

Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Duko Tambin Trageh Bangkalan

Mufarika*, Zuryaty

STIKes Ngudia Husada Madura, Indonesia

* Correspondent Author: mufarika.unpad@gmail.com

ABSTRAK

Covid-19 telah menjadi pandemi global yang menjangkit ribuan orang di dunia. Hampir sebagian besar masyarakat dunia berada dalam ketidakpastian dan menerima banyak informasi melalui berbagai macam media. Kondisi ini tanpa disadari mengakibatkan kepanikan dan stres, sehingga banyak cara ditempuh untuk mengatasi dan mengelola stres. Upaya lain yang bisa dilakukan adalah dengan mengelola kecemasan individu dan keluarga dengan membatasi paparan informasi yang membuat semakin merasa tertekan ataupun cemas. Pandemi Covid-19 menimbulkan berbagai dampak pada kesehatan, sosial, ekonomi, maupun psikologis. Salah satu dampak psikologis adalah stres, yang apabila tidak diatasi dapat mengganggu proses kehidupan. Sehingga diperlukan adanya kemampuan untuk mengatasinya dengan cara melakukan manajemen stres. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat di desa Duko Tambin Trageh, Tujuan kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan mengenai manajemen stres dan cara melakukan manajemen stres dimasa pandemi. Hal ini menunjukkan pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan berbagai metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan psikomotor.

Kata Kunci: Covid 19, Manajemen, Stres

Received: September 13, 2021

Revised: September 23, 2021

Accepted: September 30, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Virus corona pertama kali muncul pada Desember 2019. Virus ini menyebabkan gangguan pernafasan dan sudah menyebar ke lebih dari 121 negara di dunia sehingga Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan virus corona jenis baru penyebab COVID-19 sebagai pandemi global (Tamtomo, 2020). Di Indonesia virus corona pertama kali ditemukan 2 Maret 2020 setelah 2 orang dinyatakan positif COVID-19 (Putri, 2020). Sebagai upaya menghentikan laju penyebaran virus sebagian besar pemerintah di dunia menerapkan pembatasan kontak sosial mulai dari jaga jarak sosial, isolasi diri di rumah, pembatasan interaksi diluar rumah (Moser et al., 2020). Kebijakan serupa dilakukan di Indonesia yang dikenal dengan istilah PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dengan kerja dari rumah, belajar dari rumah, dan ibadah di rumah, jaga jarak,

memakai masker, mencuci tangan, dan dilarang berkerumun dalam jumlah yang banyak (Gitiyarko, 2020). Masyarakat diminta berdiam di rumah dan mengurangi kegiatan di luar rumah, membatasi pertemuan dan hanya tinggal di rumah dalam waktu lama tentu berpengaruh pada kesehatan mental (Dewi, 2020), berbagai upaya yang dilakukan pemerintah ini membuat masyarakat mengalami stres karena terjadinya perubahan sosial yang merubah tatanan kehidupan biasanya. Menurut Dewi (2020) aturan *work from home* (WFH) diterapkan terlalu lama, maka akan menimbulkan rasa bosan dan menimbulkan stres pada masyarakat.

Dampak psikologis juga disebabkan oleh kondisi pandemi. Dimana pandemi mampu menimbulkan dampak yang cukup luas dan mempengaruhi stabilitas ekonomi, sosial, politik, hingga psikologis. Saat pandemi terjadi, aspek emosional manusia adalah yang paling pertama diserang (Winahyu, 2020). Dampak psikologis dapat berupa ketakutan, kecemasan, stres, ketidakpastian, maupun perilaku konsumen yang berlebihan seperti *panic buying* (Shadiqi et al., 2020). Stres dapat memicu gangguan sosial seperti kepanikan dan penimbunan alat medis (Fast et al., 2015).

Stres pada masa pandemic Covid-19 muncul akibat masyarakat cenderung menganggap corona virus merupakan virus baru yang mengancam dan memiliki resiko lebih tinggi dibandingkan dengan ancaman yang lebih umum seperti influenza (Shadiqi et al., 2020). Respon stres meningkat saat ada kejadian yang mengancam kesehatan fisik dan mental (Garfin et al., 2020). Selain itu respon stres dapat meningkatkan suatu perilaku mencari bantuan yang tidak seimbang dan tidak tepat untuk dilakukan dalam menanggapi sebuah ancaman aktual. Pada masa pandemi Covid-19, terlihat perilaku masyarakat yang menunjukkan kondisi stres contoh: berperilaku berlebihan dengan menggunakan pakaian hazmat saat belanja kebutuhan sehari-hari, membeli barang-barang tertentu secara berlebihan (seperti: *hand sanitizer* dan masker). Kecemasan yang terjadi pada masyarakat luas dapat mengakibatkan terjadinya *panic buying* saat wabah Covid-19, masyarakat membeli sesuatu tanpa memperhatikan manfaat barang saat dibeli. Stres juga dapat disebabkan karena masih simpang siurnya informasi dikarenakan Covid-19 adalah penyakit baru, kemunculan dan penyebarannya, menyebabkan kebingungan, kecemasan dan ketakutan di kalangan masyarakat umum. Banyak fakta terus berubah dan banyak mitos juga tersebar mengenai cara pencegahan dan pengelolaan infeksi (Roy, et al., 2020). Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan intervensi untuk mengatasi kecemasan dan stres yang dialami masyarakat akibat pandemi Covid-19, sehingga masyarakat dapat manajemen stres yang dihadapi dan menghadapi kondisi ini lebih tepat. Karena, bila tidak diatasi dengan baik maka akan muncul gangguan fisik, perilaku yang tidak sehat, ataupun gangguan jiwa (Sarwono, 2013).

