

**RANCANGAN INTERVENSI SOSIAL UNTUK MENINGKATKAN
COPING STRESS DALAM KELUARGA
SELAMA PANDEMI COVID 19**

Nur Kur'ani¹, Riska Amelia²
Universitas Muhammadiyah Pontianak¹²

e-mail:

nurkurani@unmuhpnk.ac.id¹, ameliariska987@gmail.com²

Abstract

This study aims to determine: 1) What factors cause stress in the family during the covid 19 pandemic; 2) how the family copes with stress during the covid 19 pandemic; 3) What social intervention designs can improve coping with stress in the family and overcome sources of stress during the covid 19 pandemic. The research method used in this study is research and development. The data collection technique in this study used observation, interviews, documentation and questionnaires. The results showed that: 1) the factors that caused stress in the family during the covid 19 pandemic were the lack of family knowledge about covid 19, fear and anxiety about the disease experienced and keep thinking about the problems that befall; 2) the family's way of dealing with stress during the COVID-19 pandemic is to quickly resolve existing problems, draw closer to God, consider several problem solving with the family according to the problems experienced; 3) The appropriate form of social intervention to increase coping with stress in the family and overcome sources of stress during the COVID-19 pandemic is COVID-19 counseling and mindfulness training.

Keywords: *coping stress; social intervention design, family*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan *stress* dalam keluarga selama pandemi covid 19; 2) bagaimana cara keluarga mengatasi *stress* selama pandemi covid 19; 3) Rancangan intervensi sosial apa yang bisa meningkatkan *coping stress* dalam keluarga dan mengatasi sumber *stress* selama pandemi covid 19. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi dan angket. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: 1) factor-faktor penyebab *stress* dalam keluarga selama pandemi covid 19 adalah kurangnya pengetahuan keluarga tentang covid 19, rasa takut dan cemas dengan penyakit yang dialami dan terus memikirkan masalah yang menimpa; 2) cara keluarga mengatasi *stress* selama pandemi covid 19 adalah secepatnya menyelesaikan masalah yang ada, mendekati diri pada tuhan, mempertimbangkan beberapa penyelesaian masalah dengan keluarga sesuai dengan masalah yang dialami; 3) Adapun bentuk intervensi sosial yang sesuai untuk meningkatkan *coping stress* dalam keluarga dan mengatasi sumber *stress* selama pandemi covid 19 adalah penyuluhan covid 19 dan pelatihan *mindfulness*.

Kata Kunci : *coping stress; rancangan intervensi sosial, keluarga*

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease (Covid 19) adalah penyakit baru yang sedang melanda seluruh dunia termasuk juga Negara Indonesia khususnya Kota Pontianak. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)(alodokter.com edisi 15 Juni 2020). Adapun gejala klinis corona yang terlihat sangat beragam seperti flu biasa (batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala) sampai yang berkomplikasi berat (pneumonia atau sepsis)(rsambkt.sumbarprov.go.id. edisi 29 Maret 2020). Adapun penyebaran covid 19 bisa menyebar dengan sangat cepat melalui kontak langsung. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalbar pada hari Senin tanggal 15 Juni 2020 tercatat kasus pasien positif Covid-19 di Pontianak sebanyak 110 orang, Pasien Dalam Pengawasan (PDP) bertambah menjadi 124 orang dan untuk Orang Tanpa Gejala (OTG) sebanyak 5 orang (covid19.kalbarprov.go.id edisi 16 Juni 2020).

Sejalan dengan penjelasan di atas informasi yang terus bergulir dimedia massa, baik media cetak maupun media Tv dan sosmed mengenai covid

19memberikan sedikit banyak efek bagi masyarakat dalam bentuk rasa cemas, takut dan was-was. Berdasarkan penjelasan di atas apabila hal ini dibiarkan terus menerus maka rasa cemas tersebut bisa menjadi stres.

