



## Stresor dan Penanggulangan Stres Selama Masa Awal Pandemi Covid-19

Meira Afini<sup>1</sup>, Hanifah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia

<sup>1</sup>Email: [meira15001@mail.unpad.ac.id](mailto:meira15001@mail.unpad.ac.id)

<sup>2</sup>Email: [hanifah@unpad.ac.id](mailto:hanifah@unpad.ac.id)

---

### Article Info

#### Article history:

Received 27 April 2021

Revised 26 Juni 2021

Accepted 29 Juli 2021

---

#### Keywords:

COVID-19

Stress

Stressor

Coping Stress

---

### ABSTRACT

*The COVID-19 pandemic creates disruption in several aspects of human life so that it can become source of stress (stressors). This study aims to identify stressors and individual coping strategies during the first 3 months (March – May 2020) of the COVID-19 pandemic. Participants in this study were 3 early adults who participated in online interviews. Thematic analysis is used to process the results of the interview. Based on the results of this study, 2 types of stressors were found: primary stressors that are directly related to COVID-19 and secondary stressors related to individual activities and social life. In dealing with stress, strategies that are said to be effective are to seek social support, carry out useful activities, carry out health protocols, and sort out information related to COVID-19.*

---

### ABSTRAK

Pandemi COVID-19 menciptakan gangguan pada beberapa aspek kehidupan manusia sehingga dapat menjadi sumber stres (Stresor). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi stresor dan strategi penanggulangan stres individu selama 3 bulan awal pandemi COVID-19, yaitu bulan Maret – Mei 2020. Partisipasi dalam penelitian ini merupakan 3 orang dewasa awal yang berpartisipasi dalam wawancara semi-terstruktur secara online. Analisis tematik digunakan untuk mengolah hasil data wawancara. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, ditemukan 2 jenis stresor yang dirasakan selama pandemi COVID-19, yaitu stresor primer yang berkaitan secara langsung dengan COVID-19 dan stresor sekunder, yaitu stresor terkait aktivitas dan kehidupan sosial individu. Dalam mengatasi stres, strategi yang dikatakan sudah efektif dalam mengatasi stres yang dirasakan adalah dengan mencari *social support*, melakukan aktivitas yang bermanfaat, melakukan protokol kesehatan, dan memilah informasi terkait COVID-19.

---

### Kata kunci

COVID-19

Stres

Stresor

Penanggulangan stres

## LATAR BELAKANG

Menurut World Health Organization (2020), COVID-19 merupakan penyakit menular yang menyerang pernapasan manusia. COVID-19 ini merupakan suatu *strain* baru dari virus corona yang belum pernah ditemukan menginfeksi manusia sebelumnya. Gejala-gejala yang paling umum ditemukan pada individu yang terinfeksi COVID-19 adalah demam, batuk kering, dan rasa lelah (WHO, 2020). Gejala lainnya yang lebih jarang dan mungkin dialami beberapa pasien meliputi rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, sakit kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, kehilangan indera rasa atau penciuman, ruam pada kulit, atau perubahan warna jari tangan atau kaki. Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang menjadi terinfeksi tetapi hanya memiliki gejala ringan, bahkan beberapa ditemukan terinfeksi tanpa menunjukkan adanya gejala.

Virus COVID-19 diduga menyebar di antara orang-orang terutama melalui percikan pernafasan (*droplet*) yang berasal dari batuk, bersin, maupun ketika berinteraksi dengan orang yang terinfeksi (WHO, 2020). Orang dapat terinfeksi COVID-19 jika menghirup percikan orang yang terinfeksi virus ini. Percikan-percikan ini juga dapat menempel di benda dan permukaan lainnya di sekitar orang seperti meja, gagang pintu, dan pegangan tangan sehingga orang dapat terinfeksi dengan menyentuh benda atau permukaan tersebut, kemudian menyentuh mata, hidung, atau mulut mereka. Hal ini dapat meningkatkan risiko individu untuk terinfeksi COVID-19. Banyak orang yang terinfeksi COVID-19 hanya mengalami gejala ringan terutama pada tahap-tahap awal. Karena itu, COVID-19 dapat menular dari orang yang hanya bergejala ringan, seperti batuk ringan, tetapi merasa sehat. Beberapa laporan menunjukkan bahwa orang tanpa gejala

dapat menularkan virus ini namun belum diketahui seberapa sering penularan dengan cara tersebut terjadi.

