

Konseling KIPAS: Konseling Intensif Progesif Adaptif Dan Struktur Dalam Mereduksi Trauma Penyintas Covid-19

M Yunus Sudirman¹, Nanda Alfian Kurniawan², Suci Nora Julina Putri³, Ummu Aiman⁴, Randi Saputra⁵

¹Universitas Muhammadiyah Enrekang, myunuss064@gmail.com

²Universitas Negeri Malang, nandaalfankurniawan@gmail.com

³Universitas Negeri Malang, norajulinasuci@gmail.com

⁴Universitas Negeri Malang, ummu.aiman.1801118@students.um.ac.id

⁵Institut Agama Islam Negeri Pontianak, randi.saputra@iainptk.ac.id

myunuss064@gmail.com

Abstract: The propagation of the COVID-19 virus has a significant influence on everyone's physical and mental wellbeing. Physical health is harmed, as seen by a weakened immune system, and mental health is harmed by excessive anxiety and concern. Survivors of Covid-19 are those who have had an incubation phase and are infected with the virus until they recover. Experiencing the virus-19 when sick leaves distressing symptoms that might be deadly if not handled appropriately. Professional assistance is urgently needed for Covid-19 survivors to predict the worst effects that might occur. KIPAS Counseling, which includes Intensive, Progressive, Adaptive, and Structural Counseling, might be a viable option for mental health maintenance. The goal of KIPAS therapy is to provide psychological support in the development of good self-esteem and the reduction of excessive anxiety. The goal of this study is to report how KIPAS therapy helped COVID-19 survivors cope with the traumatic impacts of the epidemic. The research approach employed in this study is qualitative phenomenology. Interviews, participant observation, and a literature review were used to obtain data. In this study, phenomenology, editing, and transcendental reduction techniques were employed to analyze the data. According to the findings, KIPAS therapy was able to give a favorable therapeutic impact on Covid-19 survivors, lowering the amount of individual trauma.

Keywords: Counseling; KIPAS counseling; Covid-19 survivor

Abstrak: Penyebaran virus covid-19 berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental setiap individu. Kesehatan fisik yang mengalami gangguan ditunjukkan dengan berkurangnya sistem imunitas diri, sedangkan kesehatan mental terganggu ditunjukkan dengan rasa cemas dan khawatir yang berlebihan. Penyintas covid-19 merupakan individu yang telah mengalami masa inkubasi dan terinfeksi virus hingga menuju masa penyembuhan. Pengalaman selama masa terinfeksi virus-19 meninggalkan gejala-gejala traumatik yang berbahaya apabila tidak ditangani dengan tepat. Upaya pendampingan oleh profesional sangat dibutuhkan bagi penyintas covid-19 untuk mengantisipasi dampak lebih buruk yang dapat terjadi. Konseling KIPAS yang terdiri dari Konseling Intensif, Progesif, Adaptif, dan Struktur mampu menjadi alternatif usaha menjaga kesehatan mental. Konsep konseling KIPAS berorientasi pada pendampingan psikologis dalam membentuk kepercayaan diri positif dan mengurangi rasa cemas berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontribusi konseling KIPAS dalam mengurangi efek traumatik penyintas covid-19 dimasa pandemi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi partisipatif, dan studi pustaka. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan reduksi fenomenologis, editik, dan transendental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling KIPAS mampu memberikan pengaruh positif terapeutik bagi penyintas covid-19 sehingga tingkat trauma individu dapat berkurang.

Kata kunci: Konseling; Konseling KIPAS; Penyintas Covid-19

1. Pendahuluan

Pandemi yang terjadi sejak akhir 2019 hingga sekarang, berakibat pada penyebaran virus covid-19 yang tak terkendali dan sangat berdampak pada kesehatan mental individu. Kesehatan

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

mental merupakan kebutuhan pokok yang dimiliki individu dan berperan untuk menjalankan fungsi psikologis dalam memenuhi berbagai tugas aktivitas kehidupannya. Kesehatan mental ikut memberikan pedoman bagi individu dalam menentukan arah perilaku dan keputusan yang tepat pada berbagai situasi yang terjadi, termasuk pada masa pandemi. Perilaku yang tepat dapat mendorong munculnya stimulus-stimulus positif yang akan mendorong respons positif, mengurangi rasa cemas khawatir bagi individu dan demikian sebaliknya. Bahkan menurut data penelitian menunjukkan bahwa 54% remaja mengalami kecemasan dimasa pandemi (Fitria & Ifdil, 2020).

