

Managing Stress During the Covid-19 Pandemic

Muhammad Ajie Sadewa¹, Dewi Setya Paramitha²

¹Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

²Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: ajiesadewa7@gmail.com

ABSTRACT

Understanding about stress and how to manage stress during the Covid-19 pandemic is very important for human life in order to maintain mental health during this pandemic. Social distancing is necessary to reduce the spread of Covid-19, but it can make us feel isolated and lonely. It can increase stress and anxiety. Learning to cope with stress healthily will make us become more resilient. Prolonged stress will have an impact on physical and mental health, and if it is allowed to reach a level of fatigue that will cause immune system failure. The purpose of this program was that the society was able to understand stress and how to manage stress during the pandemic. The method used in community service is online education. During the activity by providing education to the people of Beringin Village through education from social media. Based on the results of this study, it was possible to understand education about stress and how to manage stress during the Covid-19 pandemic through social media. The conclusion of this program was villagers understand education about stress and how to manage stress during the Covid-19 pandemic after educating the public to better understand and be able to apply it.

Keywords : Covid-19, Managing Stress, Pandemic,

PENDAHULUAN

COVID-19 adalah wabah penyakit penting di bidang kesehatan masyarakat global pada tahun 2020. Penyakit mirip pneumonia ini muncul di Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada November 2019, dan kemudian disebut sebagai Penyakit Coronavirus 2019 atau COVID-19 oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Selain menyebar dengan cepat, COVID-19 juga menjadi epidemi global (Shabuur & Mangundjaya, 2020).

Penyakit Coronavirus 2019 atau Covid-19 merupakan jenis baru dari virus corona, selain pengaruhnya terhadap tubuh juga bisa berdampak serius bagi kesehatan mental masyarakat. Selama wabah Covid-19 di China, berbagai penyakit mental telah dilaporkan dan dipublikasikan di tingkat individu, komunitas, nasional dan internasional. Pada tingkat pribadi, orang lebih cenderung takut akan kontraksi, memiliki gejala yang parah atau sekarat, merasa tidak berdaya, dan menjadi stereotip orang lain. Pandemi tersebut bahkan menyebabkan krisis psikologis (Handayani et al, 2020)

Identifikasi individu pada tahap awal gangguan psikologis membuat strategi intervensi menjadi lebih efektif. Krisis kesehatan pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan psikologis seperti ketakutan, kecemasan, depresi, atau rasa tidak aman. Tidak hanya tenaga medis atau semua orang di bidang medis yang merasakan penyakit ini, tetapi juga semua warga negara (Handayani et al, 2020). Hal ini dapat dilihat pada kebijakan pemerintahan Indonesia dengan menerapkan bekerja jarak jauh dari rumah yang dikenal dengan istilah *Work From Home* (WFH). WFH yang diterapkan saat ini merupakan tindak lanjut atas imbauan langsung Presiden Republik Indonesia agar dapat meminimalisir penyebaran virus COVID-19. Masyarakat diminta untuk bekerja, melaksanakan kegiatan belajar mengajar, dan beribadah dari rumah. Imbauan tersebut untuk saat ini sudah didukung dengan kebijakan yang lebih konkrit khususnya di Jakarta yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Efek positif dari WFH dan jarak sosial termasuk perhatian masyarakat yang lebih besar terhadap kesehatan, hubungan keluarga yang lebih dekat, munculnya produksi baru dan kegiatan ekonomi, dan peningkatan literasi penggunaan TI. Sementara itu, dampak negatif yang dirasakan masyarakat antara lain: terbatasnya aktivitas, berkurangnya perputaran ekonomi masyarakat, kejenuhan dan kebosanan akibat

interaksi online yang tidak efektif dalam model pembelajaran online, dan lain-lain. Efek negatif cenderung menyebabkan stres. Mahasiswa yang biasa belajar di sekolah dan kampus, serta karyawan / pekerja yang biasa bekerja di kantor atau perusahaan mengalami tekanan ini. Permintaan dan kejenuhan yang diberikan, serta kekhawatiran tentang PHK (pemutusan hubungan kerja) di perusahaan yang dilayaninya, dapat memberi tekanan pada diri sendiri (Muslim, 2020)