Berdasarkan data di Puskesmas Pal Lima Kota Pontianak dari tanggal 24 Maret-15 Juni 2020 ditemukan pasien yang mengalami gejala-gejala stress selama pandemi Covid 19 baik itu secara fisik maupun secara psikologis sebanyak 18 orang. Gejala-gejala fisik yang sering ditunjukkan seperti mual, pusing, sakit kepala, nyeri dada bagian tengah sampai belakang, susah tidur, sesak napas. Selain gejala fisik sakit yang dialami pasien disebabkan oleh factor psikologis seperti salah satu pasien yang diidentifikasi mengaku merasa cemas dikarenakan salah satu rekan sekantornya terpapar covid 19 karena itu dia menjadi orang dalam pengawasan ketika diketahui berinteraksi 14 sebelum terpapar pasien covid 19, pasien batuknya tidak sembuh-sembuh akhirnya pergi ke UGD rumah sakit kota dan dikembalikan ke Puskesmas Pal V, remaja yang batuk lalu pergi ke puskesmas karena dia sering ngumpul di warung kopi dia kira terkena covid 19, pasien yang mual dan kadang-kadang

pusing setelah pulang dari luar kota kemudian pergi ke puskesmas dia kira terkena covid 19, pasien yang bolak-balik konsul ke puskesmas selama 3 kali saat pandemic covid 19 dengan penyakit yang sama, pasien ke puskesmas minta rujukan mengeluhkan dia tidak bisa tidur dan dadanya sesak.

Berdasarkan penjelasan di atas apabila stress yang dialami individu tidak segera dicari solusinya maka akan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis individu. Oleh karena itu untuk mengatasi stress, keluarga perlu mengembangkan strategi adaptasi yang memadai yang disebut strategi "*coping stress*". Hal tersebut didukung oleh Friedman dalam (Maryam, 2017) yang mengatakan bahwa "*coping*" keluarga merupakan respon perilaku positif yang digunakan keluarga untuk memecahkan suatu masalah atau mengurangi stress yang diakibatkan oleh situasi peristiwa tertentu.

Berdasarkan uraian di atas tim peneliti ingin melakukan penelitian yang hasil dari penelitian ini berupa produk rancangan intervensi sosial untuk meningkatkan coping stress dalam keluarga dan mengatasi sumber stress selama pandemi covid-19. Sejalan dengan

penjelasan di atas penelitian Tri (2012) menunjukkan bahwa respon stress bisa memunculkan perilaku coping. Selain itu ada juga penelitian yang menjelaskan intervensi berbasis mindfulness signifikan untuk menurunkan stress pada orang tua (Rahmatika, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian Tri dan Rahmatika artinya peneliti lebih mengembangkan hasil penelitian Tri dan Rahmatika dimana hasil dari penelitian ini berupa produk rancangan intervensi sosial.

Sejauh penelusuran peneliti mengenai penelitian yang berkaitan dengan rancangan intervensi sosial untuk meningkatkan coping stress dalam keluarga dan mengatasi sumber stress selama pandemi covid-19, peneliti menemukan penelitian yang serupa dengan sejumlah perbedaan seperti penelitian yang dilakukan oleh Alma (2020) dengan judul kegiatan relaksasi sebagai coping stress dimasa pandemic covid-19, sebagai kesimpulannya artikel ini menggambarkan dan menjelaskan efektifitas metode relaksasi sebagai cara alternatif mengatasi stress selama pandemic covid-19. Perbedaan penelitian Alma dengan penelitian ini yaitu subjek penelitian, lokasi, materi dan sampel yang

digunakan untuk penelitian berbeda. Keaslian penelitian ini membahas rancangan intervensi sosial untuk meningkatkan coping stress dalam keluarga selama pandemi covid-19.

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan stress dalam keluarga selama pandemic covid 19; 2) bagaimana cara keluarga mengatasi stress selama pandemic covid 19; 3) Rancangan intervensi sosial apa yang bisa meningkatkan coping stress dalam keluarga dan mengatasi sumber stress selama pandemic covid 19.