Pandemi menjadi bahan kajian ilmiah yang banyak dilakukan sejak muncul di akhir tahun 2019. Menurut hasil penelitian dengan metode bibliometrik telah ditemukan sebanyak 1.475 publikasi tentang sebaran wabah virus COVID-19 dan diantaranya ada 1.104 publikasi atau sekitar 75% dari jumlah kajian ilmiah yang dapat diakses (Darsono et al., 2020). Menurut data penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa fenomena pandemi akibat sebaran wabah virus, telah mengakibatkan tantangan unik bagi pelayanan dan penyuluh kesehatan (Ratnan et al., 2020). Hal ini disebabkan dorongan kebutuhan mengenai prinsip-prinsip komunikasi kesehatan yang ada dengan pertimbangan-pertimbangan berupa tantangan infodemik (sebab status kesehatan yang tidak menjangkau kepastian), perilaku informasi kesehatan, dampak pemberitaan media sosial, serta hubungan saling berpengaruh antara literasi media dan literasi kesehatan untuk menghindari kecemasan atau dampak psikologis lainnya.

Kecemasan mulai mendekati tingkat serius pada masa pandemi yang telah berlangsung hampir 3 tahun. Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kecemasan kesehatan yang lebih tinggi pada masa penyebaran virus awal (Elhai et al., 2021). Hal ini terdeteksi kemungkinan akibat meningkatnya jarak sosial dan isolasi diri selama pandemi. Selanjutnya menurut data penelitian lain yang dilakukan antara tanggal 20 Maret hingga 15 April 2020 dengan menggunakan survei *online* (N = 630) menunjukkan bahwa ketidakpastian situasi yang berjalan mengakibatkan stress dan kecemasan banyak individu melalui kajian komunitas *cross-sectional* (Özmete & Pak, 2020). Kecemasan juga dialami oleh kalangan akademisi seperti mahasiswa yang ikut mengalami gangguan psikologis selama masa pandemi terjadi (Ardan et al., 2020).

Bimbingan dan konseling merupakan fasilitas non medis yang berkontribusi terhadap penanganan gejala psikologis individu. Bimbingan dan Konseling yang merupakan bagian dari layanan sekolah. Hal ini menjadi salah satu tantangan bagi guru BK di masa pandemi. Karena guru BK atau konselor sekolah merupakan sosok yang bertanggung jawab penuh atas masalah yang sedang dihadapi siswa agar tidak terganggu dan membantu mengoptimalkan potensi-potensi yang ada (Putra & Shofaria, 2020). Peran strategis yang dilaksanakan bimbingan dan konseling tidak terlepas dari orientasinya, yaitu mengoptimalkan potensi dan memfasilitasi perkembangan individu.