Di sisi lain, anggota keluarga yang sakit dan meninggal karena Covid-19 akan mengalami tekanan. Prosedur kebersihan yang harus diikuti dapat memberikan tekanan pada pasien dan keluarga yang tidak dapat ditangani secara langsung. Begitu pula keluarga yang telah meninggal dunia akibat virus corona juga mendapat tekanan dari lingkungan sekitar karena takut tertular penyakit tersebut. Di saat yang sama, dari segi ekonomi, beberapa keluarga bingung bagaimana ekonomi keluarga terhambat oleh pandemi (Muslim, 2020)

Masyarakat Desa Beringin merupakan salah satu daerah yang terdampak secara ekonomi karena pandemi Covid-19 yang mengharuskan masyarakat untuk bekerja dirumah dan social distancing. Misalnya, tempat pariwisata di Desa Beringin yaitu Pulau Bakut harus ditutup selama pandemi sehingga mengakibatkan warga tidak mendapatkan pemasukan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sedangkan siswa sekolah ikut terdampak yang mengharuskan belajar dirumah. Hal ini dapat memicu tekanan kepada seseorang atau disebut dengan stres.

Stres merupakan suatu keadaan yang menekan seseorang yang dirasakan melebihi kemampuan yang dimilikinya. Stres dapat menghasilkan respon yang saling terkait baik fisiologis, psikologis, maupun perilaku pada individu yang mengalaminya (Gamayanti et al, 2018). Brannon dan Feist (dalam Fendina, 2018) mengatakan bahwa stres yang dibiarkan berkepanjangan akan berdampak ada kesehatan fisik dan mental, serta jika dibiarkan akan mencapai tingkat kelelahan yang akan menimbulkan kegagalan sistem imun. Berdasarkan permasalahan diatas pentingnya pemahaman masyarakat tentang stres dan bagaimana mengelola stres secara pandemi Covid-19 pada masyarakat Desa Beringin.

METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan dilaksanakan dengan cara penyampaian melalui media sosial Instagram dan Youtube, dibagi dalam beberapa tahap sebagai berikut.

a. Tahap Pertama

Peserta melakukan survei ke Desa Beringin Kecamatan Alalak untuk koordinasi terkait pelaksanaan program kerja kepada perangkat desa dan permintaan izin terkait pelaksanaan program kerja dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan.

b. Tahap Kedua

Pembuatan media yang digunakan untuk pemberian edukasi pada masyarakat tentang pemahaman stres dan mengelola stres selama pandemi covid-19, media berupa poster dan video terkait pemahaman stres dan pengelolaannya selama pandemi.

c. Tahap Ketiga

Pelaksanaan kegiatan berupa pemberian informasi/edukasi tentang pemahaman stres dan mengelola stres selama pandemi covid-19, dengan metode edukasi daring yaitu mengunggah poster dan video di sosial media.

WAKTU DAN TEMPAT PELAKSANAAN

Pelaksanaan dimulai dari observasi pada tanggal 7 Januari 2021, kemudian pada tanggal 27 Januari dilakukan persiapan pembuatan poster untuk kebutuhan pemberian informasi dan melakukan pengunggahan pada jam 14.10 WITA. Pada tanggal pada tanggal 16 Februari dilakukan pembuatan video edukasi pengelolaan stres.

