



# Manajemen Stress Pada Masa New Normal dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental

 Ulin Nihayah<sup>1</sup> Dewi Novita Ningrum<sup>2</sup>, Luk Luk Qurotal 'Aini<sup>3</sup>, Agisna Asmara Qodli<sup>4</sup>

Universitas Islam Negri Walisongo Semarang, Indonesia<sup>1</sup>

 [ulinnihayah@walisongo.ac.id](mailto:ulinnihayah@walisongo.ac.id)<sup>1</sup> · [denovning002@gmail.com](mailto:denovning002@gmail.com)<sup>2</sup> · [lqaini2001@gmail.com](mailto:lqaini2001@gmail.com)<sup>3</sup> · [agisasmara@gmail.com](mailto:agisasmara@gmail.com)<sup>4</sup>\*

## Abstract

### Article Information:

Received September 17, 2022

Revised Oktober 4, 2022

Accepted November 01, 2022

**Keywords:** Stress, Mental Health, New Normal, Covid-19

*Mental health or what we know as mental health is a condition in which the mind of each individual is in a state of peace and calm, so that it will allow each individual to enjoy life that is lived daily and be able to appreciate other individuals who are around him around.*

*The purpose of making this journal is to find out stress management in the new normal period in growing mental health. This study was conducted to determine the extent to which the impact of COVID-19 which interferes with individual mental health has an impact on the stress experienced by many individuals. This study uses the method used in this study, namely using qualitative research methods with literature study data collection techniques. Which will discuss 7 national journals which all have something to do with mental health as a result of COVID-19*

## PENDAHULUAN

Virus Covid-19 di Indonesia telah marak menyebar lebih dari satu tahun lamanya. Pada masa pandemi hingga era *new normal* ini semua manusia berubah secara mendadak baik itu dari tatanan kehidupan sosial, spiritual, politik, budaya, pemenuhan kewajiban dan spek kehidupan lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari, sering terdengar banyak orang yang mengeluh dan mengaku dirinya stres, terlebih lagi di era *new normal* sekarang ini. Stres merupakan fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan manusia. Stres adalah suatu keadaan raksi pemikiran, tubuh yang diakibatkan dari proses perilaku dan pola pikir manusia yang muncul ketika manusia dalam kondisi tertekan, adanya ancaman, perubahan lingkungan secara mendadak.

Stress merupakan suatu fakta yang banyak diderita manusia yang seringkali disebabkan karena adanya permasalahan pribadi, keluarga, pertemanan, percintaan, akademik, masyarakat dan

E-ISSN: 2798-3250

Published by: UIN Datokarama Palu

sosial. Stress muncul dalam perjalanan hidup yang dilalui setiap individu dan tidak dapat dihindari sepenuhnya. Pada umumnya, seseorang yang mengalami stress, keseimbangan hidupnya akan terganggu dan menyebabkan ketidaknyamanan. Kebijakan pemerintah mengenai pembatasan kegiatan masyarakat mulai dari belajar dari rumah, ibadah dari rumah dan bekerja dari rumah. Kebijakan tersebut ditetapkan oleh pemerintah menengok pandemi Covid-19 yang merambah luas dengan begitu cepat. Di tengah-tengah polemik masyarakat dalam Wawan Mas'udi mengatakan bahwa WHO dan pemerintah berbagai negara mulai mengkonfirmasi tatanan baru untuk hidup berdampingan dengan Covid-19, dengan gagasan "New Normal" sebagai bentuk transisi kembalinya kehidupan normal masyarakat pasca pandemi Covid-19 (Wawan, 2020).

Penelitian yang menyangkut stress tidak hanya dilaksanakan oleh penulis. Karena sudah ada penelitian terdahulu yang membahas mengenai stress pada mahasiswa BKI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UNSU yang dilakukan oleh Harahap Ade (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020) yang mayoritas mahasiswanya mengalami stress tingkat tinggi yang disebabkan oleh adanya kondisi pandemi akibat penyebaran virus Covid-19. Ada penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta oleh Rizky Putri (Putri, Oktaviani, Utami, Ni'maturrohma, Addiina, & Nisa, 2020) terdapat 35,7% mahasiswa mengalami somatoform. Ada juga penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa UPN "Veteran" Jakarta oleh Boenga NurCita dkk (Nurcita & Susantiningsih, 2020) Dari 100 responden tersebut tidak ada yang menyatakan bahwa dirinya tidak mengalami stress ataupun kecemasan. Selain itu, mahasiswa program studi pendidikan ners Fakultas Keperawatan UNAI yang dilakukan penelitian oleh Herna Angelica dkk (Angelica & Tambunan, 2021) dengan strategi yang digunakan pada mahasiswa berfokus pada *copingstress* dengan cara mengubah permasalahan yang menyebabkan timbulnya tekanan dalam pembelajaran daring.