METODE PENELITIAN

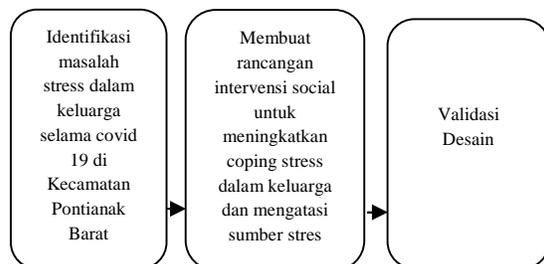
Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan. Menurut Sugiyono (2017) penelitian pengembangan adalah cara ilmiah dalam meneliti, merancang dan memproduksi serta menguji validitas produk yang diciptakan. Sedangkan menurut Ali (2019) Riset dan pengembangan adalah suatu upaya untuk mengembangkan suatu prototype suatu alat atau perangkat berbasis riset. Berdasarkan penjelasan di atas penelitian dan pengembangan dalam penelitian ini adalah cara ilmiah untuk meneliti,

merancang produk berbasis riset. Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Pontianak Barat. Adapun responden dalam penelitian ini adalah warga di Kecamatan Pontianak Barat yang berjumlah 5 keluarga dengan ciri-ciri 1) memiliki rentang usia 16-60 tahun; 2) pernah mengalami salah satu penyakit yang gejalanya mirip dengan gejala penyakit covid 19 seperti batuk, pilek, demam dan sesak nafas; 3) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Untuk menentukan responden dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* karena peneliti mengambil responden yang dianggap paling tahu tentang masalah yang peneliti teliti, sehingga dapat memberikan informasi yang actual dan akurat.

Tahap pertama adalah melakukan identifikasi masalah stress dalam keluarga selama covid 19 di Kecamatan Pontianak Barat dilakukan dengan pengumpulan data tentang factor-faktor apa saja yang menyebabkan stress dalam keluarga selama pandemi covid 19, dikumpulkan melalui metode wawancara tak berstruktur dan observasi langsung. Dalam proses wawancara, peneliti meminta responden

untuk menjawab secara bebas serangkaian pertanyaan berupa garis-garis besar pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Selanjutnya peneliti juga mengamati keadaan disekitar responden dan juga mengamati tingkah laku responden selama wawancara berlangsung untuk melihat gejala-gejala tingkah laku yang diharapkan muncul pada responden. Setelah data terkumpul peneliti melakukan analisis data tentang faktor-faktor apa saja yang menyebabkan stress dalam keluarga selama pandemi covid 19. Kemudian setelah peneliti memperoleh hasil kualitatif, data kualitatif tersebut dipakai untuk membuat butir-butir angket ditambah dengan informasi lain yang tidak keluar saat wawancara berlangsung.

Tahap kedua, membuat perancangan/membuat desain produk berdasarkan hasil penelitian. Tahap ketiga yaitu mengumpulkan data dalam pengujian internal terhadap rancangan produk. Pengujian internal adalah pengujian berdasarkan pendapat dari para ahli.



Gambar 1. Tahapan Penelitian Rancangan Intervensi Sosial

Penelitian dan pengembangan yang digunakan pada penelitian ini yaitu meneliti tanpa menguji dari Richey and Klein. Langkah-langkah penelitian untuk level 1 adalah sebagai berikut: potensi dan masalah, studi literature, pengumpulan informasi, desain produk, validasi desain serta desain teruji (Sugiyono, 2017: 40).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi serta penyebaran angket. Instrumen dalam penelitian ini berupa panduan observasi dan panduan wawancara. Hasil penelitian pengembangan ini adalah produk rancangan intervensi sosial. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif, mengikuti konsep yang diberikan Miles dan Huberman. Aktivitas dalam analisis data yaitu *data reduction*, *data display*, *conclusion drawing/verification* (Sugiyono, 2017: 369).