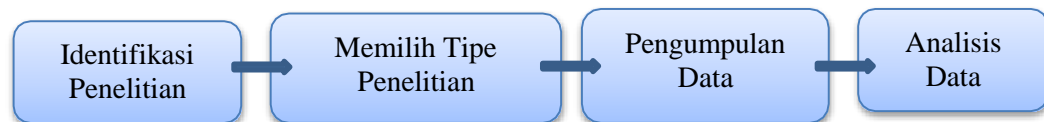
“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Bimbingan dan konseling juga dilakukan dalam bentuk dan teknik yang bervariasi untuk menyesuaikan dengan nilai-nilai budaya yang berkembang di masyarakat setempat (Sudirman, 2021). Pelaksanaan bimbingan dan konseling salah satunya mampu dilakukan dengan pendekatan multikultur yang disengaja agar mencapai hasil yang optimal untuk meringankan semua permasalahan masyarakat (Deliani, 2018). Salah satu konseling berbasis budaya nusantara adalah konseling KIPAS yang bersifat *happy eclecticism* dalam pelaksanaannya bertujuan untuk memberikan rasa kegembiraan, aman, dan nyaman pada konseli., (Mappiare-AT., 2017). Dalam penelitian Putri et al. (2021) konseling KIPAS dapat menjadi alternatif solusi dalam menyelesaikan masalah sosial konseli yang implikasikan melalui makna yang terkandung dalam KIPAS yakni pemeliharaan hubungan antar manusia, interaksional, khususnya pengembangan definisi diri positif yang diharapkan atau *favorable*.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang mengungkap secara empiris gejala dan fakta-fakta natural secara deskriptif dengan peneliti sebagai instrumennya. Bogdan et al. (1975) mendefinisikan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Pendekatan fenomenologi digunakan dalam penelitian ini sebagai upaya untuk memahami fenomena dan pandangan subjek terhadap penggunaan konseling KIPAS dalam menanggulangi trauma penyintas covid 19 yang dapat dikaji secara ilmiah. Melalui pendekatan deskriptif jenis fenomenologi maka akan diperoleh penjabaran mengenai informasi yang dikaji. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi partisipatif, dan studi pustaka. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan reduksi fenomenologis, editik, dan transendental. Sumber data kemudian dianalisis melalui tahapan kualitatif sebagai berikut :



Gambar 1. Alur Penelitian Kualitatif dalam Bimbingan dan Konseling (Gumilang, 2016)

Tahap identifikasi penelitian dilakukan dengan menelaah dan melakukan observasi mengenai variabel penelitian yang akan dikaji secara kualitatif. Proses identifikasi dilakukan mandiri oleh peneliti dan didukung oleh pihak-pihak yang ditunjuk dan mendukung hasil identifikasi. Selanjutnya, hasil identifikasi digunakan untuk menetapkan fokus penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian ini berfokus pada kecemasan yang dialami penyintas covid-19 dan kontribusi konseling KIPAS (Mappiare-AT., 2017) terhadap kecemasan penyintas covid-19 di masa pandemi. Setelah fokus penelitian ditetapkan maka tahap selanjutnya adalah tahap pengumpulan data. Data dikumpulkan melalui literatur-literatur dan hasil observasi berdasarkan karakteristik pengamatan yang telah ditetapkan. Karakteristik data pada penelitian ini adalah

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

data angka dan kata dari literatur - literatur ilmiah. Sedangkan pada tahap akhir yaitu tahap analisis data, pada tahap analisis data, peneliti menggunakan teknik analisis isi kualitatif. Hasil analisis berupa data kualitatif dan digunakan untuk mendukung tujuan penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun termasuk penyintas covid-19 di masa pandemi. Pada berbagai wilayah di dunia, termasuk Indonesia tercatat sekitar tiga miliar manusia di seluruh dunia berlindung di tempat aman mereka masing - masing (Action, 2020). Berdasarkan hasil kajian kualitatif yang dilakukan peneliti maka diperoleh tiga sumber utama yang dijadikan penelitian maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Prevalensi Kecemasan di Masa Pandemi

Sumber	Hasil Data
Penelitian (Adre Setya Aji, 2021).	Menurut data WHO (2017) Wilayah Asia Tenggara terdapat 23 % kasus kecemasan. Sedangkan data Riskesdas (2018) Prevalensi nasional dialami remaja tercatat 4,7%.
Penelitian (Anindyajati et al., 2021)	Dari 1215 subjek yang menyelesaikan survei, 20,2% (n = 245) menunjukkan gejala kecemasan yang signifikan. Beberapa faktor antara lain usia (AOR = 0,933 CI 95% = 0,907-0,96), jenis kelamin (AOR = 1,612 CI 95% = 1,097-2,369), tenaga medis (AOR = 0,209 CI 95% = 0,061-0,721), suspek kasus COVID-19 (AOR = 1.786 CI 95% = 1.001-3.186), tingkat kepuasan dukungan keluarga (AOR = 3.052 CI 95% = 1.883-4.946), dan tingkat kepuasan rekan kerja (AOR = 2.523 CI 95% = 1.395-4.562), dikaitkan dengan kecemasan.
Penelitian (Hikmah et al., 2020)	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara usia (p = 0,010), pendidikan (p = 0,039), pendapatan pribadi (p = 0,034), paparan media (p <0,01), aktivitas fisik (p <0,01), dan kecemasan. diagnosis (p <0,01) dengan tingkat kecemasan pada masyarakat umum. Namun, regresi logistik ordinal mengungkapkan bahwa hanya responden yang tinggal di kota (rasio odds [OR] = 2.476) dan orang dengan diagnosis kecemasan dokter (OR = 5.116) yang lebih mungkin mengalami gejala kecemasan selama pandemi COVID-19 di Indonesia.