Penelitian kepada masyarakat provinsi lampung oleh Aditya Gumantan dkk (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2020) yang hasilnya Responden sedang menghadapi kecemasan tingkat tinggi menjelaskan bahwa virus Covid-19 ini akan menjadi menakutkan ketika individu yang terkena virus memiliki penyakit bawaan lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Vania Hapsari dkk(Hapsarin, Sovitriana, & Santosa, 2021) adanya perubahan pendapatan yang cukup drastis kemudian memicu munculnya stress pada driver ojek, selain itu karena masalah tersebut juga tak jarang menimbulkan permasalahan keluarga. Penelitian oleh Padila, Syufyan Rinaldi dkk (Padila, rinaldi, harsismanto, & andrianto, 2021), ada hubungan signifikan antara Sistem pembelajaran online dengan stress akademik. Dengan adanya penyebaran virus Covid-19 pemerintah memberlakukan sistem belajar online ternyata memberikan dampak bagi psikologis siswa Yang berhubungan dengan timbulnya gejala kecemasan, sehingga akan menimbulkan stress akademik, baik itu dari diri individu sendiri, lingkungan sosial, maupun ketidak seimbangan antar pembelajaran online dengan beban tugas.

Dampak positif dari ditetapkannya kebijakan pemerintah terkait sosial distancing memberikan kesadaran bagi masyarakat akan pentingnya menjaga kebersihan, kesehatan, serta hubungan keluarga yang hangat. Meskipun demikian, dampak negatif yang paling menonjol dan dirasakan oleh masyarakat yakni semua aktivitas dilakukan secara online dirasa kurang efektif dan cenderung memicu kejenuhan dan kebosanan. Kondisi seperti ini yang kemudian menimbulkan stress. Permasalahan yang demikian perlu diketahui akar penyebabnya sehingga dapat diselesaikan dengan segera. Stressor yang berlebihan akan menimbulkan dampak merugikan bagi masing-masing individu apabila mereka tidak mampu *manage* dengan baik.

Oleh karena itu, individu harus mempunyai kemampuan pengendalian diri gangguan stress yang muncul tidak kian meningkat yang pada akhirnya memberikan dampak negative bagi diri-nya. Tujuan dari manajemen stress adalah untuk membantu individu menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Individu yang terjerat stress dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan mental. Dengan adanya manajemen stress khususnya dalam penggunaan teknik *mindfulness*

sehingga individu diharapkan dapat meminimalisir stress sekaligus memperbaiki aspek kehidupan seseorang menjadi lebih baik.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data studi literatur. Menurut Bugin, studi literatur merupakan salah satu dari teknik pengumpulan data yang digunakan untuk metodologi penelitian sosial untuk menelusuri data historis. (B., 2008) Sedangkan Sugiyono berpendapat bahwa studi literatur adalah catatan dari peristiwa lampau yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental seseorang (Rozzaqyah, 2020). Secara umumnya studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan peneliti untuk menyelesaikan permasalahan dengan cara menelusuri dan menggali sumber-sumber tulisan yang telah ada sebelumnya.

Studi literatur dilakukan terhadap berbagai dampak dari adanya Covid-19 serta pemberlakuan kebijakan *new normal* yang tak kunjung membaik dan memberikan tekanan individu yang memicu timbulnya gangguan stress. Kemampuan manajemen stress memiliki peranan penting bagi diri untuk menguasai dan mengontrol stress. Data yang diperoleh dari studi kemudian di kompilasi, dianalisis dan disimpulkan sehingga diperoleh pentingnya kemampuan manajemen stress di masa *new normal* dalam Kesehatan mental.