Data penelitian yang dikumpulkan oleh peneliti melalui observasi dan wawancara dengan responden di lapangan terutama yang berkaitan dengan masalah factor-faktor penyebab stress dan cara keluarga mengatasi stress cukup banyak

oleh karena itu, untuk memperjelas data yang diperoleh dilapangan peneliti melakukan reduksi data dan memberi data tersebut kode. Setelah itu peneliti melakukan data display (penyajian data) dalam bentuk tabel kemudian diakhiri dengan peneliti melakukan conclusion drawing/verification.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini di bagi dua yaitu hasil analisis kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Kedua hasil penelitian kuantitatif diperoleh dari penyebaran angket.

Adapun Hasil Penelitian Kualitatif dapat dijabarkan sebagai berikut: Deskripsi responden penelitian diperoleh dari data orang yang berobat di puskesmas dengan gejala batuk, filek, demam dan sesak nafas. Deskripsi responden penelitian terdiri dari usia, jenis kelamin, alamat, pernah mengalami sakit dengan gejala seperti covid 19. Kemudian proses pengolahan data hasil penelitian kualitatif berlangsung bersamaan mulai dari proses pengumpulan data hasil penelitian, Pengolahan data sampai menginterpretasikan data kualitatif.

Adapun dari 18 data responden yang didapat di puskesmas hanya 5 orang responden secara purposive untuk digali datanya secara mendalam melalui wawancara dan observasi. Setelah data terkumpul dilakukan analisis data yaitu berupa reduksi data (memilih data-data penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian) kemudian data tersebut dirangkum menjadi satu dan diberi kode agar mempermudah peneliti mengumpulkan data selanjutnya.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam proses pengolahan data kualitatif sebagai berikut:

1. Mengelompokkan data yang di dapat dilapangan berupa data hasil wawancara,
2. Menuliskan hasil rekaman wawancara dalam bentuk transkrip,
3. Membaca transkrip hasil wawancara berulang-ulang dan memutar kembali hasil wawancara dengan responden untuk dapat memahami data,
4. Mengelompokkan data berdasarkan kategori-kategori,
5. Memahami kembali kategori yang sudah peneliti susun. Kemudian dihubungkan dengan tujuan

penelitian, dilanjutkan dengan memperbaiki kategori yang sudah peneliti susun,

6. Menyusun kembali kategori yang telah terkumpul dan melihat antar kategori,
7. Melakukan penyajian data,
8. Menarik kesimpulan berdasarkan data dilapangan.

Berdasarkan hasil proses pengolahan data pada 5 orang responden di atas hasilnya responden menyatakan secara tidak langsung bahwa factor-faktor penyebab stress dalam keluarga yaitu:

RA menyatakan bahwa, “saya sudah dua kali kerumah sakit sempat jedah satu bulan, eh seminggu baru saya ke puskesmas lagi. Jadi jedahkan, takut gak waktu itu makin nambah-nambahkan katenye, jadi kite mau ke puskesmas kayak takut-takut gitu kan.” RI menyatakan bahwa, “Takut jak, soalnya itu nular.” PA menyatakan bahwa, “karena habis dari luar kota juga atau mungkin tidak sengaja ketemu dengan orang kena covid terus tidak sengaja kena ke saya, takut, panic. Gimane ye, benar jak ye nih kena covid atau bukan ye.” CS menyatakan bahwa, “iya, yang kemaren pas saye sempat sakit tu kan, kan gencar-gencarnya covid tu, saya kan suka keluar, saya mikir tu. kalau saye yang kena orang rumah pasti kena juga. Jadi saye mikir gara-gara saya nih semua orang rumah kena. Kalau tidak

dipikirkan susah juga, gimane ye saye sudah mikir semua gak.”

RH menyatakan bahwa, “Iya sangat takut karena eee penyakitnya kan juga mengarah ke gejala-gejala covid 19 jadi tu keluarga saya juga ee sempat takut mau ngeliat bapak saya dirumah, takut terpapar kan. Bukannya takut soudzon kena covid 19 tapi tu lebih berjaga-jaga.”