Penyintas covid-19 memiliki kecenderungan untuk mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. berbagai informasi dan situasi yang berada disekitarnya secara otomatis akan membuat transfer kecemasan ke dalam diri individu. Pemberitaan melalui media sosial juga mengakibatkan peningkatan kecemasan dikalangan remaja dan pengguna perangkat pintar lainnya (Pratiwi & Sukarta, 2020). Pemberitaan media sosial bisa bersumber dari berbagai pihak dan terbuka peluang bagi pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab. Sumber berita yang bervariasi semacam itu memicu kekhawatiran dan ketidakpastian bagi individu yang mengarah pada terbentuknya rasa cemas dengan tingkatan cukup tinggi.

Penyintas covid -19 dikategorikan sebagai individu yang telah mengalami masa terpapar, masa penanganan dan masa pemulihan dari radiasi virus covid-19. Penyintas covid-19 melakukan perawatan dan penanganan diberbagai tempat yang tersedia. Hal ini tidak terlepas

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

dari dampak berkurangnya kapasitas tempat untuk menampung individu yang terkena atau terpapar covid-19. Strategi untuk menjaga agar individu tetap berada di rumah pada kenyataannya juga memberikan problematika baru bagi individu, termasuk yang terpapar virus covid-19. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa isolasi sosial yang dilakukan individu akan mengakibatkan munculnya gejala psikologis menyimpang, meningkatnya kekerasan dalam rumah tangga, keterbatasan melaporkan kesehatan kepada petugas kesehatan di instansi kesehatan dan menurunnya kesadaran sosial (Action, 2020).

Penyintas covid-19 mengalami kecemasan yang tinggi di masa pandemi. Berdasarkan hasil telaah literatur pada tabel 1 tentang prevalensi kecemasan di masa pandemi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dipengaruhi oleh banyak faktor. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan kecemasan diantaranya jenis kelamin, usia, pendidikan, dukungan sosial keluarga dan paparan media. *Pertama* faktor jenis kelamin. Penyintas covid-19 jenis kelamin laki-laki dan perempuan tidak cukup berbeda dalam menghadapi masa pandemi. Menurut hasil penelitian menyatakan bahwa kebanyakan pria tidak disiplin dalam mengikuti protokol kesehatan, seperti ketika menggunakan masker. Mereka cenderung tidak menggunakan daripada perempuan (Howard, 2021). Sedangkan perempuan secara empiris terlihat cenderung menggunakan masker, bahkan digunakan sebagai mode baru yang di padu padankan dengan busana yang dipakai bagi beberapa kalangan perempuan. Hal ini secara logis mengarahkan pemahaman bahwa kebanyakan penyintas covid-19 adalah berjenis kelamin laki-laki karena kurang disiplin dalam mematuhi protokol kesehatan.