## **PEMBAHASAN**

### **Konsep Stress Masa Covid-19 Sampai Tahap *New Normal***

Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari adanya gangguan kesehatan mental. Seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental berada dalam kondisi tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, baik itu antara dirinya sendiri, dengan keluarga, orang lain ataupun lingkungan dia hidup. Sedangkan menurut H. Carl Witherington dalam (Abdul, 2017) orang yang merasa gelisah, tidak merasa tenang, aman, tentram di dalam hatinya merupakan orang yang sakit mental atau rohani.

Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana individu tidak memiliki semua gejala gangguan pada metalnya. Orang yang sehat mental dapat berfungsi secara normal dalam pengejaran hidup mereka, terutama ketika mereka beradaptasi dengan masalah yang akandihadapi sepanjang hidup dengan keterampilan manajemen stres. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan gangguan mental, mulai dari memiliki kondisi medis tertentu hingga stres akibat peristiwa traumatis, seperti kematian orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, atau isolasi yang berkepanjangan. Mengingat kejadian traumatis tersebut banyak dialami oleh banyak orang belakangan ini, maka tidak heran jika pandemi COVID-19 juga sering dikaitkan dengan munculnya gangguan mental pada seseorang.

Seiring dengan berkembangnya zaman dan teknologi yang semakin canggih, selain membawa dampak positif bagi masyarakat ternyata juga memberikan efek negatif terutama pada kondisi psikis manusia berupa stres. Faktor utama stres disebabkan karena haus akan pemenuhan gaya hidup tinggi padahal tidak sesuai dengan kemampuan diri sendiri. Salah satu gangguan kesehatan mental yang marak terjadi pada masyarakat Indonesia adalah gangguan stres. Fenomena Covid-19 dan penetapan masa *new normal* di Indonesia sering menimbulkan kontroversial dikalangan masyarakat. Banyak dari mereka yang kemudian merasa cemas dengan kondisi serba tak menentu ini. Ketidak mampuan dalam beradaptasi dengan kondisi yang seperti ini menimbulkan permasalahan kecemasan yang tak kian terselesaikan dan akan memicu timbulnya gangguan stres. Individu yang stres apabila tidak segera diatasi akan berdampak pada kesehatan mental individu menjadi lebih rentan, sehingga timbul lah yang dinamakan gangguan kesehatan mental.

Hasil diskusi yang peneliti lakukan mengenai tinjauan pustaka terhadap 7 jurnal yang merupakan jurnal nasional. Dari beberapa kajian telaah jurnal di atas yakni mengenai stress yang di alami oleh individu akibat dari adanya penularan virus Covid-19 sampai ke tahap *New Normal*. Terdapat beberapa tingkat pengelompokan stress yakni antara lain stress tingkat ringan, tingkat sedang, tingkat normal dan tingkat parah akibat covid-19. Stress banyak di temui dari berbagai macam kalangan. Pada penelitian ini yang merujuk dalam studi literatur, maka terdapat tiga kategori stress di masa covid-19 hingga *new normal*, diantaranya:

a. Stress Akademik

Jika mengkaji kata akademik lebih identik dengan dunia pendidikan yang mana individu mampu menguasai ilmu pengetahuan baik ilmu alam, sosial, keagamaan dan lain sebagainya sesuai dengan tingkatan yang diujikan. Stress akademik artinya tekanan yang dirasakan oleh para pelajar baik berupa fisik, mental atau emosional yang diakibatkan karena adanya ketidaksesuaian antartuntutan dari lingkungan luar serta kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya.

Problem stress akademik yang diderita oleh para siswa atau mahasiswa dalam pandemi covid-19 hingga masa *newnormal* selain pembelajaran jarak jauh. Beban model belajar online atau daring tersebut ternyata memberikan tekanan dalam proses pembelajaran. Banyak pelajar yang terkendala sinyal ataupun kuota. Tak sedikit pula yang mengatakan pembelajaran sistem online cenderung lebih membosankan karena tidak dapat berinteraksi langsung antara guru dan siswa. Sebagai mahasiswa semester atas mengeluh karena adanya tugas akhir yang tidak dapat dilakukan secara langsung sehingga mempersulit dalam proses penelitian, pengerjaan maupun pengumpulan. Dengan berbagai faktor tersebut mengakibatkan para pelajar frustrasi dan merasa tertekan yang kemudian akan timbul stressor yang memicu stress dan mengakibatkan gangguan kesehatan mental.