Penularan awal COVID-19 terjadi kepada warga di Tiongkok, dan karena kontak yang sering terjadi antara orang, penyakit ini secara bertahap menyebar ke seluruh dunia dan menyebabkan wabah fatal dan peningkatan jumlah orang yang terinfeksi secara tajam (Sohrabi et al., 2020). Pada 11 Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia secara resmi menyatakan bahwa wabah COVID-19 adalah pandemi (WHO, 2020). Di Indonesia sendiri, jumlah kasus terkonfirmasi positif COVID-19 per Maret 2020 mencapai 20.1528 kasus (Kemenkes RI, 2020). Jumlah kasus ini mengalami peningkatan bertahap yang signifikan, hingga terakhir di bulan Mei 2020 sejumlah 25.773 kasus terkonfirmasi positif dan diperkirakan akan terus bertambah (Kemenkes RI, 2020).

Di Indonesia, diterapkan Pembatasan Sosial berskala Besar atau PSBB mulai tanggal 10 April 2020 dengan pengawasan dan pemberian sanksi sebagai salah satu upaya mencegah penularan COVID-19 (Ristyawati, 2020). Dalam hal ini, dilakukan pembatasan terhadap pergerakan orang dan barang, pemberian libur bagi sekolah dan tempat kerja; pembatasan kegiatan keagamaan; pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum; pembatasan kegiatan sosial dan budaya; dan pembatasan moda transportasi (Kemenkes RI, 2020; PPRI, 2020). Hal ini memungkinkan adanya gangguan parah pada rutinitas, perpisahan dari keluarga dan teman-teman, kekurangan makanan dan obat-obatan, kesulitan keuangan, dan lainnya.

Merebaknya wabah COVID-19 sangat mungkin menyebabkan kondisi stres pada setiap orang (Bao et al., 2020). Lazarus (1990) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi atau perasaan yang dialami individu ketika individu merasa bahwa kebutuhan atau tuntutan melebihi sumber daya

individu dan sosial yang bisa digunakan. Risiko infeksi dan kecemasan akan wabah penyakit dapat menjadi sangat berlebihan, dan dapat menyebabkan reaksi emosional yang kuat bagi individu (Xiong et al., 2020; Shanahan et al., 2020).

Beberapa tanda-tanda stres yang muncul akibat wabah penyakit yakni takut dan cemas akan kesehatan diri dan orang yang disayangi, perubahan pola tidur dan makan, kesulitan untuk tidur atau berkonsentrasi, memburuknya masalah kesehatan kronis, memburuknya masalah kesehatan mental, dan meningkatnya penggunaan alkohol, rokok, dan obat-obatan terlarang (CDC, 2019; Wang et al., 2020). Sebuah eksplorasi dilakukan di Cina saat pandemi dimulai dan menemukan bahwa 35% dari populasi mengalami tekanan psikologis (Qiu et al., 2020). Penelitian yang dilakukan di Indonesia juga menemukan bahwa mayoritas responden menilai COVID-19 adalah hal yang berbahaya (87%), merasa cemas dengan penyebaran COVID-19 di Indonesia (73%), dan sebanyak 23% menunjukkan kondisi psikologis tidak bahagia/tertekan pada situasi pandemi COVID-19 (Iskandarsyah & Yudiana, 2020). Selain itu, hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan yang dapat bertahan bahkan setelah keadaan darurat selesai (Slavich, 2016).

Diberlakukannya pembatasan selama PSBB pun membuat ruang lingkup untuk mengurangi atau menghilangkan sumber-sumber stress pun berkurang. Situasi seperti itu membutuhkan strategi di mana seseorang mengubah diri agar sesuai dengan situasi (Somasekhar, 2017). Individu dapat menggunakan sumber daya dan strategi yang ada untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai sebagai membebani sumber daya individu (Lazarus & Folkman, 1991). Hal tersebut merupakan bentuk dari *coping stress* yang merupakan perubahan kognitif dan tingkah laku yang terjadi secara konstan sebagai

usaha individu mengatasi tekanan yang dianggap sebagai beban atau melampaui sumber daya yang dimilikinya (Lazarus, 1990). *Coping stress* ditemukan sebagai salah satu faktor yang berpotensi memediasi efek stress bagi individu dan berhubungan dengan tingkat stress yang lebih rendah (Martínez et al., 2020; Cai et al., 2020).

Peraturan PSBB dapat menciptakan situasi yang mengancam rasa keberhasilan individu karena kebebasan individu untuk memecahkan masalah dan membuat strategi terbatas (Mariani et al., 2020). Dalam situasi kritis seperti ini, stress mempengaruhi banyak orang, tetapi respon individu berbeda-beda sesuai dengan strategi koping yang berbeda (Folkman, 2010).

Berbagai keterbatasan dan menyempitnya ruang lingkup selama pandemi dari kebijakan yang diberlakukan dapat menyebabkan dampak terhadap kesehatan mental dan stress bagi individu. Atas dasar itulah peneliti ingin melihat gambaran stresor dan strategi penanggulangan stress individu selama masa awal pandemi COVID-19 tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan non eksperimental kualitatif.

