

Psychoeducation Regarding Tips to Reduce Anxiety in the Community during the Covid-19 pandemic

Via Yulandari¹, Rahmatya Nurmeidina²

¹Program Studi S1 Psikologi,
Fakultas Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin¹
²Program Studi S1 Pendidikan Matematika,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin²

Email: viayulandari99@gmail.com¹, rahmatya.dina@umbjm.ac.id²

ABSTRACT

The corona virus case appeared and attacked humans for the first time in Wuhan province, China. Early appearance is thought to be pneumonia, with symptoms similar to flu in general. These symptoms include coughing, fever, fatigue, shortness of breath, and no appetite. The goal is to educate the public about tips on reducing anxiety among the people of the temple village. The method used is psychoeducation, interview and observation. The results obtained were that the community was able to control their anxiety when there was a sense of anxiety in the community, the concern that was felt by the community when they got news about Covid-19 was quite disturbing to the public's mind because the community would experience excessive worry so that the community became anxious which had an effect on the psyche of the community.

Keywords : Psychoeducation, Covid-19, Anxiety

PENDAHULUAN

Dunia saat ini tengah waspada dengan penyebaran sebuah virus yang dikenal dengan virus corona. Coronaviruses (CoV) merupakan bagian dari keluarga virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu hingga penyakit yang lebih berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV). Penyakit yang disebabkan virus corona, atau dikenal dengan COVID-19, adalah jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah diidentifikasi menyerang manusia sebelumnya (World Health Organization, 2019).

Kasus virus corona muncul dan menyerang manusia pertama kali di provinsi Wuhan, China. Awal kemunculannya diduga merupakan penyakit pneumonia, dengan gejala serupa sakit flu pada umumnya. Gejala tersebut di antaranya batuk, demam, letih, sesak napas, dan tidak nafsu makan. Namun berbeda dengan influenza, virus corona dapat berkembang dengan cepat hingga mengakibatkan infeksi lebih parah dan gagal organ. Kondisi darurat ini terutama terjadi pada pasien dengan masalah kesehatan sebelumnya. Karena penularan virus corona yang sangat cepat inilah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran COVID-19 berlangsung sangat cepat hingga hampir tak ada negara di dunia yang dapat memastikan diri terhindar dari virus corona (Widiyani, 2020).

Peningkatan jumlah kasus corona terjadi dalam waktu singkat dan membutuhkan penanganan segera. Virus corona dapat dengan mudah menyebar dan menginfeksi siapapun tanpa pandang usia. Virus ini dapat menular secara mudah melalui kontak dengan penderita, hal ini lah yang membuat masyarakat mengalami kecemasan akan terpaparnya virus corona pada dirinya (Perdana, 2020).

Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “ perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang, hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara (Hoesodo,2001).

Lazarus mengatakan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan di ikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan (Siregar, 2013)

Namun pengertian lain menurut Wilkinson menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keresahan, perasaan tidak nyaman dan menakutkan, disertai dengan respon otomatis, dan sumbernya sering kali tidak spesifik, antisipasi terhadap keadaan bahaya. Sedangkan menurut Stuart dan Sinden mengartikan kecemasan adalah suatu perasaan diri, pengalaman subjektif individu. Keadaan emosi ini tidak memiliki subjek yang spesifik (Ghufro,2014).

Dari hasil paparan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keresahan, kekhawatiran, gelisah, tegang dan lain-lain. Kecemasan yang berlebih mampu membuat masyarakat salah dalam melakukan tindakan terutama dalam hal penyaringan informasi-informasi hoax. Maka dari itu perlu dilakukan psikoedukasi tentang tips mengurangi kecemasan dimasa pandemi covid-19, karena penting untuk diadakan psikoedukasi pada masyarakat agar masyarakat mampu dalam mengontrol kecemasan yang mereka rasakan ketika adanya hal yang berhubungan dengan Covid-19 tersebut.

METODE

1. Psikoedukasi

Psikoedukasi adalah intervensi yang sistematis, terstruktur untuk mentransferkan pengetahuan tentang penyakit dan penanganannya, mengintegrasikan aspek emosional dan motivasi untuk memungkinkan pasien mengatasi penyakitnya dan meningkatkan kepatuhan pengobatan dan efektifitasnya. Psikoedukasi merupakan komponen yang penting dari penanganan gangguan medis dan kejiwaan, terutama gangguan mental yang berhubungan dengan kurangnya wawasan. Konten dari psikoedukasi adalah etiologi dari suatu penyakit, proses terapi, efek samping dari obat, strategi koping, edukasi keluarga, dan pelatihan keterampilan hidup (Supratiknya, 2011).