Kegiatan ini ditujukan di Desa Beringin, Kecamatan Alalak, Kabupater Barito Kuala Kalimantan Selatan. Media informasi tentang stres dan pengelolaan stres selama pandemi covid-19 di publikasikan melalui Instagram dan Youtube

HASIL DAN PEMBAHASAN

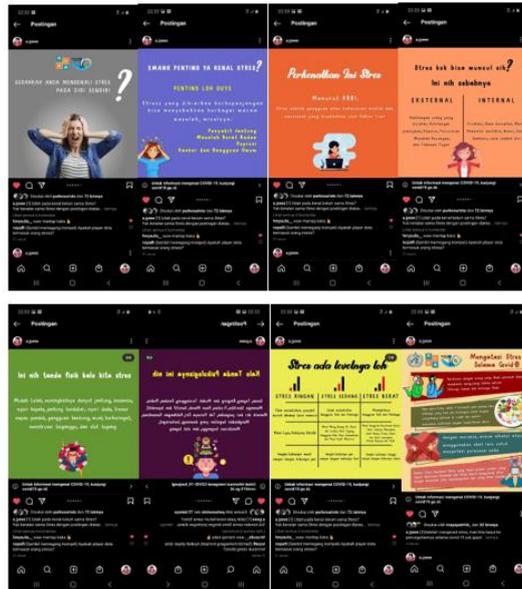
Edukasi Daring

Berdasarkan direncanakan sebelumnya program kerja berupa edukasi tentang stres dan bagaimana mengelola stres selama pandemi Covid-19 telah selesai dilaksanakan. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan materi secara daring melalui unggahan di Instagram dan konten di Youtube.

Postingan di Instagram dan Youtube ini didapatkan beberapa komentar masyarakat yang bisa dijadikan evaluasi untuk edukasi. Edukasi daring ini telah disebar di sosial media dan dapat dijadikan pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut adalah link unggahan di Instagram dan Youtube yang telah mendapatkan like dan komen dari masyarakat. Tujuan dari publikasi ini adalah agar lebih banyak masyarakat yang mengetahui betapa pentingnya pemahaman tentang stres dan bagaimana mengelola stres selama pandemi Covid-19 dan masyarakat juga dapat melihat dengan mengulang-ulang informasi tersebut.

Link Poster Instagram https://www.instagram.com/p/CKigxA4Dj5X/?utm_source=ig_web_copy_link



Gambar 1. Laman Instagram

Link Youtube <https://youtu.be/qtcg0PrLSUM>



Gambar 2. Laman Youtube

Hasil dari kegiatan ini mendapat respon baik dari masyarakat dan masyarakat dapat memahami tentang pemahaman stres dan pengelolaan stres selama covid-19. Masyarakat berterima kasih dari edukasi ini mereka dapat lebih peduli lagi terhadap kesehatan mental selama covid-19 dengan mengenal stres dan pengelolannya, hal ini terjadi karena di masyarakat lebih banyak informasi tentang menjaga kesehatan secara fisiologis saja namun edukasi tentang menjaga kesehatan mental sangat jarang ditemukan.

KESIMPULAN

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Oleh karena itu, peserta KKN membuat program tentang edukasi tentang stres dan pengelolaan stres selama pandemi covid-19. Adapun hasil dari pengabdian ini adalah masyarakat dapat memahami tentang stres dan bagaimana mengelola stres selama pandemi Covid-19 setelah dilakukannya edukasi dan dapat menerapkannya untuk menjaga kesehatan mental selama Covid-19.

PENGHARGAAN

Peserta KKN mengucapkan terima kasih kepada aparat desa atas dukungan selama melaksanakan kegiatan, juga kepada masyarakat yang telah menerima kehadiran peserta KKN dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan KKN.

DAFTAR PUSTAKA

- Fendina, F., Nashori, F., Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1)
- Gamayanti, W., Mahardianisa., Syafei, I. (2018). Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1)
- Handayani, R., Kuntari, S., Darmayanti, A., Widiyanto, A., Atmojo, J. (2020). Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan Dan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3)
- Muslim, Moh. (2020). Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2)
- Shabuur, M., & Mangundjaya, W. (2020). Pengelolaan stres dan peningkatan produktivitas kerja selama work from home pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2)