### **Subjek Penelitian**

Teknik *purposive sampling* dipilih dalam penelitian ini untuk mendapatkan partisipan dalam penelitian yang memenuhi kriteria, yaitu individu yang berada di wilayah yang menerapkan kebijakan PSBB dan bersedia untuk menjadi partisipan penelitian. Dalam hal ini, didapatkan 3 orang dengan usia dewasa awal yang menjadi partisipan dalam penelitian ini.

### Metode Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan dengan metode *semi-structured interview* yang dilakukan secara online melalui *google meet*. Pengambilan data dilakukan pada 3 bulan pertama Pandemi, yaitu pada bulan Mei. Panduan wawancara mencakup pertanyaan mengenai hal-hal yang menjadi stressor selama masa pandemi dan bagaimana partisipan mengatasi hal tersebut.

### Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh akan diolah menggunakan metode analisis tematik. Metode analisis tematik merupakan metode yang secara sistematis mengidentifikasi, mengorganisasikan, dan memberikan insight mengenai pola makna (tema) dari data yang diperoleh (Braun, V., & Clark, V., 2012).

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, ditemukan hal-hal yang menjadi stressor pada individu selama masa pandemi COVID-19 beserta bagaimana individu mengatasi stres yang dirasakan.

#### Stresor

Sesuai dengan model proses stres Pearlin et al. (1990), stressor dibedakan menjadi stressor primer yang langsung berasal dari COVID-19, dan stressor sekunder sebagai kesulitan yang dipicu oleh stressor primer. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan stressor yang dijelaskan melalui tiga tema dengan enam sub-tema yang merupakan hasil analisis dari wawancara yang dilakukan. Masing-masing dari tema tersebut dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tema Terkait Stressor

Tipe Stressor	Kategori
Terkait COVID-19	Kecemasan akan terpapar COVID-19 Informasi/berita terkait COVID-19
Terkait Kehidupan Sosial Terkait aktivitas	Kurangnya interaksi dengan orang lain Jenuh dengan aktivitas yang dilakukan Terhambat dalam melakukan aktivitas Hilangnya motivasi untuk melakukan aktivitas

#### Terkait COVID-19

Hasil penelitian menemukan bahwa partisipan merasakan cemas dan takut akan terpapar COVID-19, terutama ketika harus keluar rumah. Selain itu, rasa cemas individu, diperkuat dengan banyaknya informasi atau berita terkait COVID-19. Partisipan mengaku bahwa berita terkait COVID-19, termasuk informasi mengenai bertambahnya kasus merupakan hal yang membuat cemas dan menjadi sumber stres. Berita mengenai COVID-19 ini membuat khawatir akan ketidakjelasan mengenai berakhirnya masa pandemi. Selain itu, informasi terkait masyarakat yang melanggar peraturan terkait PSBB membuat partisipan merasa

kesal dan semakin khawatir akan persebaran pandemi COVID-19 ini. Berdasarkan hasil analisis data wawancara ditemukan bahwa media sosial seperti twitter dan instagram merupakan salah satu sumber informasi partisipan selain televisi untuk mendapatkan informasi terkait COVID-19.

#### Terkait kehidupan sosial

Di masa pandemic COVID-19 ini, partisipan harus menjaga jarak dengan orang lain dengan membatasi aktivitas diluar rumah hingga adanya peraturan PSBB dan *work from home* (WFH). Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa bagi partisipan yang harus melakukan WFH dan

tinggal sendiri, hal ini menjadi sumber stres yang sangat besar karena tidak adanya interaksi dengan orang lain. Partisipan merasa sangat membutuhkan adanya kehadiran orang lain, baik keluarga maupun teman. Berbeda dengan hal tersebut, partisipan yang tinggal dirumah bersama keluarga, justru merasakan jenuh dengan keharusan untuk selalu bertemu dengan anggota keluarga yang sama. Meskipun begitu, mereka tetap merasakan kurangnya interaksi dengan individu selain anggota keluarga dirumah, seperti teman atau keluarga lainnya. Dalam hal ini, terdapat persamaan di mana semua partisipan merasa kurang interaksi dengan orang lain.

### **Terkait aktivitas**

Hasil penelitian ini menemukan bahwa partisipan merasakan adanya perubahan pada aktivitas harian. Dalam hal ini, semua partisipan merasakan adanya rasa jenuh dalam melakukan aktivitas selama diterapkannya PSBB karena hanya dapat melakukan aktivitas yang sama di rumah. Selain itu, stresor lain yang dirasakan adalah ketika terhambat dalam melakukan suatu hal, seperti mencari pekerjaan, beribadah, atau aktivitas lain yang bisa dilakukan di luar rumah.