Faktor *kedua* yaitu usia. Rentangan usia yang berlaku dalam kehidupan ini masing masing memiliki potensi yang hampir sama apabila dikaitkan dengan resiko terpapar covid-19. Menurut hasil penelitian menyatakan bahwa usia tua memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi ketimbang rentang usia dibawahnya (Shevlin et al., 2020). Gejala kecemasan yang dialami usia tua kebanyakan akibat kehadiran anak-anak di rumah, depresi akibat menurunnya pendapatan dan kondisi kesehatan yang menurun. Faktor *ketiga* yaitu pendidikan. Latar belakang pendidikan yang dimiliki penyintas covid-19 memberikan pengaruh berarti terhadap tingkat kecemasan. Tingkat pendidikan akhirnya berkorelasi positif terhadap kecemasan, artinya semakin tinggi pendidikan seseorang maka kecenderungan merasa cemas akan semakin tinggi. Penyintas covid-19 mulai akan mempertimbangkan berbagai kemungkinan yang akan dihadapi selama pandemi (Sher, 2020). Kondisi kesusahan, kecemasan, ketakutan penularan, depresi, dan insomnia pada populasi umum dan di kalangan profesional, isolasi sosial, kecemasan, ketakutan akan penularan, ketidakpastian, stres kronis dan kesulitan ekonomi akan mewarnai setiap rutinitas penyintas covid-19 di masa pandemi

Faktor keempat yaitu dukungan sosial keluarga. Dukungan sosial keluarga berkontribusi untuk mengurangi sekaligus berpotensi meningkatkan kecemasan bagi penyintas covid-19. Kondisi kecemasan berkurang apabila keluarga mampu menyediakan ruang dan waktu yang

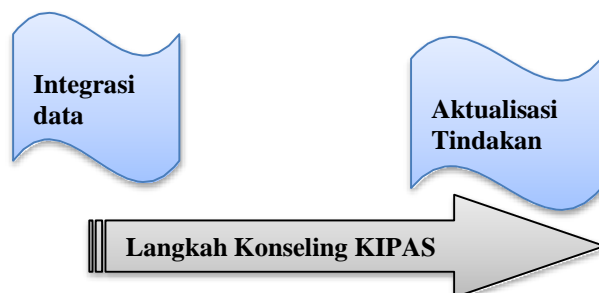
nyaman bagi penyintas covid-19 dalam menghadapi situasi pandemi. Sebaliknya, apabila keluarga tidak mampu memenuhi kebutuhan dimaksud maka akan menyebabkan rasa tidak nyaman sehingga timbul rasa khawatir dan cemas bagi penyintas covid-19. Situasi tidak nyaman ini dapat muncul dari aktivitas yang terjadi dalam keluarga. Beberapa bentuk kejadian yang membuat penyintas covid-19 tidak merasa nyaman yaitu kekerasan keluarga dan tekanan ekonomi (Zhang, 2020). Kemudian faktor yang terakhir adalah paparan media. Paparan media yang dirasakan penyintas covid-19 tentu lebih berkesan daripada individu selain penyintas covid-19. Berbagai pemberitaan mengenai kasus covid beserta berbagai pengaruh yang ditimbulkan akhirnya membuat gangguan secara psikologis dan mental bagi setiap individu. Paparan media yang ditanggapi tidak tepat mampu membuat rasa cemas meningkat. Menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa kekeliruan dalam menafsirkan pandemi covid-19 akan menciptakan stres kemudian termanifestasi menjadi kecemasan dan penyakit psikologis lainnya (Buheji et al., 2020).

Konseling KIPAS dan Trauma Penyintas Covid-19

Konseling KIPAS adalah akronim dari konseling intensif, progresif, adaptif, dan struktur (Mappiare-AT., 2017). Konseling KIPAS muncul dari hasil kajian ilmiah dan pengalaman pribadi Andi Mappiare-AT selama menjadi akademisi di perguruan tinggi (Hariko & Ifdil, 2017). Ide melahirkan konseling KIPAS didasarkan pada keberagaman budaya yang ada di lingkungan sekitar yang mudah dijangkau dan memiliki daya tarik lebih kuat hingga mudah melekat di masyarakat secara luas. Konseling telah dikenal menjadi salah satu alternatif yang berorientasi pada pengentasan masalah pribadi, belajar, sosial dan karier individu baik pada saat sekarang maupun pada masa yang akan datang. Orientasi konseling mengalami perubahan bergerak tidak terbatas pada layanan kuratif melainkan pada layanan yang bersifat preventif (pencegahan) dan developmental (pengembangan) diri individu.