Dari wawancara yang dilakukan terhadap responden ditemukan bahwa factor-faktor penyebab stress pada keluarga selama pandemic covid 19 adalah kurangnya pengetahuan keluarga tentang covid 19, mempunyai penyakit bawaan yang gejalanya mirip dengan covid 19, perubahan pola hidup selama pandemi covid 19, interaksi sosial yang sangat dibatasi atau sangat berkurang, *work from home* yang ternyata lebih menyita waktu, kecemasan responden akan tertular covid-19 dan takut menularkan covid-19 pada keluarga serta kecemasan saat ada keluarga yang sakit saat pandemic covid 19 kemudian memikirkan terus penyakit yang dialami.

Memperhatikan semua jawaban responden di atas melalui wawancara tidak terstruktur, data tersebut dianalisis melalui reduksi data dapat diambil keterkaitan satu pernyataan dengan pernyataan lain yaitu mereka takut terkena

covid 19 seperti yang dinyatakan RA, RI, PA, CS, RH. Ada juga responden yang menghubungkan penyakit yang mereka alami dengan kepergian mereka keluar kota sehingga timbul pikiran tidak sengaja tertular orang yang kena covid sehingga timbul rasa takut dan panic. Ada juga responden yang menghubungkan sakitnya dengan kebiasaannya keluar rumah selama pandemi kalau dia kena covid orang rumah juga kena. Sedangkan RH menghubungkan penyakit ayahnya yang mengarah ke gejala covid sehingga satu rumah merasa khawatir bahwa ayahnya akan terkena covid 19.

Berdasarkan penjelasan di atas pemikiran para responden dipengaruhi ketakutan akan terkena covid 19. Kemudian keluarga responden berusaha menurunkan intensitas ketegangan dari kondisi yang terus menekan emosinya dengan memunculkan perilaku yang dapat menenangkan diri seperti berusaha berpikir positif. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara dengan responden yaitu:

PA menyatakan bahwa, “Ibu tu, kayak menenangkan. Enggak bah bukan. Kan kemaren tu memang mungkin mbak cuman kecapean kan karena kemaren memang lagi capek karena habis dari luar kota. Terus mama bilang kalau memang itu covid, mungkin serumah kan gejalanya sama. Tapi buktinya kan

cuman mbak sendiri yang kena jadi tu mungkin bukan. Mama tuh selalu ngingatin buat minum obat, kasih vitamin. Terus beli buah buat makan dirumah. Selain itu ayah, sama juga sih, bukan bah. Tenang jak. Iya, ayah berusaha menenangkan, menunjukkan perilaku positif. Misalnya bukan bah, pikiran positif jak. Biar cepat sembuh. Biar imunnya tidak turun, biar tidak makin ngedrop, supaya tidak makin sakit gitu.”

CS menyatakan bahwa, “Pola makan diatur, keluar dilarang, merokok dilarang. Pola makan saya masih bisa terima, kalau sudah merokok dilarang, keluar dilarang jadi saya stress tapi walau dilarang malam-malam diam-diam saya keluar merokok, cari ketenangan. Jadi saya stress soalnya saya sadar tubuh saya butuh nih.”

RH menyatakan bahwa, “Yang lebih sering memberi semangat adalah ibu saya, bilang semangat. Saya bisa menjalani pekerjaan seperti biasanya, dikasih mengkonsumsi vitamin, dan obat-obat lainnya seperti susu beruang dan lain-lain. Pokoknya diminta untuk tidak stress memikirkan penyakitnya. Pikirkan hanya untuk sembuh. Mm saya lebih, jujur saya lebih mm mendekatkan diri kepada ALLAH, berdoa untuk kesembuhan ayah saya, saya mengaji dan hampir setiap jam saya eee mengaji, berdoa terus dapat support dari teman-teman saya untuk semangat.”