Pengetahuan masyarakat mengenai cara melakukan manajemen stres merupakan hal yang penting dalam menghadapi kondisi saat ini. Pengetahuan juga menjadi dasar masyarakat terutama ibu untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami anggota keluarga. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan kognitif masyarakat. Penerimaan informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Budiman dan Riyanto, 2014). Selain itu, pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan berbagai metode demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan psikomotor. Pengetahuan merupakan bagian penting dalam membentuk perilaku seseorang (Notoatmojo, 2012). Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan ini diawali dengan diadakannya studi pendahuluan untuk menggali informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan psikologis masyarakat di desa Duko Tambin Kecamatan Tragah. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua RT dan beberapa kader kesehatan, ditemukan 1 kasus positif corona, hal ini membuat masyarakat cemas dan saling

curiga untuk berinteraksi. Sehingga atas dasar inilah kami bekerja sama dengan aparat setempat untuk memberikan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan/psikomotor masyarakat dalam melakukan manajemen stres yang dialami.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) terdiri dari beberapa tahapan yaitu perencanaan, implementasi dan evaluasi. Tahap persiapan dimulai dengan survey tempat pelaksanaan kegiatan, pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan tempat atau lokasi pengabdian masyarakat, dan pembuatan materi edukasi. Tahap pelaksanaan dengan cara 1) memberikan pretest yang berisi tentang pertanyaan stres, 2) memberikan edukasi yang diberikan pada masyarakat awam tentang bagaimana cara untuk memanajemen stres serta melakukan tanya jawab terkait materi edukasi, 3) memberikan posttest dengan pertanyaan yang sama dengan pretes kemudian dilakukan analisa dengan distribusi frekuensi. Tahap terakhir yaitu dengan melakukan evaluasi pelaksanaan pengabdian masyarakat.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Duko Tambin Kecamatan Trageh dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai cara melakukan manajemen stres saat pandemi Covid-19 secara umum berjalan lancar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan hari Kamis, 29 Juli 2021 yang diikuti oleh 22 orang masyarakat terdiri dari 20 perempuan dan 2 laki-laki. Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, cara melakukan manajemen stres. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama 1,5 jam mulai dari jam 10.00 –11.30 WIB. Kegiatan pendidikan kesehatan dimulai dengan tahap pendahuluan dimana pemateri mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan yang ingin dicapai, menjelaskan topik materi yang akan disampaikan, dan menggali pengetahuan masyarakat terkait materi yang akan disampaikan melalui kegiatan pre-test. Hasil pretest dan postes dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil pretes dan postes responden di Desa Duko Tambin Tragah-Bangkalan

No	Uraian	Nilai	
		Pre Test	Post Test
1	Pengertian stres pada saat pandemi Covid-19	50%	85%
2	Respon yang dilakukan terhadap stres yang dialami saat pandemic Covid-19	30%	60%
3	Tanda dan gejala stres	40%	80%
4	Respon psikologis pada pandemic Covid-19	35%	75%
5	Pengertian manajemen stres	45%	83%
6	Tujuan manajemen stres	45%	85%
7	Tekhnik manajemen stres	35%	75%

Dari hasil distribusi frekuensi didapatkan hasil 50% peserta mampu menjawab mengenai pengertian stres pada saat pandemi Covid-19, 30% mampu menjawab respon yang dilakukan terhadap stres yang dialami saat pandemi Covid-19, 40% mampu menjawab mengenai tanda dan gejala stres, 35% mampu menjawab respon psikologis pada pandemi Covid-19, 45% mampu menjawab pengertian manajemen stres, 45% tujuan manajemen stres, dan 35% mampu memahami teknik manajemen stres. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai manajemen stres saat pandemic. Pada saat memberikan materi dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, terlihat peserta aktif dan antusias memperhatikan materi yang diberikan. Beberapa mengajukan pertanyaan dan kadang dijawab oleh peserta yang lain. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan dengan menggunakan materi penyuluhan dan leaflet.