Konseling merupakan hasil cipta rasa dan cipta karya manusia, menurut filosofis yang dibangun oleh Andi Mappiare-AT, menyebutkan bahwa konseling adalah warisan budaya yang tumbuh dan berkembang di tengah tengah aktivitas kehidupan (Mappiare-AT., 2017). Sifat dan fungsinya mampu menembus berbagai aspek kehidupan dan ikut memberikan kontribusi untuk menciptakan individu yang unggul sesuai nilai-nilai budaya yang berkembang. Pemberian layanan konseling KIPAS dalam kaidah nilai budaya nusantara tetap menjaga nilai-nilai luhur dan dapat dikatakan sebagai bentuk perwujudan UUD 1945, perwujudan Pancasila, pengejawantahan Sangsaka Merah Putih, dan Bhineka Tunggal Ika (Habsy & Wahyuni, 2019). Pemberian layanan konseling KIPAS dilakukan pada serangkaian tahapan yang sistematis. Prosedur pelaksanaan konseling KIPAS dapat dilihat pada gambar berikut:





Gambar 2. Tahappan Konseling KIPAS (Mappiare-AT., 2017)

Implementasi konseling KIPAS terhadap traumatik penyintas covid-19 yaitu berfungsi sebagai “penenang”. Hal ini menjadi pertolongan pertama yang dibutuhkan oleh mayoritas penyintas covid-19. Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan hingga berdampak trauma tergolong cukup tinggi dan dapat dikatakan sangat membutuhkan “penenang” supaya tidak menimbulkan problematika baru. Pelaksanaan layanan konseling KIPAS memiliki strategi berbasis budaya dan teknik – teknik yang mengarahkan individu untuk selalu berfikir kearah positif (Mappiare-AT., 2010), dengan Konseling KIPAS yang mengedepankan penyesuaian budaya konseli dalam layanannya atau di sebut juga konseling ramah budaya di anggap sangat cocok untuk diterapkan bagi individu penyintas covid – 19 dalam menguatkan diri melalui sikap dan pikiran – pikiran positif. Konseling KIPAS dapat dilakukan dengan menempuh langkah: Kabar Gembira, Integrasi Data dan Internalisasi, Perencanaan Tindakan, Aktualisasi Tindakan, dan Selebrasi.

Pertama, Kabar Gembira. Penyampaian kabar gembira pada individu khususnya penyintas covid – 19 diawali dengan mengidentifikasi data positif konseli, dengan data positif yang ada pada diri konseli akan menjadi bahan yang akan disampaikan secara langsung pada konseli sebagai berita gembira bahwa dirinya memiliki banyak kekuatan potensi positif, termasuk dalam meminimalisir trauma yang sedang dialami saat ini.

Kedua, Integrasi Data dan Internalisasi. Berdasarkan pendekatan eksistensial memandang bahwa individu yang memiliki pola, senantiasa dalam masa transisi, memiliki kapasitas untuk mengembangkan kesadaran, tanggung jawab, dan keberartian dalam hidup. Mappiare-AT (2013) berpandangan bahwa konseli Indonesia memiliki asset – asset positif pada setiap diri individu, kesemuannya itu secara lahiriah meliputi kekuatan, kelemahan, peluang dan penunjang. Pada posisi ini konselor meluangkan konseli memegang lembaran yang berisi “urusan inti” dari dalam interviu dan kudunya berkalaborasi, membicarakan, dan meninjau ulang, serta merevisi skema “urusan inti” (asset ideal terbaru) sebagai tujuan konseling.

Ketiga, Perencanaan Tindakan. Pada tahap ini diumpamakan sebagai membangun sebuah perjalanan bersama, antar konseli dan konselor. Konselor menyesuaikan diri dengan setiap gerak gerik/tindakan konseli. Substansi pada tahap ini adalah konseli dibantu dalam menata rencana secara matang, dengan memilih salah satu strategi modifikasi seperti kelola diri dan rekonstruksi pribadi, sensitisasi sosial, sebagai upaya dalam mengarahkan konseli untuk

meminta berpendapat dan pertimbangan dari orang yang lebih piawai/berpengalaman dalam memberikan pencerahan bagi dirinya seperti orang tua, keluarga, dan lainnya.

