



Gambaran Sumber *Stress* Dan Strategi *Coping* Masyarakat Kabupaten Tana Tidung Saat Masa Pandemi Covid-19

Cici Ismuniar^{1*}, Sri Sunarni²

¹Bimbingan dan Konseling, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

²Bimbingan dan Konseling, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia²

*Corresponding author, E-mail: ciciismuniarubt@gmail.com

Abstrak. Pada awal tahun 2020 ini dunia dikejutkan dengan adanya wabah virus corona (Covid-19) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. Kementerian Kesehatan menetapkan wilayah Transmisi lokal di Kalimantan Utara yaitu Kabupaten Bulungan dan Kabupaten Malinau. Dampak COVID-19 pada Individu dan Komunitas masyarakat bisa meningkatkan stres dan kecemasan, baik karena takut tertular virus dan juga karena ketidakpastian tentang bagaimana wabah itu akan mempengaruhi kita secara sosial dan ekonomi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran *tingkat* stress dan *coping stress* masyarakat Kabupaten Tana Tidung selama masa Covid-19. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang sifatnya deskriptif, penelitian ini memiliki responden dari kalangan pekerja dan non pekerja, usia dari 19-55 tahun. Hasil penelitiannya adalah masyarakat Kabupaten Tana Tidung memiliki tingkat stress yang rendah, Hal ini terjadi karena beberapa faktor yang pertama masyarakat telah memahami strategi yang sesuai jika mengalami sesuatu permasalahan, strategi yang sering digunakan masyarakat Kabupaten Tana Tidung dalam mengatasi stress yaitu *Emotion Focused Coping* (EFC), selain itu faktor kedua rata-rata subjek merupakan masyarakat yang bekerja lainnya adalah Pemerintah Kabupaten Tana Tidung telah mengatasi dengan sangat baik selama masa covid-19.

Kata kunci: *Covid-19, Stress, Coping, Masyarakat*

Abstract. At the beginning of 2020, the world was shocked by the outbreak of the corona virus (Covid-19) which has infected almost all countries in the world. The Ministry of Health has designated local Transmission areas in North Kalimantan, namely Bulungan Regency and Malinau Regency. The impact of COVID-19 on Individuals and Communities can increase stress and anxiety, both because of fear of catching the virus and also because of uncertainty about how the outbreak will affect us socially and economically. The purpose of this study was to describe the level of stress and stress coping of the people of Tana Tidung Regency during the Covid-19 period. This research method uses a quantitative approach that is descriptive in nature, this study has respondents from among workers and non-workers, ages from 19-55 years. The results of the research show that the people of Tana Tidung Regency have a low stress level. This occurs because the first few factors the community has understood the appropriate strategy if they experience a problem, the strategy that is often used by the people of Tana Tidung Regency in dealing with stress is Emotion Focused Coping (EFC), besides that the second factor - on average, the subject is another working community, Tana Tidung Regency Government has handled it very well during the Covid-19 period.

Keywords: Covid-19, Stress, Coping, Society



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Pendahuluan

Pada awal tahun 2020 ini dunia dikejutkan dengan adanya wabah virus corona (Covid-19) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. Terhitung mulai tanggal 19 Maret 2020 sebanyak 214.894 orang terinfeksi virus corona, 8.732 orang meninggal dunia dan pasien yang telah sembuh sebanyak 83.313

orang. Khusus di Indonesia sendiri Pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini dengan jumlah waktu 91 hari.

Langkah-langkah telah dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus luar biasa ini, salah satunya adalah dengan mensosialisasikan gerakan *Social Distancing*. Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi Covid-19 seseorang harus menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, menghindari pertemuan massal.

Tetapi banyak masyarakat yang tidak menyikapi hal ini dengan baik, seperti contohnya pemerintah sudah meliburkan para siswa dan mahasiswa untuk tidak berkuliah atau bersekolah ataupun memberlakukan bekerja didalam rumah, namun kondisi ini malahan dimanfaatkan oleh banyak masyarakat untuk berlibur. Selain itu, walaupun Indonesia sudah dalam keadaan darurat masih saja dilaksanakan tabligh akbar, dimana akan berkumpul ribuan orang di satu tempat, yang jelas dapat menjadi mediator terbaik bagi penyebaran virus corona dalam skala yang jauh lebih besar.