Selain itu, partisipan juga mengaku kehilangan motivasi dalam melakukan aktivitas. Partisipan merasa kesulitan melakukan hal yang sudah direncanakan sehingga mencapai *goals* yang telah direncanakan. Ditemukan bahwa partisipan berbicara tentang hilangnya motivasi untuk melakukan tugas dasar sehari-hari, seperti kebersihan pribadi dan perawatan atau olahraga.

### **Penanggulangan Stres**

Partisipan juga menggambarkan berbagai strategi penanggulangan stres atau *coping stress* yang mereka lakukan untuk menangani masing-masing dari

pemicu stres yang dirasakan (Tabel 2.). Secara umum, terdapat dua jenis strategi, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Folkman & Lazarus, 1985). *Problem-focused coping* melibatkan upaya untuk mengubah situasi yang menuntut yang menyebabkan stres, sementara *emotion-focused coping* bertujuan mengurangi keadaan emosi negatif tanpa mengubah penyebab sebenarnya dari situasi tersebut.

### **Terkait COVID-19**

*Problem focused-coping* digunakan partisipan dalam mengatasi stresor terkait kecemasannya akan terpapar COVID-19. Dalam hal ini partisipan melakukan protokol kesehatan yang dianjurkan ketika harus melakukan aktivitas di luar rumah seperti menggunakan masker dan menjaga jarak. Partisipan juga mengaku selalu menjaga kebersihan dengan sering mencuci tangan, membersihkan tubuh setelah melakukan aktivitas di luar rumah, dan mengganti baju yang sudah dipakai. Strategi ini dikatakan cukup efektif bagi partisipan untuk membuat mereka lebih terjaga sehingga mengurangi rasa cemas akan terpapar virus COVID-19.

Dalam menghadapi banyaknya informasi/ berita, partisipan lebih menggunakan *emotion-focused coping*. Dalam hal ini partisipan dengan membatasi informasi terkait COVID-19 dengan tidak menonton berita, memblokir hal terkait COVID-19 di media sosial, atau dengan tidak membuka media sosial. Berdasarkan hasil analisis data wawancara, ditemukan bahwa membatasi berita/ informasi mengenai COVID-19, terutama di media sosial dirasa membantu untuk menghindari rasa cemas. Akan tetapi, partisipan merasa menjadi kurang mengetahui dan menyadari mengenai kondisi saat ini mengenai COVID-19.

**Table 2 Tema Terkait Penanggulangan Stres**

	<b>Penanggulangan Stres</b>	<b>Contoh</b>
Terkait kecemasan	<i>Problem-Focused Coping</i> <i>Emotion-Focused Coping</i>	Melakukan protokol kesehatan Membatasi informasi terkait hal tsb (tidak menonton berita, memblokir hal terkait covid di medsos)
Terkait kehidupan sosial	<i>Emotion-Focused coping</i>	Mencari support dari orang lain (teman dan keluarga, melakukan <i>video call</i> dan <i>voice call</i> ), mengeluarkan emosi negatif dengan berteriak, menjahili anggota keluarga, menghindari anggota keluarga dengan melakukan kegiatan lain
Terkait aktivitas	<i>Problem-Focused Coping</i>	Melakukan aktivitas lain yang dirasa bermanfaat

### **Terkait kehidupan sosial**

Dalam mengatasi kurangnya interaksi dengan orang lain, partisipan lebih menekankan pada *emotion-focused coping*. Dalam hal ini partisipan mencari support secara emosional dari orang lain, baik teman maupun keluarga, dengan melakukan *video call* dan *voice call*. Meski bertemu secara online masih dirasa kurang, namun cara ini dikatakan berhasil mengurangi rasa bosan dan cukup memenuhi kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain. Dalam hasil wawancara juga ditemukan bahwa mendengarkan musik dan menyanyikan lagu yang bersemangat dapat membantu mengatasi stres terkait kurangnya interaksi sosial. Akan tetapi, mendengarkan maupun menyanyikan lagu yang bertema kesedihan justru akan lebih menambah stres yang dirasakan. Selain itu, untuk menghilangkan rasa jenuh karena bertemu orang yang sama setiap harinya, partisipan berusaha untuk mengeluarkan emosi negatifnya dengan berteriak, menjahili anggota keluarga, atau menghindari anggota keluarga dengan melakukan kegiatan lain yang dapat menyalurkan emosi.

### **Terkait aktivitas**

Dalam mengatasi stresor terkait perubahan aktivitas atau kebosanan menjalankan aktivitas ini, partisipan lebih menggunakan *problem-focused coping*. Dalam hal ini, partisipan mencoba melakukan aktivitas lain yang dirasa bermanfaat, seperti berolahraga, membaca buku, dan memasak.