Setelah materi penyuluhan kesehatan disampaikan, tahap selanjutnya adalah penutup dimana penyuluh menyimpulkan materi yang sudah disampaikan yang dilanjutkan dengan melakukan evaluasi melalui kegiatan posttest selama 10 menit, dengan hasil 85% peserta mampu menjawab mengenai pengertian stres pada saat pandemik Covid-19, 60% mampu menjawab respon yang dilakukan terhadap stres yang dialami saat pandemi Covid-19, 80% mampu menjawab mengenai tanda dan gejala stres, 75% mampu menjawab respon psikologis pada pandemi Covid-19, 83% mampu menjawab pengertian manajemen stres, 85% tujuan manajemen stres, 75% mampu memahami teknik manajemen stres, dan 72,7% mampu melakukan minimal 2 tehnik manajemen stres.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di desa Duko Tambin Kecamatan Tragah Bangkalan di dapatkan hasil evaluasi peserta yang hadir 22 orang terdiri dari 20 perempuan dan 2 laki-laki, namun tidak semua hadir tepat waktu, sehingga melakukan pretest susulan tetapi semua mengikuti posttest secara bersama-sama, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan diruangan terbuka yang cukup nyaman, dengan tetap mengikuti proptokol kesehatan dengan menggunakan masker, melakukan cuci tangan menggunakan hand sanitizer, dan tempat duduk disusun tidak berdekatan/berjarak. Berdasarkan hasil pretest dan posttest bisa terlihat bahwa setelah diberikan informasi mengenai cara melakukan manajemen stres di masa pandemi, terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada peserta penyuluhan kesehatan yang cukup signifikan. Penerimaan informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Budiman dan Riyanto, 2014). Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan diharapkan peserta mampu mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari bahkan mengajarkannya ke anggota keluarga yang lain sehingga peserta dapat melakukan mekanisme koping yang adaptif dengan melakukan manajemen stres ketika menghadapi masalah sehingga dengan kondisi yang sudah terkendali diharapkan peserta dapat membuat keputusan dan tindakan yang baik dalam mengatasi setiap masalah yang dihadapinya. Sesuai dengan hasil penelitian yang mengatakan pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan dan mekanisme koping (Hayati, 2018). Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi mekanisme koping karena dengan memiliki pengetahuan individu dapat membuat keputusan dan tindakan yang akan dilakukan (Peilouw, Florence J., & Nursalim, 2013). Dengan memiliki pengetahuan yang semakin luas akan mendukung kontrol diri emosi individu dan dapat mencari alternatif penyelesaian masalah dengan lebih baik. Individu yang mengerti akan pentingnya penyelesaian masalah yang baik dan manajemen stres yang baik akan cenderung memilih penggunaan mekanisme koping adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman dan Riyanto, A. (2014). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Dewi, R. K. (2020, April 14). Pandemi Corona Berikan 3 Efek Psikologis Bagi Seseorang, Apa Saja? *KOMPAS.Com*.<https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/14/203728765/pandemi-corona-berikan-3-efek-psikologis-bagi-seseorang-apa-saja?page=all>
- Fast, S. M., Gonzales, M. C., Wilson, J. M., & Markuzon, N. (2015). Modelling the propagation of social response during a disease outbreak. *Journal of the Royal Society Interface*, 12(104). <https://doi.org/10.1098/rsif.2014.1105>
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39(5), 355–357. <https://doi.org/10.1037/hea0000875>
- Gitiyarko, V. (2020). Upaya dan Kebijakan Pemerintah Indonesia Menangani Pandemi COVID-19. *KOMPASPEDIA*. <https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/upaya-dan-kebijakan-pemerintah-indonesia-menangani-pandemi-covid-19>
- Moser, D. A., Glaus, J., Frangou, S., & Schechter, D. S. (2020). Years of life lost due to the psychosocial consequences of COVID-19 mitigation strategies based on Swiss data. *European Psychiatry*, 63(1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.56>
- Notoatmojo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Putri, G. S. (2020). Menelusuri Klaster Pertama Penularan COVID-19 di Indonesia. *KOMPAS.Com*.<https://www.kompas.com/sains/read/2020/10/23/090200623/menelusuri-klaster-pertama-penularan-covid-19-di-Indonesia?page=all>
- Roy, D., Tripathy, S., Kumar, S., & Sharma, N. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, April.
- Sarwono, S., (2013). *Psikologi Remaja*. Rajawali.
- Shadiqi, M. A., Hariat, R., Hasan, K. F. A., I'anah, N., & Istiqomah, W. Al. (2020). Jurnal Psikologi Sosial : Panic Buying pada Pandemi COVID - 19 : Telaah Literatur dari Perspektif Psikologi. *Psikologi Sosial*, 18(59), 12. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.xx>
- Tamtomo, A. B. (2020). Timeline Wabah Virus Corona, Terdeteksi pada Desember 2019 hingga jadi Pandemi Global. *KOMPAS.Com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/12/113008565/timeline-wabah-virus-corona-terdeteksi-pada-desember-2019-hingga-jadi?page=all>
- Winahyu, A. I. (2020). Waspada Dampak Psikologis Pandemi , Dari Cemas hingga Bunuh Diri. *Media Indonesia*. <https://mediaindonesia.com/read/detail/317742-waspada-dampak-psikologis-pandemi-dari-cemas-hingga-bunuh-diri>