Keempat, Aktualisasi Tindakan. Pada tahap ini dimaknai sebagai kesanggupan diri individu yang merujuk pada keyakinan tentang apa yang bisa dilakukan dirinya. Melalui persuasi verbal, konseli diperkuat untuk berusaha dalam marahi tujuan – tujuannya, dalam artian konseli mampu bergerak dari arah/keadaan asset terabaikan menuju asset ideal atau terbarukan.

Kelima, Selebrasi. Sebagai langkah akhir konseling KIPAS yang disebut juga *celebration* dalam pandangan konseling behavioristik dikenal dengan istilah *reward (reinforcement)* sebagai strategi dan konsekuensi dalam memperkuat perilaku positif konseli, dalam artian bahwa sebuah perilaku yang telah dilakukan konseli dan dianggap sesuai kemudian diikuti dengan pengutan (*reinforcement*), dengan hal tersebut akan meningkatkan peluang bahwa perilaku tersebut akan dilakukan lagi oleh individu.

4. Kesimpulan

Pandemi yang diakibatkan oleh sebaran virus covid-19 membuat problematika serius yang dialami individu. Problematika yang terjadi akhirnya sampai mengganggu kondisi terdalam individu yaitu kondisi psikologis berupa munculnya kecemasan. Kecemasan pada masa pandemi membuat kendala berarti bagi penyintas covid-19. Melihat kondisi tersebut maka perlu dilakukan usaha strategis pada penyintas covid-19 untuk membantu mengurangi gejala psikologis berupa kecemasan agar tidak berdampak lebih buruk pada aspek-aspek lainnya. Melalui konseling KIPAS individu mendapatkan pengalaman menyenangkan dan mengembirakan sehingga kecemasan individu akan berkurang dimasa pandemi.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung dan memberikan kontribusi kepada tim penulis selama mengumpulkan dan menyusun artikel hingga dapat dipublikasikan pada jurnal ilmiah ini. Semoga ilmu yang kami berikan mampu menambah wawasan keilmuan khususnya berkaitan dengan bimbingan dan konseling inovatif sebagai alternatif pendampingan individu di berbagai situasi termasuk situasi pandemi pada tahun 2022 ini.

6. Referensi

- Action, H. (2020). Surviving In Place: The Coronavirus Domestic Violence Syndemic. *Asian Journal Of Psychiatry*, 53, 102179.
- Adre Setya Aji, A. (2021). *Pengaruh Virtual Reality Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Anindyajati, G., Wiguna, T., Murtani, B. J., Christian, H., Wigantara, N. A., Putra, A. A., Hanafi, E., Minayati, K., Ismail, R. I., & Kaligis, F. (2021). Anxiety And Its