Dalam terhambatnya aktivitas seperti mencari pekerjaan, bermain, dan beribadah partisipan berusaha untuk mengubah aktivitas tersebut menjadi dilakukan secara online, misalnya dengan bermain game bersama teman secara online, mencari pekerjaan secara online, dan beribadah melalui gereja online. Hal ini dirasa cukup bisa menggantikan ibadah dan bermain yang seharusnya dilakukan secara langsung. Akan tetapi, hal ini dirasa tidak efektif dalam hal mencari pekerjaan, dan partisipan mengaku belum menemukan cara lain dalam mengatasinya. Oleh karena itu, partisipan mengaku hanya terus mencoba mencari dan berusaha menerima keadaan.

Dalam hal rasa kehilangan motivasi untuk melakukan aktivitas, partisipan mengaku belum melakukan apapun untuk mengatasi hal tersebut. Partisipan merasa

bahwa hal tersebut tidak memiliki cara untuk diatasi.

## PEMBAHASAN

Model proses stres Pearlin et al. (1990), membedakan stresor menjadi stresor primer yang langsung berasal dari peran atau kejadian, dalam hal ini COVID-19, dan stresor sekunder sebagai kesulitan yang dipicu oleh stresor primer.

Dalam penelitian ini, ditemukan stresor primer, yaitu stresor yang disebabkan langsung dengan adanya COVID-19, yaitu kecemasan akan terpapar COVID-19 dan informasi/berita terkait COVID-19. Hal ini dikarenakan pandemik yang seringkali ditandai oleh ketidakpastian, kebingungan, dan rasa urgensi (WHO, 2005). Sebelum, atau pada tahap awal pandemi, ada ketidakpastian yang luas tentang kemungkinan dan keseriusan terinfeksi, bersamaan dengan ketidakpastian, dan kemungkinan kesalahan informasi, tentang metode pencegahan dan manajemen terbaik (Kanadiya & Sallar, 2011). Hal ini juga sesuai dengan temuan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia menilai COVID-19 sebagai hal yang berbahaya, merasa cemas dengan penyebaran COVID-19 di Indonesia, dan kondisi psikologis yang tidak bahagia/tertekan pada situasi pandemi COVID-19 (Iskandarsyah & Yudiana, 2020).

Rasa cemas individu, diperkuat dengan banyaknya informasi atau berita terkait COVID-19. Sesuai dengan hasil penelitian ini, laporan berita dikatakan dapat mencerminkan dan memperkuat kecemasan dan keprihatinan masyarakat (Bird, 1996). Media berita telah lama dianggap membesar-besarkan bahaya, sehingga menimbulkan ketakutan publik yang tidak semestinya (Kilgo et al., 2018). Asumsi lain yang mendasari hal ini adalah bahwa individu yang melakukan *physical distancing* atau PSBB menjadi semakin cemas dan stres tentang situasi yang sedang berlangsung;

oleh karena itu, semakin banyak individu mengkonsumsi berita-berita yang membuat stres atau palsu, semakin buruk kesehatan psikologis mereka yang kemudian akan menyebabkan penurunan kesehatan mereka secara keseluruhan (Suppawittaya, 2020). Selain itu, jumlah dan frekuensi akses informasi mengenai COVID-19, terutama terkait dampak dan penularan terinfeksi, juga ditemukan sebagai salah satu faktor yang meningkatkan kecemasan juga persepsi bahaya dan resiko COVID-19, dan menurunkan rasa bahagia pada situasi pandemi COVID-19 (Iskandarsyah & Yudiana, 2020).

Hasil analisis data wawancara menemukan bahwa media sosial seperti twitter dan instagram merupakan salah satu sumber informasi partisipan selain televisi untuk mendapatkan informasi terkait COVID-19. Seperti yang dikatakan dalam Taylor (2019), media sosial adalah pedang bermata dua. Media sosial dapat dengan cepat menyebarkan informasi dan informasi yang salah. Media sosial dapat memicu atau memadamkan ketakutan, dan dapat mempengaruhi penyebaran penyakit dengan mempengaruhi perilaku orang. Hal ini berpotensi menimbulkan masalah dengan penyebaran rasa takut yang berlebihan. Hal yang sama dapat dikatakan untuk teknologi komunikasi modern pada umumnya, termasuk Internet. Analisis posting Reddit selama wabah Ebola 2014 di Afrika Barat juga mengungkapkan bahwa berita yang dibagikan di Reddit lebih sensasional dan cenderung memperkuat kecemasan dan ketidakpastian, dibandingkan dengan informasi yang disajikan dalam liputan surat kabar tradisional (Kilgo et al., 2018).