b. Stress kerja

Dalam masa pandemi Covid-19 pemerintah menetapkan adanya kebijakan *sosial distancing*, PPKM dan juga WFH. Semua tempat penambah rezki di batasi bahkan banyak pula yang ditutup. Bagi masyarakat yang mampu beraktivitas dan berkerja di dalam rumah tidak menjadikan masalah. Akan tetapi, bagi masyarakat yang mata pencariannya memerlukan sosialisasi dengan masyarakat banyak, sosialisasi dengan lingkungan pastilah menimbulkan banyak permasalahan. Banyak yang kemudian menganggur karena kurangnya sektor lapangan pekerjaan. Tak sedikit pula yang kemudian menghalalkan segala cara untuk mendapatkan uang dengan alasan tidak mampu menghidupi keluarganya.

Banyak berita mengenai virus Covid-19 yang tidak pasti dari mana sumbernya yang kemudian membuat para pekerja merasa waswas dan takut apabila terjerat virus tersebut. Keadaan yang demikian akan menimbulkan problem, emosi, kecemasan, stress yang akan memperparah kesehatan mental seseorang.

c. Stress dalam keluarga

Seiring dengan perkembangan zaman maka kecepatan berita dan informasi akan cepat sampai pada pendengaran kita. Banyak media online, dan masa seperti stasiun televisi, radio, suat kabar yang menyatakan banyaknya ibu rumah tangga yang kemudian stress di masa pandemi. Penetapan kebijakan WFH dan pembelajaran daring memungkinkan seluruh anggota keluarga menetap di dalam rumah. Hal tersebut berarti seorang ibu rumah tangga akan bertambah tanggung jawabnya. Selain mengerjakan pekerjaan rumah tangga, ibu juga harus mendampingi anak dalam belajar online di rumah yang kemudian merangkap dua tanggung jawab sekaligus yakni ibu rumah tangga dan juga guru.

Penutupan sektor lahan pekerjaan menyebabkan meningkatnya angka pengangguran. Para kepala keluarga pendapatan mulai menurun bahkan sampai harus menjual aset-aset yang dimiliki. Tak jarang pula ibu rumah tangga kemudian berinisiatif untuk membantu suami dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Problem demikian akan berdampak pada

pendapatan keluarga yang tak jarang tidak bisa menutupi kebutuhan pengeluaran keluarga, kondisi tersebut juga dapat memicu munculnya stress yang akan mempengaruhi kondisi psikologis dan kesehatan mental keluarga.

### **Manajemen stress Pada Masa New Normal**

Manajemen stress menurut Schafer dalam (Hakim, Tantiani, & Shanti, 2017) adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stress dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik-teknik mengelola stress. Sehingga seseorang lebih baik dalam menangani stress dalam kehidupan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa manajemen stress memiliki kaitan yang erat dengan upaya dalam menjaga kesehatan individu guna tetap sehat. Pada masa pandemi ini, Individu dituntut untuk mampu berupaya dalam mengendalikan, mengelola serta mengontrol stress yang dialami. Hal ini bertujuan agar individu mampu menyesuaikan dengan keadaan sehingga dapat menjadikan kehidupan dengan normal dan lebih baik.

Individu yang sehat mentalnya adalah dimana ia mendapati kondisi batin yang tenang dan tentram, sehingga individu mampu menikmati kehidupan sehari-hari serta menghargai kondisi lingkungan sekitar. Orang dapat dikatakan sehat mentalnya jika ia mampu mengembangkan dan mengeksplor dirinya dengan sebaik mungkin, dapat memposisikan dirinya dengan kondisi lingkungan yang ada ketika itu, serta mampu menampilkan sikap yang baik pada orang lain. Berkebalikan dari itu, orang yang mentalnya tidak sehat tidak mampu mengetahui, menggunakan potensi yang ada di dirinya, tidak dapat bersikap positif dengan orang lain, memiliki gangguan berpikir, emosi jiwa yang tidak stabil suasana hati yang buruk sehingga akan membawa ke perilaku yang buruk juga.