Hasil wawancara yang dilakukan kepada responden ditemukan yang paling

sering dilakukan keluarga untuk mengatasi stress selama pandemic covid 19 yaitu berusaha menenangkan anggota keluarga yang sakit dengan kata-kata positif, berusaha berpikir positif, menunjukkan perilaku positif, mengatur pola makan, mengatur pola hidup, mendekatkan diri kepada Tuhan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dibuatlah butir-butir angket yang kemudian disebar di Kecamatan Pontianak Barat. Data Kuantitatif diperoleh dari penyebaran angket tentang faktor-faktor penyebab stress dalam keluarga dan cara keluarga mengatasi stress selama pandemic covid 19. Angket diisi oleh 46 responden dengan ciri-ciri 1) memiliki rentang usia 16-60 tahun; 2) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan; 3) beralamat di Kecamatan Pontianak Barat.

Dari analisis deskriptif peneliti menemukan hasil di bawah ini: Hasil penelitian kuantitatif di atas menunjukkan bahwa factor-faktor yang menyebabkan stress pada keluarga adalah takut dan cemas dengan penyakit yang dialami 54,3% , terus memikirkan masalah yang menimpa 39,1%.

Adapun cara keluarga mengatasi stress selama pandemic covid 19 yaitu dengan secepatnya menyelesaikan

masalah yang ada 100%, mengatasi stress selama sakit 100%, mendekatkan diri pada tuhan 97,8%, memikirkan berbagai cara dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi 97,8, berusaha mencari makna dari setiap ujian 97,8%, meminta pendapat dari orang yang berpengalaman 95,7%, melatih diri agar tetap tenang dan tidak cemas 95,7%, mempertimbangkan beberapa penyelesaian masalah dengan keluarga sesuai dengan masalah yang dialami 95,7%.

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa factor-faktor penyebab stress pada keluarga adalah takut dan cemas sehingga terus memikirkan masalah yang menimpa. Sedangkan cara mengatasi stress yang paling tinggi yaitu dengan secepatnya menyelesaikan masalah, mendekatkan diri pada tuhan dan mempertimbangkan beberapa penyelesaian masalah dengan keluarga sesuai dengan masalah yang dialami.

1. Faktor-faktor penyebab stress dalam keluarga selama pandemic covid 19

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa factor-faktor penyebab stress pada keluarga selama pandemic covid 19 adalah kurangnya pengetahuan

keluarga tentang covid 19 sehingga muncul rasa takut dan cemas dengan penyakit yang dialami 54,3% dan akhirnya terus memikirkan masalah yang menimpa 39,1%. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilaksanakan oleh Zulva (2020) menunjukkan bahwa seorang individu akan menanggapi kondisi sekitar dirinya dengan kepanikan yang berlebihan apabila informasi tentang Covid-19 tidak disampaikan secara benar sehingga menyebabkan individu terpapar psikosomatis karena ketegangan dan kecemasan serta kepanikan yang dirasa.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa informasi yang kurang jelas tentang covid-19 akan menyebabkan gangguan psikologis pada keluarga yang mengalami gejala-gejala penyakit yang hampir sama dengan covid-19 seperti rasa takut dan cemas yang berlebihan.

2. Cara keluarga mengatasi stress selama pandemic covid 19

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa

cara keluarga mengatasi stress selama pandemic covid-19 yaitu secepatnya menyelesaikan masalah yang ada 100%, mengatasi stress selama sakit 100%, mendekatkan diri pada tuhan 97,8%, memikirkan berbagai cara dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi 97,8, berusaha mencari makna dari setiap ujian 97,8%, meminta pendapat dari orang yang berpengalaman 95,7%, melatih diri agar tetap tenang dan tidak cemas 95,7%, mempertimbangkan beberapa penyelesaian masalah dengan keluarga sesuai dengan masalah yang dialami 95,7%. Muslim (2020) mengatakan bahwa hanya orang yang bisa menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada akan mampu terhindar dari stress, bahkan mampu menjadikan stress menjadi eustres (stress yang positif) karena mereka menjadi kreatif dan produktif.