Pandemi COVID-19 juga secara langsung menyebabkan adanya peraturan terkait PSBB yang diberlakukan di Indonesia, dimana terdapat pembatasan dalam pergerakan orang dan barang, juga pembatasan berbagai kegiatan diluar rumah

seperti, sekolah dan tempat kerja, tempat atau fasilitas umum, hingga pembatasan moda transportasi (Kemenkes RI, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ini menjadi stresor sekunder, salah satunya dengan adanya perubahan terkait interaksi sosial. Kurangnya interaksi dengan orang lain, membuat individu merasa kehilangan dan merasa stres. Meskipun isolasi membantu dalam mencapai tujuan untuk mengurangi infeksi, mengurangi akses ke keluarga, teman, dan sistem dukungan sosial lainnya menyebabkan kesepian dan meningkatkan masalah mental seperti kecemasan dan depresi (Zhou et al., 2020).

Stresor sekunder lain sebagai dampak dari pandemi dan PSBB ini adalah perubahan pada aktivitas individu. Secara khusus, *physical distancing* mengubah pola rutinitas harian untuk mengurangi penyebaran penyakit, dengan konsekuensi serius pada kesehatan mental dan kesejahteraan dalam jangka pendek dan jangka panjang (Galea et al., 2020). Hal ini juga ditemukan pada hasil wawancara di mana partisipan merasakan adanya perubahan pada aktivitas harian, termasuk pekerjaan yang harus dilakukan di rumah. Selain itu, partisipan juga mengaku kehilangan motivasi dalam melakukan aktivitas dan kesulitan melakukan hal yang sudah direncanakan sehingga mencapai goals yang telah direncanakan. Hal ini serupa dengan temuan dalam penelitian oleh William (2020) bahwa *physical distancing* berpengaruh dalam hilangnya motivasi.

Dalam mengatasi stres yang dirasakan di masa pandemi ini, individu menggunakan *coping stress* dengan menggunakan sumber daya dan strategi yang dimiliki. Sesuai dengan teori Lazarus (1985), individu menggunakan dua jenis strategi koping, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Folkman & Lazarus, 1985).

*Problem focused-coping* digunakan partisipan dalam mengatasi stresor terkait kecemasannya akan terpapar COVID-19. Dalam hal ini partisipan mengambil langkah

untuk menghindari diri dari terpapar COVID-19 dengan melakukan protokol kesehatan yang dianjurkan ketika harus melakukan aktivitas di luar rumah. Seperti yang dikatakan Suppawittaya (2020), orang masih diperbolehkan berada di area selain rumah mereka jika diperlukan untuk masalah pribadi, namun memprioritaskan kebersihan diri adalah suatu keharusan. Untuk lebih tepatnya, sangat penting bagi semua orang untuk mengikuti saran dasar dengan memprioritaskan kebersihan pribadi termasuk mencuci tangan bila memungkinkan, menggunakan alkohol untuk membersihkan hal yang disentuh, menggunakan masker wajah, dan menjalani etika batuk (Feng et al., 2020; CDC, 2020). Perilaku pencegahan dengan melakukan protokol kesehatan tersebut ditemukan sebagai faktor yang meningkatkan rasa bahagia pada situasi pandemi COVID-19, juga menurunkan kecemasan, persepsi bahaya, dan persepsi risiko COVID-19 (Iskandarsyah & Yudianta, 2020).

Dalam menghadapi banyaknya informasi/ berita, partisipan lebih menggunakan *emotion-focused coping*. Hal tersebut dilakukan partisipan untuk menghindari emosi negatif yang dapat ditimbulkan dari menerima informasi/ berita terkait COVID-19. Seperti yang dikatakan Kilgo (2018), media sosial telah secara dramatis mengubah cara penyebaran berita. Pengguna media sosial memainkan peran penting dalam pemeliharaan informasi dalam penyebaran informasi dimana pengguna dapat membuat keputusan tentang informasi apa yang akan dibagikan dan di mana membaginya, dapat secara selektif membagikan (memperkuat) beberapa jenis liputan media dan mengabaikan yang lain, dan dapat membuat konten mereka sendiri (Kilgo et al., 2018). Oleh karena itu, individu seharusnya bisa lebih baik dalam menyaring informasi terkait COVID-19. Contoh penyaringan informasi dapat dilakukan dengan hanya menonton

atau membaca artikel berita yang dibuat dari sumber yang dapat dipercaya dan diandalkan: World Health Organization (WHO) dan Centers for Disease Control and Prevention (CDC) secara umum, atau *Centre for COVID-19 Situation Administration (CCSA)*. Meskipun penting untuk tetap mendapat informasi tentang situasi pandemi virus saat ini, disarankan untuk waspada tetapi tidak terlalu khawatir (Suppawattaya et al., 2020).