Kemudian, kementerian kesehatan menyatakan bahwa terjadi peningkatan jumlah gangguan kesehatan mental pada masyarakat Indonesia di tahun 2019 sampai 2020, tepatnya selama pandemi berlangsung. Pada tahun 2019 tercatat gangguan kesehatan mental dialami oleh 197 ribu kasus. Sedangkan pada Juni 2020 telah beranak pinak menjadi 277 ribu kasus. (D., 2020). Gangguan mental selanjutnya berpicu pada melonjaknya angka kematian di Indonesia. Hal tersebut pastilah membutuhkan tindakan yang cepat, cekatan untuk mencegah penderita gangguan kesehatan mental yang memiliki potensi menjadi pelaku bunuh diri. Kemiskinan juga menyumbang potensi gangguan mental di Indonesia. Semakin tinggi angka pengangguran dan kemiskinan maka akan semakin meningkat pula penderita gangguan kesehatan mental.

Pemerintah Indonesia mulai menetapkan kebijakan pemberlakuan *new normal*. Yang mana *new normal* ini sebagai upaya dalam pembentukan tatanan hidup baru ditengah hiruk pikuk pandemi Covid-19. Pemberlakuan ini diupayakan guna menekan terjadinya penurunan ekonomi secara drastis, serta jawaban atas dasar kebosanan dan tekanan dalam melakukan seluruh aktivitas di rumah. Diera yang sudah di klaim sebagai era *NewNormal* akibat Covid-19 membuat mahasiswa dan masyarakat lega dan membuat tenang. Melakukan manajemen stress sangat diperlukan dalam menghadapi suatu masalah atau wabah yang terjadi.

Sebagai manusia yang bijak, sudah sepantasnya jika melakukan berbagai upaya untuk menerapkan manajemen stress guna menjaga kesehatan mental pada masa Covid-19 sampai *newnormal* ini. Adapun beberapa upaya yang dapat dilakukan baik itu fisik ataupun non fisik, diantaranya (Rahmawati, Firmiana, & Hadiansyah, 2021);

- a. Perbanyak aktivitas fisik, misalnya berjemur di pagi hari, rajin berolahraga ringan dengan gerakan-gerakan sederhana supaya tubuh tetap terjaga kebugarannya selama masa karantina.
- b. Gunakan waktu luang dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti berkebun, memasak, menata rumah, dan hal lainnya yang berguna untuk menghilangkan rasa jenuh.

- c. Tinggalkan kebiasaan buruk. Di Masa pandemi dan *newnormal* ini, tentunya aktivitas serba dibatasi baik itu kerja, akademik, maupun sosial. dengan kegiatan yang serba dibatasi itu sepatutnya individu mampu menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk, seperti mengkonsumsi obat-obatan, minum alkohol, merokok. Sehingga dapat menjaga Imun dan kesehatan pada diri sendiri.
- d. Konsumsi makanan yang bergizi lengkap. Seperti buah-buahan sayur-sayuran, kacang-kacangan, vitamin, suplemen yang banyak mengandung vitamin, protein, lemak sehat, karbohidrat, serat, dan mineral.
- e. Tetap menjalin silaturahmi dengan keluarga, teman dan orang terdekat. Karena dengan silaturahmi akan mendatangkan Rizqi, sesuai sabda Rasulullah SAW :  
Dari Ibnu Syihab dia berkata; telah mengabarkan kepadaku Anas bin Malik bahwa Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda: "Barangsiapa ingin lapangkan pintu rizqi untuknya dan dipanjangkan umurnya hendaknya ia menyambung tali silaturahmi." (HR. Bukhari) [Shahih No.5986 Versi Fathul Bari] ( <http://www.popbela.com> )
- f. Meskipun ada kebijakan kegiatan sosial dibatasi, dengan memanfaatkan teknologi yang berkembang pesat sekarang ini maka tetap bisa menjalin tali silaturahmi melalui media sosial, entah itu chatting, telfon, ataupun video call.
- g. Carilah informasi dengan bijak. Desas-desus terkait berita Covid-19. Jika tidak pandai mencari berita yang benar maka informasi yang diperoleh tidak konkrit dan tidak bisa dipertanggungjawabkan. Hal ini akan menimbulkan cemas berlebihan sekaligus menjadi pemicu munculnya stress.
- h. Menerapkan hidup bersih dan sehat bagi diri sendiri maupun keluarga. Keberadaan virus Covid-19 yang mudah menular ini mengharuskan kita untuk hidup bersih dan mematuhi protokol kesehatan. Dengan menjaga kesehatan tubuh secara otomatis kekebalan tubuh terjaga dan dapat mencegah timbulnya stress selama pandemi.
- i. Senantiasa bersyukur atas apa yang Allah tetapkan. Rasa bersyukur ini dapat di internalisasikan dengan banyak berdoa, bershalawat, membaca Al-Qur'an serta mentaati aturan pemerintah.
- j. Tetap tenang, dan hubungi tenaga profesional. Pandemi Covid-19 ini menjadi pemicu utama munculnya stres. Jika individu sudah tidak mampu mengendalikan kecemasan dan stress yang ia alami, langkah yang paling tepat adalah menghubungi tenaga profesional seperti halnya psikolog. Dengan bantuan psikolog dapat menuntun individu dalam menghadapi dan mengurangi stres dan kecemasan itu sendiri.