- Associated Factors During The Initial Phase Of The COVID-19 Pandemic In Indonesia. *Frontiers In Psychiatry*, 12, 253.
- Ardan, M., Rahman, F. F., & Geroda, G. B. (2020). The Influence Of Physical Distance To Student Anxiety On COVID-19, Indonesia. *Journal Of Critical Reviews*, 7(17), 1126–1132.
- Bogdan, R., Taylor, S. J., & Taylor, S. S. (1975). *Introduction To Qualitative Research Methods: A Phenomenological Approach To The Social Sciences*. Wiley-Interscience.
- Buheji, M., Jahrami, H., & Dhahi, A. S. (2020). Minimising Stress Exposure During Pandemics Similar To COVID-19. *International Journal Of Psychology And Behavioral Sciences*, 10(1), 9–16.
- Darsono, D., Rohmana, J. A., & Busro, B. (2020). Against COVID-19 Pandemic: Bibliometric Assessment Of World Scholars’ International Publications Related To COVID-19. *Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 5(1), 75–89.
- Deliani, N. (2018). Bimbingan Konseling Pada Masyarakat Multikultural. *TATHWIR: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 11–27.
- Elhai, J. D., Mckay, D., Yang, H., Minaya, C., Montag, C., & Asmundson, G. J. G. (2021). Health Anxiety Related To Problematic Smartphone Use And Gaming Disorder Severity During COVID- 19: Fear Of Missing Out As A Mediator. *Human Behavior And Emerging Technologies*, 3(1), 137–146.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4.
- Gumilang, G. S. (2016). Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- Habsy, B. A., & Wahyuni, F. (2019). Scientific Foundation Of Nusantara Culture Based Counseling Model: Kipas (Konseling Intensif Progressif Adaptif Struktur). *European Journal Of Education Studies*.
- Hariko, R., & Ifdil, I. (2017). Analisis Kritik Terhadap Model KIPAS; Konseling Intensif Progressif Adaptif Struktur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 109–117.
- Hikmah, K., Prisandy, L., Melinda, G., & Ayatullah, M. I. (2020). An Online Survey: Assessing Anxiety Level Among General Population During The Coronavirus Disease-19 Pandemic In Indonesia. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 8(T1), 451–458.
- Howard, M. C. (2021). Gender, Face Mask Perceptions, And Face Mask Wearing: Are Men Being Dangerous During The COVID-19 Pandemic? *Personality And Individual Differences*, 170, 110417.
- Mappiare-AT., A. (2010). Revitalisasi Dan Pewarisan Nilai Budaya Unggul Nusantara Melalui Media Bimbingan Dan Konseling. *Prosiding Konferensi Nasional APPI. Universitas Negeri Malang, October 16-17*, 132–147.
- Mappiare-AT., A. (2013). Martabat Konselor Indonesia Dalam Falsafah Dan Kinerja Model KIPAS: Konseling Intensif Progressif Adaptif Struktur. *Prosiding Kongres XII, Konvensi Nasional XVIII ABKIN Dan Seminar Internasional Konseling, Denpasar Bali 14-16 November 2013*. Denpasar: Panitia Kongres XII Konvensi Nasional BK XVIII.
- Mappiare-AT., A. (2017). *Meramu Model Konseling Berbasis Budaya Nusantara: KIPAS (Konseling Intensif Progressif Adaptif Struktur)*. Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar Bidang Ilmu Budaya Konseling Pada Fakultas Ilmu Pendidikan Disampaikan Pada Sidang Terbuka Senat Universitas Negeri Malang, February, 28. Malang: Kemenristekdikti Universitas Negeri Malang.

- Özmete, E., & Pak, M. (2020). The Relationship Between Anxiety Levels And Perceived Social Support During The Pandemic Of COVID-19 In Turkey. *Social Work In Public Health, 35*(7), 603–616.
- Pratiwi, W. R., & Sukarta, A. (2020). Hubungan Pemberitaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Perempuan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020, 1*(1), 111–120.
- Putra, M. A., & Shofaria, N. (2020). Inovasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Masa Pembelajaran Dalam Jaringan Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik), 4*(2), 55–61.
- Putri, S. N. J., Mappiare-AT, A., & Radjah, C. L. (2021). Pengembangan Permainan Domikado Sebagai Teknik Konseling KIPAS Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan, 6*(8), 1300–1305.
- Ratzan, S. C., Sommarivac, S., & Rauh, L. (2020). *Enhancing Global Health Communication During A Crisis: Lessons From The COVID-19 Pandemic*.
- Sher, L. (2020). The Impact Of The COVID-19 Pandemic On Suicide Rates. *QJM: An International Journal Of Medicine, 113*(10), 707–712.
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., Mason, L., Martinez, A. P., McKay, R., & Stocks, T. V. A. (2020). Anxiety, Depression, Traumatic Stress And COVID-19-Related Anxiety In The UK General Population During The COVID-19 Pandemic. *Bjpsych Open, 6*(6).
- Sudirman, M. Y. (2021). Value Of Work Ethic In Pappaseng Bugis And Its Implications For Student Career Maturity During The Covid-19 Pandemic:(Study Of Gadamerian Hermeneutics). *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik), 5*(2), 77–81.
- Zhang, H. (2020). The Influence Of The Ongoing COVID-19 Pandemic On Family Violence In China. *Journal Of Family Violence, 1–11*.