Covid-19 bukan hanya mewabah di kota-kota besar saja melainkan mewabah ke Kota kecil misalnya di Provinsi baru yaitu Provinsi Kalimantan Utara, sampai saat ini berdasarkan *Kompas* Kalimantan Utara berada di peringkat ke-3 se-Kalimantan dengan pasien yang positif. Kalimantan Utara juga menjadi wilayah Indonesia dengan transmisi lokal. Kementerian Kesehatan menetapkan wilayah Transmisi lokal di Kalimantan Utara yaitu Kabupaten Bulungan dan Kabupaten Malinau.

Dimana Kabupaten Malinau sangat dekat dengan Kabupaten Tana Tidung, Kabupaten Tana Tidung merupakan Kabupaten termuda yang ada di Kalimantan Utara, untuk meminimalisir terjadinya transmisi lokal di Kabupaten Tana Tidung, pemerintah telah melakukan rutinitas pemeriksaan terhadap warga yang keluar, masuk, maupun melintas di Wilayah Kabupaten Tana Tidung disetiap Posko Jaga. Melakukan langkah-langkah pemantauan dan sosialisasi di tempat karantina, posko jaga dan tempat-tempat umum. Penyemprotan disinfektan pada kendaraan maupun barang yang berasal dari luar wilayah KTT, dan diberbagai tempat untuk mencegah penyebaran wabah virus corona.

Adanya langkah-langkah yang diterapkan oleh pemerintah hingga saat ini, dari 5 kabupaten kota yang ada di Kalimantan Utara (Kaltara), hanya Kabupaten Tana Tidung (KTT) yang masih menyandang *zero suspect* atau tidak ada kasus positif virus corona (Covid-19). Masyarakat Kabupaten Tana Tidung, Pemerintah dan tim gugus tugas saling bekerja sama, agar memutuskan tali rantai Covid-19. Namun dampak Wabah COVID-19 pada Individu dan Komunitas masyarakat. Wabah COVID-19 (coronavirus) memiliki potensi untuk meningkatkan stres dan kecemasan, baik karena takut tertular virus dan juga karena ketidakpastian tentang bagaimana wabah itu akan mempengaruhi kita secara sosial dan ekonomi. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik mengangkat judul tentang "*stress dan coping* masyarakat Kabupaten Tana Tidung pada masa pandemi Covid-19"

Metode

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang sifatnya deskriptif yang memiliki tujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket/kuesioner. Kuesioner yang disebarkan kepada responden yaitu masyarakat Kabupaten Tana Tidung. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat ukur *stress appraisal* dan alat ukur *coping stress*. Penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif ini akan dilakukan dengan menyebar skala kepada subjek penelitian. Jenis skala yang digunakan terdiri dari dua bagian yaitu *Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS)* untuk mengukur stress seseorang (Lovibond & Lovibond, 1995) dan *The Ways Of Coping Questionnaire (WCQ)* yang sudah direvisi oleh Folkman (1986) untuk melihat jenis strategi coping apa yang digunakan seseorang dalam menghadapi situasi stress.

Hasil dan Pembahasan

Responden dalam penelitian ini adalah masyarakat kabupaten Tana Tidung yang memiliki kriteria bekerja dan tidak bekerja. Responden berjumlah 121 orang. Adapun profil responden yang terlibat dalam penelitian ini ditunjukkan dalam table 1.

Tabel 1. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	50	41%
Perempuan	71	59%

Data diolah: 2020

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Responden perempuan lebih banyak yaitu 59% dibandingkan dengan laki-laki hanya 41%. Karakteristik responden juga sangat beragam dilihat dari jenis pekerjaan. Deskripsi responden berdasarkan jenis pekerjaan dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Jumlah	Presentase
Farmasi	4	3%
ASN	44	36%
Buruh	3	2%
Guru	16	13%
IRT	25	21%
karyawan honorer	9	7%
Lain-lain	7	6%
Swasta	9	7%
Mahasiswa/ Pelajar	4	3%

Data diolah: 2020

Table 2. menunjukkan bahwa responden dengan pekerjaan di bidang farmasi 3%, kemudian bekerja sebagai ASN 36%, buruh 2%, guru 13%, ibu rumah tangga 21%, karyawan honorer 7%, karyawan swasta 7%, mahasiswa/ pelajar 3% dan pekerjaan lain-lain 6%. Selain lapangan pekerjaan, usia responden juga variatif.