### **Konsep Terapi Mindfulness**

Terdapat banyak teknik dalam manajemen stress. Upaya manajemen stress yang sesuai bagi individu pada masa pandemi Covid-19 dan pemberlakuan *new normal* yakni dengan menggunakan teknik *mindfulness*. Menurut Germer dalam (Islamiyah, Sismawati, & Kaloeti, 2020) *mindfulness* merupakan kondisi dimana individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan. *mindfulness* menjadikan individu untuk fokus pada tujuannya saat ini dengan tidak menghakimi atau memaksa atas keadaan yang tidak bisa dikuasai oleh individu, dimana kondisi saat ini terlepas dari masa lampau dan masa yang akan datang. Manfaat yang diperoleh ketika individu menerapkan teknik *mindfulness* adalah menumbuhkan sikap saling menerima, sabar, tidak mudah putus asa, mampu mengontrol emosi, serta tidak menghakimi.

Secara singkatnya *mindfulness* menjadikan individu memiliki sikap kesadaran, mengingat, serta perhatian. Kesadaran merupakan suatu hal yang membuat individu sadar atas kekurangan, kesalahan dan menjadikannya sebagai pengalaman. Perhatian adalah suatu kesadaran yang kemudian dijadikan titik fokus. Dan mengingat artinya tidak melupakan untuk memperhatikan pengalaman yang difokuskan. Menurut Baer et al dalam (Sardi,

Budianto, Pranata, & Suryanti, 2021) *mindfulness* memiliki lima aspek yakni, aspek mengamati (*Observing*), aspek memerikan (*describing*), aspek bertindak dengan kesadaran (*actingwith awarednes*), aspek tidak menghakimi dan bereaksi dengan pengalaman batin. Dengan berbagai macam aspek tersebut, terapi *mindfulness* menjadi salah satu pendekatan konseling yang sangat berpengaruh dalam perubahan sikap, pola pikir individu ke arah yang lebih positif.

Fokus teknik *mindfulness* ini individu dengan sadar mengetahui apapun kondisi yang sedang dialaminya, tanpa ada pengaruh negatif dari masa lampau, dan masa depan. Kesadaran akan pemikiran, perasaan, dan emosi yang terjadi saat ini akan memengaruhi kondisi kesehatan mental. Dengan ini seorang individu yang melakukan terapi *mindfulness* tidak dianjurkan untuk memiliki harapan yang lebih dari hasil terapi. Latihan terapi *mindfulness* dilakukan dengan cara pasien duduk dengan posisi rileks dan nyaman serta fokus pikiran diletakkan pada perhatian objek proses atau kesadaran mental seperti proses pernafasan, suara, mantra atau pernyataan dan penghayatan. Pasien kemudian secara aktif dan tanggap meneliti pemikiran yang terbuka. Tidak ada bayangan, pikiran yang kemudian menjadi pengganggu.

Seorang konselor dalam memberikan bantuan pelayanan kepada klien (individu) dapat menggunakan beberapa teknik yang ada dalam pendekatan *mindfulness* diantaranya, bernafas dalam-dalam (*deep breathing*), *visual/guided imagery*, dan latihan relaksasi otot progresif (*Progressive muscle relaxation training*) atau yang biasa dikenal dengan PMRT. Dalam pelayanan *mindfulness* hal penting bagi konselor yakni selain pengetahuan, kemampuan, konselor juga diharapkan mempraktikkan teknik *mindfulness* dalam kehidupan. Karena konselor akan dijadikan *role-model* bagi klien, sehingga individu atau klien dengan mudah mampu menerima arahan dari konselor. Selain menjadi *rol-model* secara langsung, konselor juga bisa memberikan pengetahuan kepada klien terkait terapi *mindfulness* dengan bantuan media, misalnya seperti dari video youtube, tiktok, buku panduan dan media lain yang relevan.