Dalam mengatasi kurangnya interaksi dengan orang lain, partisipan lebih menekankan pada *emotion-focused coping*. Dalam hal ini partisipan mencari support secara emosional dari orang lain, baik teman maupun keluarga, dengan melakukan *video call* dan *voice call*. Internet dan media sosial dapat memainkan peran penyangga dalam pengembangan gejala pada masalah kesehatan mental (Pfefferbaum, 2020). Kontak interaksi online juga dapat membatasi efek merugikan dari isolasi sosial (Bucci et al., 2018).

Dalam mengatasi stresor terkait perubahan aktivitas atau kebosanan menjalankan aktivitas ini, partisipan lebih menggunakan *problem-focused coping*. Dalam hal ini, partisipan mencoba melakukan aktivitas lain yang dirasa bermanfaat, seperti berolahraga, membaca buku, dan memasak. Menurut Suppawattaya et al. (2020), sangat mungkin bahwa *homestay* yang berkepanjangan dapat menyebabkan peningkatan perilaku menetap; misalnya, menghabiskan banyak waktu di media sosial. Untungnya, solusinya cukup mudah, yaitu dengan mengatur rutinitas harian yang sehat seperti berbagai olahraga yang dapat dilaksanakan di rumah. Olahraga telah terbukti memiliki manfaat kesehatan yang jelas untuk individu yang sehat dan pasien dengan berbagai penyakit. Chen et al. (2020) menyarankan bahwa tujuannya harus setidaknya tiga puluh menit latihan moderat setiap hari dan setidaknya 20 menit latihan kuat setiap hari.

Mempertahankan aktivitas fisik dan latihan rutin di rumah adalah strategi penting untuk menjaga kondisi sehat selama pandemi COVID-19. Olahraga juga ditemukan menjadi faktor yang menurunkan kecemasan terkait COVID-19 dan meningkatkan rasa bahagia pada situasi pandemi COVID-19.

Dalam terhambatnya aktivitas seperti mencari pekerjaan, dan beribadah, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu cenderung menggunakan *problem-focused coping*. Dalam hal ini, individu mencoba untuk mencari strategi lain dalam menyelesaikan suatu tugas, yaitu dengan mengubah aktivitas secara online. Disamping itu, individu juga menggunakan *emotion-focused coping* dengan berusaha menerima keadaan.

Akan tetapi, dalam hal rasa kehilangan motivasi untuk melakukan aktivitas, partisipan mengaku belum melakukan apapun untuk mengatasi hal tersebut. Menurut Smith & Barrett (2020), cara mengatasi suasana hati dan motivasi yang rendah dalam kondisi isolasi adalah dengan menyadari progres dan fokus pada pencapaian kecil untuk membantu menumbuhkan rasa kompetensi. Strategi ini juga berharga untuk memperkuat *self-efficacy*: perasaan bahwa seseorang mampu mengatasi tuntutan yang dihadapi (Kjaergaard et al., 2015; Leon et al., 2011). Memiliki atau menemukan rasa memiliki tujuan mungkin akan membantu selama masa isolasi dan karantina (Smith & Barrett, 2020).

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa masa pandemi COVID-19 memunculkan beberapa kesulitan bagi individu. Hal-hal ini menjadi stresor atau sumber stres bagi individu. Ditemukan 2 jenis stresor yang dirasakan selama pandemi COVID-19, yaitu stresor primer yang berkaitan secara langsung dengan COVID-19

dan stresor sekunder, yaitu stresor terkait aktivitas dan kehidupan sosial individu. Dalam hal ini, individu melakukan berbagai cara untuk mengatasi stres yang dirasakan. Beberapa strategi penanggulangan stres yang dilakukan dikatakan sudah efektif dalam mengatasi sumber stres yang dirasakan, seperti mencari *social support*, melakukan aktivitas yang bermanfaat, melakukan protokol kesehatan yang sesuai, dan memilih informasi yang sesuai terkait COVID-19. Meskipun begitu, beberapa masih kebingungan akan strategi yang harus dilakukan dan beberapa melakukan bentuk strategi penanggulangan stres yang kurang efektif dan malah menambah perasaan negatif. Oleh karena itu, dalam menghadapi masa pandemi COVID-19 individu diharapkan dapat memilih dan melakukan strategi penanggulangan stres yang efektif guna mengurangi stres yang dirasakan.