Sejalan dengan penjelasan di atas Tri (2012) mengatakan bahwa respon stress bisa memunculkan perilaku coping. Ada dua bentuk coping stress yaitu

Problem focused coping (individu menggunakan strategi kognitif untuk mengatasi stress dan mencoba menyelesaikannya) dan *emotion focused coping* (individu merespon stress secara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensive/ pertahanan (Lazarus, 1984).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa cara keluarga dalam mengatasi stress selama pandemic covid 19 yaitu dengan meningkatkan coping stress. Dengan meningkatnya coping stress pada keluarga maka keluarga dapat menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada sehingga keluarga dapat mengatasi masalah yang ada dengan cara yang benar.

3. Rancangan intervensi sosial yang bisa meningkatkan coping stress dalam keluarga dan mengatasi sumber stress selama pandemic covid 19

Berdasarkan penjelasan di atas proses pembentukan coping stress dalam keluarga muncul disebabkan oleh factor-faktor penyebab stress pada keluarga. Setelah mempertimbangkan keterkaitan antara factor penyebab

stress dan cara keluarga mengatasi stress selama pandemic covid 19 maka bentuk intervensi sosial yang sesuai untuk meningkatkan coping stress dalam keluarga dan mengatasi sumber stress selama pandemic covid 19 adalah penyuluhan covid 19 dan pelatihan mindfulness. Rahmatika (2017) menjelaskan intervensi berbasis mindfulness signifikan untuk menurunkan stress pada orang tua. Rancangan intervensi sosial ini peneliti adopsi dari penelitian Nisa (2018). Rancangan intervensi sosial yang dibuat peneliti dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2
Rancangan Intervensi Sosial

Sesi	Tujuan	Kegiatan
Pembukaan	Membangun hubungan baik dengan peserta. Peserta mengetahui rangkaian intervensi sosial yang akan dilakukan dan menyepakati hal yang hendak dicapai	Membuka pelatihan, perkenalan antara fasilitator dengan peserta
Sesi 1 Pengantar Materi covid 19	Peserta dapat memahami apa itu covid 19, ciri-cirinya, cara penularan, cara mencegah	Fasilitator menyampaikan tujuan kegiatan dan menyepakati kontrak pelatihan

	penularen covid 19, langkah-langkah penanganan jika ada keluarga yang sakit dengan ciri covid 19.	
Sesi 2. Pengenalan Materi <i>Mindfulness</i>	Peserta memahami materi tentang <i>Mindfulness</i>	Fasilitator menjelaskan materi tentang covid 19
Sesi 3. Latihan <i>Mindfulness</i> untuk membersihkan pikiran negatif	Peserta melakukan latihan <i>Mindfulness</i>	Fasilitator menjelaskan materi tentang <i>Mindfulness</i>
Sesi 4. Latihan <i>Mindfulness</i> , menerima kenyataan dan siap menghadapi keadaan	Peserta mengkondisikan diri dalam keadaan <i>Mindfulness</i> ketika melakukan aktivitas sehari-hari	Peserta menuliskan pengalaman mereka terkait pandemic covid 19 kemudian fasilitator memberikan komentar terhadap pengalaman tersebut. setelah itu peserta disuruh melakukan meditasi nafas dengan mengikuti arahan dari fasilitator kemudian peserta diminta menceritakan apa yang dirasakan pada saat melakukan latihan. Fasilitator membimbing peserta untuk membuat daftar aktivitas harian pada workbook dan kemudian berlatih untuk <i>Mindfulness</i> pada aktivitas

		tersebut.
Penutup	Mengakhiri pertemuan	Fasilitator menyimpulkan seluruh sesi, menyampaikan ucapan terima kasih dan menutup kegiatan pelatihan.