Pelayanan pendekatan *mindfulness* dapat diberikan konselor kepada individu secara online ataupun offline. Pelayanan online dapat diberikan melalui media zoom sedangkan offline dapat dilakukan praktik langsung misalnya dengan meditasi bernafas. Klien akan diajak konselor untuk menikmati cara bernafas. Klien diminta duduk sila dengan rileks sambil memejamkan mata. Letakkan kedua tangan diatas paha kemudian nikmati proses bernafas. Klien diminta fokus dan menempatkan perhatian penuh dalam mengatur nafas. Konselor memberikan pemahaman bahwa dengan latihan pengambilan nafas dalam-dalam akan memberikan rasa tenang, tentram dan menjadikan individu fokus dengan kegiatan yang dilakukan sekarang.

Selain memberikan pengetahuan, dan praktik kepada individu, konselor perlu melakukan pemantauan secara berkala. Individu diberikan tugas untuk mengaplikasikan teknik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya membersihkan rumah, berjalan, dan makan. Ketika makan individu diminta untuk berkonsentrasi dan menikmati makanan secara perlahan, rasakan tekstur, aroma serta cita rasa makanan setiap mengunyah. Karena pada umumnya makan dengan menonton televisi, bermain hp, makan terburu-buru akan membuat individu tidak dapat menikmati proses makan.

Dalam khazanah islam, pelatihan *mindfulness* lebih mengarahkan individu untuk mengubah cara berfikir, serta menerima pemberian dari Allah dengan penuh keyakinan bahwa setiap permasalahan, kesulitan merupakan wujud dari kasih sayang Allah kepada hamba-Nya. Dengan demikian individu tidak akan mudah putus asa ketika mengalami permasalahan yang jika berlebihan akan menimbulkan gangguan stres. Pendekatan *mindfulness* islami mampu melatih individu untuk meningkatkan rasa bersyukur, sifat empati atau belas kasih antar sesama, saling menghargai dan memaafkan, melatih hidup

dengan ikhlas, sabar dan menyerahkan semua kepada Allah. Sehingga secara tidak langsung individu mampu mengelola emosi positif, menurunkan stimulus tekanan, depresi dan secara perlahan menjadi *copingstress* bagi individu.

Konsep pelayanan bimbingan dan konseling dalam pendekatan *mindfulness* salah satunya melalui meditasi. Meditasi dalam islam sering dikaitkan dengan *muqarabah* yang pada intinya menghilangkan stimulus negatif berupa tekanan, perasaan takut, cemas, stress, dan khawatir sehingga respon yang muncul kemudian menjadi stimulus positif yang dapat meningkatkan ketenangan dan optimisme. Meditasi dalam islam sering dikaitkan dengan beribadah, berdoa, bertafakkur, dan berdzikir kepada Allah untuk meningkatkan nilai spiritual yang menjadikan kondisi batin individu tenang dan tenang sesuai firman Allah SWT:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’du : 28)

Beredarnya kabar miring terkait virus covid-19 dan pemberlakuan pembatasan diri serta penetapan *newnormal* seringkali membuat masyarakat gelisah belum lagi mereka merasa jenuh dan takut jika tertular virus covid-19. Masyarakat juga sukar beradaptasi dengan aturan pemberlakuan *newnormal*. Terapi *Mainfulness* menuntut individu untuk kemudian aktif dan tanggap dan mampu berkembang dengan cepat akan kondisi lingkungan masa sekarang. Ketika seseorang berusaha untuk sadar dan menerima kondisi sekarang dan tidak menyalahkan emosi dan keadaan. Hal ini menjadi dorongan bagi individu guna mengelola emosi kedalam bentuk positif menjadi sebuah pengalaman yang lebih bermakna.