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk melihat stresor dan strategi penanggulangan stres setelah 3 bulan awal pandemi, dan melihat apakah terdapat perbedaan stresor dan strategi penanggulangan stres dalam rentang waktu tertentu pandemi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37-e38.
- Braun, V., & Clark, V. (2012). Thematic Analysis. *Research Gate*.
- Bucci S, Lewis S, Ainsworth J, Haddock G, Machin M, Berry K, et al. Digital interventions in severe mental health problems: lessons from the Actissist development and trial. *World Psychiatry* (2018) 17:230–1.
- Cai, H., Tu, B., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Jiang, Y., & Zhuang, Q. (2020). Psychological impact and coping strategies of frontline medical staff in Hunan between January and March 2020 during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 26, e924171-1
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103.
- CDC. (2020). CoronaVirus Disease 2019: Coping with Stress. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- CDC. (2020). How to Protect Yourself & Others. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design*. California: SAGE Publications, Inc.
- Feng, W., Zong, W., Wang, F., & Ju, S. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2): a review. *Molecular cancer*, 19, 1-14.
- Galea S, Merchant RM, Lurie N. The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The Need for Prevention and Early Intervention. *JAMA Intern Med* (2020).
- Iskandarsyah, A., & Yudiana, W. (2020). INFORMASI COVID-19, PERILAKU SEHAT DAN KONDISI PSIKOLOGIS DI INDONESIA (Rep.).
- Kanadiya, M. K., & Sallar, A. M. (2011). Preventive behaviors, beliefs, and anxieties in relation to the swine flu outbreak among college students aged 18–24 years. *Journal of Public Health*, 19(2), 139-145.

- Kemenkes RI (2020). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 9 TAHUN 2020 TENTANG PEDOMAN PEMBATAHAN SOSIAL BERSKALA BESAR DALAM RANGKA PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19), 8-2.
- Kemenkes RI. (2020). Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI. Retrieved April 21, 2021, from <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-COVID-19-31-mei-2020>
- Kilgo, D. K., Yoo, J., & Johnson, T. J. (2018). Spreading Ebola panic: Newspaper and social media coverage of the 2014 Ebola health crisis. *Health communication*.
- Kjærgaard, A., Leon, G. R., & Fink, B. A. (2015). Personal challenges, communication processes, and team effectiveness in military special patrol teams operating in a polar environment. *Environment and Behavior*, 47(6), 644-666.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leon, G. R., Sandal, G. M., & Larsen, E. (2011). Human performance in polar environments. *Journal of environmental psychology*, 31(4), 353-360.
- Mariani, R., Renzi, A., Di Trani, M., Trabucchi, G., Danskin, K., & Tambelli, R. (2020). The Impact of Coping Strategies and Perceived Family Support on Depressive and Anxious Symptomatology During the Coronavirus Pandemic (COVID-19) Lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1195.
- Martínez, J. P., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernández, J. M. (2020). Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology. *Frontiers in psychology*, 11, 591.
- Pearlin, L. I., Mullan, J. T., Semple, S. J., & Skaff, M. M. (1990). Caregiving and the stress process: An overview of concepts and their measures. *Gerontologist*, 30, 583-594.
- Pfefferbaum B, North CS. (2020). Mental Health and the COVID-19 Pandemic. *N Engl J Med*.
- PPRI. (2020). Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan. Corona Virus Disease.
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., ... & Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological medicine*, 1-10.
- Smith, N., & Barrett, E. (2020, March 18). Coping with life in isolation and confinement during the Covid-19 pandemic. Retrieved May 26, 2020, from <https://thepsychologist.bps.org.uk/coping-life-isolation-and-confinement-during-covid-19-pandemic>
- Qiu J, Shen B, Zhao M, et al. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*
- Ristyawati, A. (2020). Efektifitas Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Masa Pandemi Corona Virus 2019 Oleh Pemerintah Sesuai Amanat UUD NRI Tahun 1945. *Administrative Law & Governance Journal*, 3(2), 240-249.
- Slavich, G. M. (2016). Life stress and health: A review of conceptual issues and recent findings. *Teaching of Psychology*, 43(4), 346-355.

- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., ... & Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*.
- Somasekhar, N. (2017). Perceived Stress and Coping Strategies in Parents with Autism and Intellectual Disability Children. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(4).
- Suppawittaya, P., Yiemphat, P., & Yasri, P. (2020). Effects of social distancing, self-quarantine and self-isolation during the COVID-19 pandemic on people's well-being, and how to cope with it. *International Journal of science and healthcare research*, 5(2), 12-20.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
- World Health Organization. (2020). Novel Coronavirus (2019-nCoV): situation report, 3.
- World Health Organization (n.d.). Qa for public. Retrieved April 1, 2021, from <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public>
- Williams, S. N., Armitage, C. J., Tampe, T., & Dienes, K. (2020). Public perceptions and experiences of social distancing and social isolation during the COVID-19 pandemic: A UK-based focus group study.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*.
- Zhou X., Snoswell C.L., Harding L.E., Bambling M., Edirippulige S., Bai X., Smith A.C. (2020). The role of telehealth in reducing the mental health burden from COVID-19. *Telemed. E-health*