Psikoedukasi adalah metode edukatif yang ditujukan untuk memberikan informasi dan pelatihan yang diperlukan keluarga dengan bekerjasama dengan tenaga kesehatan sebagai bagian dari keseluruhan rencana perawatan klinis untuk kesehatan anggota keluarga. Selain itu Psikoedukasi juga diartikan sebagai sebuah edukasi atau pelatihan yang dilakukan dengan tujuan untuk melakukan perawatan dan rehabilitasi, Pendidikan psikoedukasi muncul sebagai adjunctive therapy yang secara signifikan dapat meningkatkan tingkat pemahaman orang tentang masalah kejiwaan (Suharsim,2006).

Psikoedukasi dilakukan hari jum'at 15 Januari 2021 diposyandu kelurahan candi, psikoedukasi dilakukan secara tatap muka langsung kepada masyarakat yang ada di posyandu tersebut.

2. Wawancara

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *indepth interview* atau wawancara mendalam, yaitu suatu cara mengumpulkan data atau informasi dengan cara langsung bertatap muka dengan informan, dengan maksud mendapatkan gambaran lengkap dengan topik yang diteliti. Wawancara mendalam dilakukan secara intensif dan berulang-ulang. Metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara tidak terstruktur yang berdasarkan aspek-aspek Psikoedukasi (Bungin, 2007). Wawancara dilakukan kepada pihak kelurahan dan masyarakat kelurahan candi.

3. Observasi

Pada penelitian ini menggunakan Nonpartisipan-Overt-Alamiah yakni observer menjadi pengamat pasif dalam setting yang diamati, dalam arti tidak terlibat dalam aktifitas yang diamatinya (Bungin, 2007). Peneliti melakukan observasi atau pengamatan langsung di lapangan untuk memahami apa yang dirasakan oleh partisipan penelitian berkaitan dengan tema yang diangkat dalam penelitian ini dan observasi juga

dilakukan bertujuan untuk melihat perilaku yang tampak, khususnya pada saat wawancara berlangsung (Bungin, 2007).

Observasi dilakukan ketika melaksanakan kegiatan KKN-M dan survey tempat dikelurahan candi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada saat pengerjaan program kerja individu dari KKN-M yang dilaksanakan di Kelurahan Candi Kecamatan Kumai yang berlokasi di Kabupaten Kotawaringin Barat provinsi Kalimantan Tengah pada psikoedukasi mengenai tips mengurangi kecemasan pada masyarakat dimasa pandemi covid-19. Tujuan psikoedukasi ialah agar masyarakat mampu mengendalikan kecemasannya disaat adanya rasa gelisah pada masyarakat, kekhawatiran yang dirasakan masyarakat saat mendapatkan berita-berita mengenai covid-19 cukup mengganggu pikiran masyarakat karena masyarakat akan mengalami kekhawatiran yang berlebih hingga masyarakat menjadi cemas yang berefek kepada psikis masyarakat tersebut.

Covid-19 cukup membuat masyarakat dikelurahan candi khawatir karena apabila terpapar mereka tidak bisa bekerja dan berkumpul bersama keluarga hal itu lah kebanyakan yang membuat masyarakat kelurahan candi menjadi cemas, dengan adanya psikoedukasi mengenai tips mengurangi kecemasan pada masyarakat, masyarakat diharapkan mampu menjaga kestabilan kecemasan yang mereka rasakan agar psikis mereka tetap terjaga dan hal tersebut berefek pada kesehatan mereka sendiri.

Psikoedukasi dilakukan diposyandu Kelurahan Candi . Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2021 yang dikuti kurang lebih 30 orang. Adapun tips yang diberikan pada masyarakat diposyandu Kelurahan Candi ialah :

1. Cari sumber-sumber yang dapat dipercaya
2. Jaga kesehatan dengan baik
3. Tetap terhubung dengan orang-orang tercinta
4. Istirahat sejenak dari berita
5. Alihkan perhatian untuk sementara
6. Berpikir positif