Adapun pihak-pihak yang diharapkan terlibat dalam membuat rancangan intervensi sosial untuk meningkatkan coping stress dalam keluarga dan mengatasi sumber stress selama pandemi covid 19 adalah:

1. Pihak Profesional (Psikolog, tenaga kesehatan, ketua RT, Ketua RW dan kepala lurah) diharapkan dapat bekerja sama dengan peneliti untuk memberikan penyuluhan tentang covid 19 pada warga.
2. Karena masih ada keluarga yang kurang terbuka, maka intervensi sosial yang dibuat tentang coping stress juga perlu diarahkan pada orang tua dan anak remaja agar anggota keluarga ini dapat membantu keluarganya mengatasi stress selama pandemic covid 19.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti kemukakan di atas maka dapat disimpulkan:

1. Factor-faktor penyebab stress pada keluarga selama pandemic covid 19 adalah kurangnya pengetahuan keluarga tentang covid 19,

mempunyai penyakit bawaan yang gejalanya mirip dengan covid 19, perubahan pola hidup selama pandemi covid 19, interaksi sosial yang sangat dibatasi atau sangat berkurang, *work from home* yang ternyata lebih menyita waktu, kecemasan responden akan tertular covid-19 dan takut menularkan covid-19 pada keluarga serta kecemasan saat ada keluarga yang sakit saat pandemic covid 19 kemudian memikirkan terus penyakit yang dialami. Dari beberapa factor tersebut muncul rasa takut dan cemas dengan penyakit yang dialami dan akhirnya terus memikirkan masalah yang menimpa.

2. Adapun cara keluarga mengatasi stress selama pandemic covid 19 yaitu dengan secepatnya menyelesaikan masalah yang ada, mengatasi stress selama sakit mendekati diri pada tuhan, memikirkan berbagai cara dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, berusaha mencari makna dari setiap ujian, meminta pendapat dari orang yang berpengalaman, melatih diri agar

tetap tenang dan tidak cemas, mempertimbangkan beberapa penyelesaian masalah dengan keluarga sesuai dengan masalah yang dialami.

3. Adapun bentuk intervensi sosial yang sesuai untuk meningkatkan coping stress dalam keluarga dan mengatasi sumber stress selama pandemic covid 19 adalah penyuluhan covid 19 dan pelatihan mindfulness.

Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu factor penyebab stress dalam keluarga yaitu kurangnya intelegensi mengenai covid 19 dan pola pikir masyarakat mengenai covid 19 yang negatif. Oleh karena itu mungkin masih ada factor lain yang menyebabkan stress dalam keluarga sehingga dapat dilakukan penelitian kembali secara mendalam oleh peneliti lain.
2. Bagi Pemerintah, Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk menambah pemahaman mengenai factor

penyebab stress dalam keluarga dan cara mengatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M & Muhammad, A. (2019). *Metodologi & Aplikasi Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alma, F.A & Santoso, T. R. (2020). *Kegiatan Relaksasi sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid - 19*. Jurnal Kolaborasi Resolusi konflik. Volume 2 No.2.
- Dame, C.M. (2020). *Virus Corona*. Diakses pada tanggal 15 Juni 2020 dari www.alodokter.com.
- Dinkes Prov Kalbar. (2020). *Kalbar Data Covid-19*. Diakses pada tanggal 16 Juni 2020. <https://covid19.kalbarprov.go.id/>
- Dwi, D.R (2020). *Data Pemantauan Covid 19 Provinsi Sumatera Barat*. Diakses pada tanggal 29 Maret 2020 dari www.sumbarprov.go.id
- Lazarus & Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Maryam, S. (2017). *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*. Jurnal Konseling Andi Matappa. Volume 1 Nomor 2. 101-107.
- Muslim, M. (2020). *Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Manajemen Bisnis. Vol.23 No.2.
- Nisa, P. J. (2018). *Rancangan Intervensi Psikologis Untuk Mengurangi Beban Perawatan Pada Para Perawat Lansia*. Tesis Diterbitkan. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahmatika, K.R & M.Noor, R.H. (2017). *Intervensi berbasis Mindfulness untuk menurunkan Stress pada Orang Tua*. Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology. Volume 3, No.1.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung : Alfabeta.
- Tri, J. W. (2012). *Stres Dan Strategi Coping Pada Siswa Yang Tidak Lulus Ujian Nasional*. Psikopedagogia. Vol. 1, No. 2.
- Zulva & Tarisa, N, I. (2020). *Covid 19 dan Kecendrungan Psikosomatis*. Jurnal of Chemical Information and Modeling 1-4.