Dalam praktik *mindfulness* islami, individu diajak untuk mengubah cara berfikir terkait virus covid-19 mejadi pemikiran positif serta menerima dengan penuh kesabaran, keikhlasan, dan yakin bahwa Allah akan menolong hamba-Nya untuk melewati permasalahan atau kesulitan yang sedang terjadi. Dengan demikian dirasa setiap individu mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan sekarang termasuk pandemi Covid-19, sehingga individu mampu mengelola stressor, dan memiliki kemampuan manajemen stress dengan baik.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Padamasa pandemi hingga era *newnormal* ini semua manusia berubah secara mendadak baik itu dari tatanan kehidupan sosial, spiritual, politik ,budaya, pemenuhan kewajiban dan aspek kehidupan lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari sering terdengar banyak orang yang mengeluh dan mengaku dirinya stres. Individu harus mempunyai kemampuan pengendalian diri pada gangguan stres yang muncul sehingga tidak kian meningkat yang pada akhirnya memberikan dampak negatif bagi dirinya. Manajemen stres pada masa Covid-19 dan era *new normal* dapat menggunakan teknik *mainfulness* yang mana masing – masing individu dituntut untuk sadar dan fokus pada penyesuaian diri dengan lingkungan. Kesimpulan berdasarkan jurnal yang membahas mengenai stres berisi tentang jawaban hasil penelitian dan diskusi yang ditulis dalam bentuk deskripsi. Metode yang digunakan dalam penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data study literatur.

Pada penelitian selanjutnya diharapkan mampu menelaah gangguan stres dalam kesehatan mental *newnormal* secara lebih mendalam serta menggunakan teknik dan strategi manajemen stres yang lebih baik dan akurat. Sehingga penelitian selanjutnya mampu mendapatkan hasil yang lebih baik dan memberikan banyak manfaat dibandingkan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, H. (2017). Hamid Abdul. 2017. Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. Vol.3, No.1.
- Angelica, H., & Tambunan, H. E. (2021). Stres dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 29-32.
- B., Bugin. (2008). *Penelitian Kualitatif, Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana.
- D., Susanto. (2020). *Kasus Gangguan Jiwa di Indonesia Meningkat selama Masa Pandemi*. . Media Indonesia.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal dan Penegetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Sciene & Educatin Journal*. Vol.1, No.2, 18-26.
- Hakim, G. R., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 75-79.
- Hapsarin, V., Sovitriana, R., & Santosa, A. D. (2021). Stress Pada Pengemudi Ojek Online di Pandem Covid-19 Masa New Normal di Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora Vol. 5, No. 01*, 29-3.
- Harahap, A., Harahap, D., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19 . *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. Vo.3, No.1, 10-13.
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaloeti, D. V. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 66-74.
- M Muslim, Moh. 2020. *Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19*. Institut Bisnis Nusanta. *Jurnal Manajemen Bisnis*, Vol. 23 No. 2
- Nurcita, B., & Susantiningih, T. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Jurnal Of Borneo Holistic Health*. Vol, 3. No,1, 58-66.
- padila , rinaldi , s., harsismanto, & andrianto, m. b. (2021). Stress dengan Pembelajaran Online PADA Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Of Telenursing*., 591-597.
- Putri, M. R., Oktaviani, A. D., Utami, S. A., Ni'maturrohma, Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Soma[toform dengan Tingkat Stress Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan : Indonesia Journal of Heath Promotion and Behavior*., 38-44.
- Rahmawati , S., Firmiana, M. E., & Hadiansyah, A. (2021). *Manajemen Stress dan Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19*. Jakarta Selatan: Universitas Al Azhar Indonesia.
- Rozzaqyah, F. (2020). Urgensi Konseling Krisis dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setiing Pendidikan* (hal. 137-142). Sumatera Selatan: Universitas Sriwijaya.

Sardi, Budianto, Pranata, J., & Suryanti. (2021). Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home. *Jurnal HUMMANSI*, 54.

Suharweny Merri, Wahyuningtyas Fenita dkk. 2021. Students Speeking Help Behavior Duringthe Covid-19 Pancemic: Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Proceding Of Inter Islamic University Conference On Psychology*. Vol.1, No.1

Wawan, M. (2020). *New Normal: Perubahan Sosial Ekonomi dan Politik Akibar Covid-19*. . Yogyakarta.

<https://www.popbela.com/relationship/married/angga-prayudhatama/hadist-tentang-menjagasilaturahmi#:~:text=%E2%80%9CDari%20Ibnu%20Syihab%20dia%20berkata,.5986%20Versi%20Fathul%20Bari%5D>.