Gambar 1 . Psikoedukasi mengenai tips kecemasan dimasa pandemi covid-19



Gambar 2 . Psikoedukasi mengenai tips kecemasan dimasa pandemi covid-19

NO	NAMA BALITA	NAMA ORTU	JENIS KELAMIN	UMUR	DEKAT	RT	KEK
1	DEFYANIC	ADRIANSYAH	P	6 E 10 2	S	0	
2	AGHITA	BAMBI	L	10 B 0 8	S	0	
3	IZZATI	TARMI	L	10 B 10 5	S	0	
4	ABDULL	SHAFID	L	11 B 12	S	0	
5	DESY	RUSMAN	P	10 B 2 20	S	0	
6	ADZIBEL	SOPIH	L	4 B 6 5	S	0	
7	FAHIZ	ARIFIN	L	4 B 6 8	S	0	
8	HESHA	TEDE	P	9 B 11	S	0	
9	M. ALMABIZOY	DARMOJI	L	5 B 3 1	S	0	
10	ATA IMELI	SYAH	L	2 B 5 5	S	0	
11	BANATUL	MUSTAFA	P	10 B 2 8	S	0	TRP
12	BANATUL JANNAH	M. FAUZI	P	10 B 12 5	S	0	TRP
13	LELU RAHMAWATI	NATSALAH	P	11 B 7 6	S	0	
14	AGAM	TOLO	L	10 B 7 4	S	0	
15	ABDOY	EMHO	L	6 B 7 8	S	0	
16	ALICO	ASIH	P	8 B 8 1	S	0	TRP
17	TASKYATUL HANANI	ULUS	P	5 B 3 1	S	0	
18	FAGAH	DEWI	L	5 B 12	S	0	
19	AMIRAH	DESY	P	25 B 10 5	S	0	
20	HA TIYAH	ISMAIL	P	31 B 11 7	S	0	
21	TIA	IGRA	P	35 B 10 5	S	0	
22	BICAH	BARIL	L	12 B 2	S	0	
23	RATU	SUGANTO	L	28 B 18 1	S	0	
24	HANAN	SUGANTO	L	28 B 9 1	S	0	
25	AL FABIY	SAMS	L	24 B 22 6	S	0	
26	ROSA RIFA	DMS	P	7 B 3 1	S	0	
27	SI AMAN	MALDI	L	7 B 7 2	S	0	
28	REZITA	M. ALIKY	P	10 B 8	S	0	
29	M. TANZAM	ATMAD	L	30 B 11 2	S	0	
30	RENYA	SUMAH	L	12 B 6 3	S	0	
31							
32							
33							
34							

Gambar 3 . Daftar Hadir psikoedukasi mengenai tips kecemasan dimasa pandemi covid-19

Masyarakat Kelurahan Candi sangat antusias mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa KKN-M yaitu berupa psikoedukasi mengenai tips menurunkan kecemasan pada masyarakat di kelurahan candi. Terlihat dari respon masyarakat yang menyimak penjelasan dengan baik dan aktif bertanya. Setelah kegiatan psikoedukasi ini masyarakat dapat menerapkan tips mengurangi kecemasan pada masa pandemi covid-19.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil ialah masyarakat menjadi tahu bagaimana tips mengurangi kecemasan pada masa pandemi covid-19. Respon masyarakat sangat antusias selanjutnya diharapkan masyarakat menerapkan tips yang diberikan pada psikoedukasi yang dilaksanakan.

PENGHARGAAN

Ucapan terima kasih kepada Lurah kelurahan candi bapak esan beserta jajaran, ketua RT 1 sampai 10 pengelola Posyandu, Masyarakat, serta seluruh pihak yang telah banyak berpartisipasi pada pelaksanaan kegiatan KKN-Mandiri Universitas Muhammadiyah Banjarmasin ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Supratiknya, A. (2011). Merancang Program dan Modul Psikoedukasi edisi revisi. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Bungin, B. (2007). Penelitian Kualitatif – Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya. Jakarta : Prenada Media Group.
- Ghufron, Nur M ., Risnawita, Rini. (2014). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Hoesodo. (2001). Mengatasi Kecemasan. Jakarta : PT Gramedi Pustaka Utama
- Perdana, P. R. (2020). Syarat Ketat Lockdown, RI Sanggup Nggak?.Jakarta: detikFinance
- Siregar, Chinthia Novalia. (2013). Tingkat Kecemasan Pada Santri Pondok Pesantren. Jogjakarta: Jurnal Psikologi, Vol 01 no. 01.
- Suharsimi, Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Widiyani, R. (2020). Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini. Jakarta:Retrieved from detikNews
- World Health Organization. (2019). Coronavirus. Retrieved from World Health Organization