Tabel 3. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
19-25	14	12%
26-30	16	13%
31-35	35	29%
36-40	40	33%
41-45	9	7%
46-50	6	5%
51-55	1	1%

Data diolah: 2020

Usia responden yang berpartisipasi pada penelitian sangat variatif, mulai dari yang paling muda yakni 19 tahun, hingga 55 tahun. Tabel.1.3. menunjukkan bahwa responden terbanyak dari kalangan usia 36- 40 tahun yaitu sebanyak 40 orang, kemudian responden terbanyak kedua usia 31-35 sebanyak 35 orang. Kemudian responden dari kalangan 51-55 tahun hanya 1 orang, yang lainnya variatif dari usia 19 hingga 30 tahun.

Tabel 4. Deskripsi Hasil Skala stress (DASS)

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kumulatif persentase (%)
tidak pernah	0	3	2.5	2.5
kadang-kadang	1-14	78	64.4	66.9
lumayan sering	15-28	37	30.9	97.5
sering sekali	29-36	3	2.5	100.0
Total		121	100	

Berdasarkan hasil deskripsi skala stress di atas, dalam kategori tidak pernah terdapat 3 subjek yang mengalami tingkat stress yang rendah, kategori kadang-kadang sebanyak 78 subjek dengan presentasi 64,4% yang mengalami tingkat stress sedang. Sedangkan 40 subjek dengan presentasi 33,4 % yang mengalami tingkat stress yang tinggi atau sekitar 40 subjek.

Tabel 5. Data empirik skala *stress* dan *coping*

One-Sample Statistics						
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean		
Stress	121	12.2314	7.41368	.67397		

One-Sample Test						
Test Value = 21						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Stress	-13.010	120	.000	-8.76860	-10.1030	-7.4342

Skala stress DASS

Jumlah item : 14

Nilai minimum : $14 \times 0 = 0$

Nilai maksimum : $14 \times 3 = 42$

Rentang nilai = $0 - 42$

Jarak : $42 - 0 = 42$

Mean teoritik : $\frac{\text{nilai minimal} + \text{nilai minimum}}{2} = \frac{42}{2} = 21$

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan nilai mean empiris stress/ DASS sebesar 12,23 sedangkan mean teoritis sebesar 21. nilai mean empiris lebih rendah dari nilai teoritis, hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki stress yang rendah.

Tabel 6. Deskripsi Hasil Skala *Problem Focused Coping* (PFC)

One-Sample Statistics						
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean		
PFC	121	46.2893	9.54763	.86797		

One-Sample Test						
Test Value = 27						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
PFC	22.223	120	.000	19.28926	17.5707	21.0078

Skala *Problem Focused Coping* (PFC)

Jumlah item : 18

Nilai Minimum : $18 \times 0 = 0$

Nilai Maksimum : $18 \times 3 = 54$

Rentang : $0 - 54$

Nilai Jarak: $54 - 0 = 54$

Mean Teoritik : $\frac{\text{nilai minimal} + \text{nilai minimum}}{2} = \frac{54}{2} = 27$

Berdasarkan tabel 6 *Problem Focused Coping* (PFC) menunjukkan nilai empiris 46,28, sedangkan pada nilai pada skor teoritis 27. Nilai empiris lebih tinggi daripada nilai teoritis. Hal ini menunjukkan bahwa subjek menggunakan Strategi *Problem Focused Coping* yang tinggi.

