati pada orang lain. b) Interpretasi secara positif. Upaya untuk melanjutkan aktivitas tindakan penanganan stress dengan memimpin individu secara aktif dan positif terhadap permasalahan yang mengakibatkan stres. c) Penerimaan. Sikap individu yang memaksakan untuk mengatasi masalah dengan kondisi keadaan yang memaksa dan stres. d) Penolakan. Sikap atau perilaku dalam meminimalisir tekanan dengan cara menolak. Individu berpikir tindakan penolakan ini hanya akan menambah permasalahan kecuali hal tersebut menguntungkan. e) Religius. Strategi penanganan stres melalui keagamaan dengan cara menenangkan. Menurut Folkman (dalam Febrianola, 2021) aspek dari *emotional focused coping* terbagi menjadi lima, antara lain *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self control*, *distancing* dan *escape avoidance*. *Positive reappraisal* ialah merupakan sudut pandang yang dibangun oleh individu secara positif terhadap permasalahan yang dihadapi. *Accepting responsibility* merupakan sikap dalam menangani masalah dengan cara menumbuhkan kesadaran dan mencari solusi dari permasalahannya. *Self control* merupakan sikap individu dalam mengatur perasaan, usaha dan tindakan dalam mengatasi permasalahan. *Distancing* merupakan upaya jaga jarak yang dilakukan individu dalam melepaskan diri maupun melupakan permasalahan. Sedangkan *escape avoidance* merupakan tindakan individu dalam rangka mengatasi maupun melepaskan dari permasalahan.

### **Strategi Coping Stres Konselor Pada Era New Normal**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa konselor dalam menggunakan strategi coping stres pada era new normal dengan cara *emotional focused coping*. Konselor yang menggunakan *emotional focused coping* lebih ke arah dalam menangani masalah. Tindakan yang dilakukan antara lain: 1) Kontrol diri atau *self control*. Upaya ini dilakukan dengan berbagai tindakan antara lain dengan mengontrol rasa marah yang disebabkan permasalahan yang timbul, tidak mudah tersinggung dan merasa masalah dapat dikendalikan. 2) *Accepting responsibility*. Strategi coping stress yang kedua dengan cara *accepting responsibility* tindakan ini dilakukan dengan sikap berprasangka positif, dan tetap menerima apa yang sedang terjadi serta mencari solusi terbaik dari permasalahan dengan mencari dukungan sosial dari orang sekitarnya. 3) *Positive reappraisal*. Pada strategi ini digambarkan dengan upaya-upaya yang dilakukan dalam menangan masalah antara lain dengan mendekati diri kepada Tuhan, melihat dari sudut pandang yang berbeda dengan lebih positif, berusaha tetap percaya diri. Tujuan dari konselor melakukan coping stres untuk

mengurangi rasa cemas dan kekhawatiran terhadap permasalahan yang dihadapi terlebih pasca pandemi dan memasuki adaptasi era new normal. Secara keseluruhan konselor sudah menggunakan dan memange coping stres dengan baik dan terkontrol.

## **KESIMPULAN**

Strategi coping stres konselor dilakukan dalam bentuk *emotional focused coping*. Aspek ini antara lain kontrol diri, *accepting responsibility* dan *positive reapraisal*. Tujuan dari konselor melakukan *coping stress* untuk mengurangi rasa cemas dan kekhawatiran terhadap permasalahan yang dihadapi terlebih pasca pandemi dan memasuki adaptasi era new normal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andriyani, Juli. 2019. *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis*. Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam. Vol 2 (2), 37-55
- Arsal, Thriwaty, Rita Suswati, Anita Rizqiana, Irfiani Maulida Khoirun Nisa, Muhammad Ainul Afif, Lilis Eka Lestari. 2021. *Optimalisasi Kebiasaan Baru Di Era New Normal Melalui Pengabdian Masyarakat Guna Mewujudkan Indonesia Sehat*. Jurnal Abdimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat. Vol 25 (2), 181-186
- Dela, Vitria Larseman. 2019. *Strategi Coping stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling yang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan*. Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling). Vol 4 (2), 90-94
- Febrianola, hesti. 2021. *Coping Strategy in n Students during The Covid-19 Pandemic Strategi Coping Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*. Jurnal Pendidikan Tambusai. Vol 5 (3) 114487-114493
- Komar, T. 2011. Edisi Khusus No. 2, Agustus 2011. Jurnal Penelitian Pendidikan, Edisi Khusus(2), 154–163.
- Košir, K., Dugonik, Š., Huskić, A., Gračner, J., Kokol, Z., & Krajnc, Ž. (2022). *Predictors of perceived teachers' and school counsellors' work stress in the transition period of online education in schools during the COVID-19 pandemic*. Slovenia: Educational Studies, 48(6),
- Kurniawati, Wedi. 2022. *Manajemen Stress Era New Normal Dalam Dunia Pendidikan*. Jurnal Mubtadiin. Vol 8 (1), 57-66
- Litam, dkk. 2021. *Stress and Resilience Among Professional Counselors During the COVID-19 Pandemic*. Amerika: American Counseling Assosiation
- Lopez-Bueno, R., Calatayud, J., Casaña, J., Casajús, J. A., Smith, L., Tully, M. A., Andersen, L. L., & LópezSánchez, G. F. . *COVID-19 Confinement and Health Risk Behaviors in Spain*. 2020 Front. Spain : Psychol, 11,
- Rasmun. 2004. *Stres, Kping dan Adaptasi*. Jakarta: CV Sagung Seto
- Rifayani, Hastuti. 2021. *Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Permasalahan Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19 di MI Muhammadiyah Karanganyar*. Jurnal Talenta Psikologi, Vol 9 (1), 73-85
-

- Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., Lopez-Sanchez, G. F., Martin, S., Butler, L., & Tully, M. 2020. *Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID19: A cross-sectional study of UK based respondents*. *Psychiatry Res*,291
- Tunas, I Ketutu. 2022. *Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik: Telaah Sistematis*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol 8(2), 284-294