Tabel 7. Deskripsi Hasil Skala *Emotion Focused Coping* (EFC)

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
EFF	121	125.7686	23.75667	2.15970

One-Sample Test						
Test Value = 72						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
EFF	24.896	120	.000	53.76860	49.4925	58.0446

Skala *Emotion Focused Coping* (EFC)

Jumlah item : 48

Nilai Minimum : $48 \times 0 = 0$

Nilai Maksimum : $48 \times 3 = 144$

Rentang : $0 - 144$

Nilai Jarak : $54 - 0 = 144$

Mean Teoritik : $\frac{\text{nilai minimal} + \text{nilai maksimal}}{2} = \frac{0 + 144}{2} = 72$

2

2

Berdasarkan skala *Emotion Focused Coping* (EFC) yang didapatkan, menunjukkan nilai mean empiris sebesar 125,76 sedangkan nilai mean teoritis sebesar 72. Hal ini menunjukkan bahwa subjek lebih banyak menggunakan Strategi *Emotion Focused Coping* yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, Pembahasannya adalah Selama masa pandemi covid-19 respon masyarakat sangat bervariasi ada yang terlalu cemas menanggapi pandemi, ada juga yang biasa saja. Rasa cemas, khawatir, serta stres sering dialami banyak orang saat menghadapi situasi krisis, termasuk menghadapi Covid-19 yang penyebarannya kian merebak di berbagai negara. Stres diketahui bisa menurunkan imunitas tubuh, sementara yang dibutuhkan untuk menangkal Covid-19 adalah kekebalan tubuh yang baik. Berdasarkan penelitian empiris yang dilakukan peneliti menyatakan bahwa masyarakat kabupaten tidung mengalami stress, Menurut Lazarus dan Cohen, ada tipe 3 *stressor*: yakni perubahan besar atau secara universal mempengaruhi banyak orang, perubahan yang dapat mempengaruhi satu orang atau banyak orang, kejadian sehari-hari yang membuat rumit. Stress yang dialami masyarakat Kabupaten Tana Tidung merupakan stress tipe pertama yakni stress yang disebabkan oleh perubahan besar atau secara universal mempengaruhi banyak orang. Apalagi tidak ada langkah mitigasi sebelumnya. Seperti yang kita tahu pada awal masuk pandemic covid-19 di Indonesia pemerintah tidak mengambil langkah preventif, namun cenderung menyepelekan persebaran pandemi covid-19.

Semakin bertambahnya hari, semakin bertambah pula kasus positif covid-19 dan kebijakan pemerintah yang berganti-ganti seolah menjadikan masyarakat menjalani kehidupan sebagai normal baru sehingga perlahan stress tersebut menjadi agak longgar, hal ini dibuktikan penelitian empiris yang menyatakan bahwa masyarakat kabupaten tidung cenderung sudah terbiasa mengontrol stress jadi tidak menghabiskan *energy* untuk merasa cemas, menunggu sesuatu, mudah tersinggung ataupun mengalami kesulitan istirahat Masyarakat tidak mengalami kesulitan untuk bersantai ketika pandemi. Disamping karena anjuran pemerintah untuk dirumah saja, hanya sesekali saja ada rasa bosan sehingga ada keinginan untuk segera keluar dari rumah untuk refreshing sejenak.

Adanya pandemi covid-19 juga tidak membuat masyarakat menjadi sensitive dan mudah marah karena hal-hal sepele. Secara emosional hanya segelintir orang yang menjadi sangat sensitive ketika menyikapi pandemic covid-19. Baik dalam hal lapangan pekerjaan memang bagi sebagian orang mengalami kegelisahan karena kehilangan pekerjaan. Namun banyak orang yang mulai struggle untuk survive bertahan hidup dan semakin kreatif untuk menciptakan sumber ekonomi

Berdasarkan tabel 5.4 dan 5.5 terdapat hasil tingkat stress yang rendah di Kabupaten Tana Tidung, di dukung dengan hasil wawancara awal bahwa Kabupaten Tana Tidung merupakan satu- satunya daerah di kalimantan utara yang mencapai angka zero untuk pasien covid-19 selama 6 bulan. Maka dari itu masyarakat melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya namun tetap menjaga kesehatan dengan menerapkan protokol kesehatan. Walaupun hasil tingkat stress masyarakat Kabupaten Tana Tidung rendah, masyarakat telah memahami bagaimana cara mengatasinya. Berdasarkan hasil diatas masyarakat Kabupaten Tana Tidung cenderung menggunakan strategi *Emotion Focused Coping* dimana masyarakat menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan dengan cara lebih berdoa, mengatur emosi dengan cara (menonton tv, bekerja atau pun nongkrong) serta melakukan hal-hal yang bisa membuat melupakan atau tidak menganggap masalah tersebut ada.

Menurut teori dari Magliano bahwa penggunaan strategi Penggunaan strategi koping EFC lebih sering digunakan pada individu yang berumur lebih tua sesuai dengan subjek penelitian ini sekitar 15 subjek yang ber usia di atas 40 tahun. Selain itu Lazarus dan Folkman (1985) mengatakan bahwa efektifitas dari strategi

coping dilihat dari situasi stress yang dihadapi, *Emotion Focused Coping* (EFC) akan efektif dalam situasi di mana seseorang mempunyai tingkat kendali yang kecil pada suatu stressor,

Adapun *coping* yang efektif masyarakat Kabupaten Tana Tidung lakukan untuk menghindari stress sesuai dengan hasil observasi peneliti, banyak para ibu-ibu memutar otak agar terhindar dari stress yaitu mencoba membuat beberapa menu cemilan ataupun makanan berat lalu mendagangkan hasil buaatannya ke media online. Sesuai dengan teori dari lahey, dimana Lahey mengemukakan *coping* yang efektif yaitu dengan cara menjauhi sumber-sumber stress nya. Jika dilihat tingkat stress nya mencapai presentasi pada tabel 1.5 diatas, perlu dilakukan penelitian serta kegiatan tujuannya agar masyarakat Kabupaten Tana Tidung lebih memahami lagi strategi coping yang efektif guna menurunkan tingkat stress.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan pada masyarakat daerah Kabupaten Tana Tidung khusus nya di tidung pala menunjukkan hasil bahwa tingkat stress rendah. Hal ini terjadi karena beberapa faktor yang pertama masyarakat telah memahami strategi yang sesuai jika mengalami sesuatu permasalahan, strategi yang sering digunakan masyarakat Kabupaten Tana Tidung dalam mengatasi stress yaitu *Emotion Focused Coping* (EFC), selain itu faktor kedua rata - rata subjek merupakan masyarakat yang bekerja lainnya adalah Pemerintah Kabupaten Tana Tidung telah mengatasi dengan sangat baik selama masa covid-19. Untuk sarannya, kegiatan selanjutnya harus diadakan sosialisai lebih lanjut mengenai cara memanfaatkan strategi *coping stress* sesuai dengan permasalahannya, tujuannya agar masyarakat mampu mengatasi stress.

Daftar Pustaka

- Folkman, S & Lazarus, R. 1985. If It Must Be a Process” Study of Emotion and *Coping During Three Stages of a College Examination*. Journal of Personality and Social Psychology: American Psychological Association, Inc.
- Folkman, S & Lazarus, R. 1980. *An analysis of coping in a middle-aged community sample*. Journal of health and social behavior, vol. 21, No. 3: American sociological association.
- Gunawati, Hartati, Listiara. 2006. *Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No.2: Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro.
- Herman, J & Tetrick L. 2009. *Problem Focused Versus Emotion Focused Coping Strategies and Repatriation Adjustment*. Human Resource Management: Wiley Periodicals, Inc.
- Huffman, Karen; Vernoy, Mark; Vernoy, Judith. 2000. *Psychology In Action 5th Edition*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Koentjaraningrat. 2004. *Kebudayaan, Mentalitas. dan Pembangunan*. Gramedia Jakarta.
- Krischer, M; Penney, L; Hunter, E. 2010. *Can Counterproductive Work Behaviors Be Productive? CWB as Emotion-Focused Coping*. Journal of Occupational Health Psychology: American Psychology Association.
- McEwen, B. S. 2009. *Homeostatis, Rheostatis, Allostasis and Allostatic load*. New york, NY, USA: Elsevier.
- Taliziduhu, Ndraha. 1990. *Pembangunan Masyarakat, Mempersiapkan Masyarakat Tinggal Landas*. Rineke Cipta. Bandung.
- Lazarus,R; Folkman, S; Schetter,C; DeLongis, Anita; Gruen, R. 1986. *Dynamics of a Stressful Encounters: Cognitiver Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes*. Journal of Personality and Social Psychology: University of California, Berkeley.