

EDUCATION TO EVERCOME THE IMPACT OF STRESS DURING THE COVID-19 PANDEMIC THROUGH POSTERS ON INSTAGRAM

Fathimah Azahra¹, Jamiatul Hamidah²

¹Program Studi S-1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

²Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: Fathiamah.98@gmail.com

ABSTRACT

Spread of the corona or covid virus-19 massively and very quickly all over the place the world has damaged the order of life and caused various disturbances both physical and psychological. Damage to the economic, social, political, educational, culture, religion and health are torn apart by the terror of death that has been reach thousand of people. The sequence is also psychological disorders in the form fear and anxiety in the midst of society in the Covid pandemic situation. 19. Various efforts have been made to eliminate the increasing number of casualties, including through education regarding Corona and transmission, prevention and termination of viral infection through social distancing, wash hands with soap, and staydo activities at home and maintain the body's immunity through nutritious eating, exercise.

Keywords : covid-19, Stress, Prevention

PENDAHULUAN

Covid-19 atau corona virus adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus baru yaitu sers-CoV-2, yang dilaporkan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019. Covid-19 ini dapat menimbulkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam di atas 38°C, batuk dan sesak nafas bagi manusia. Selain itu dapat disertai dengan lemas, nyeri otot, diare. Pada penderita Covid-19 yang berat dapat menimbulkan pneumonia, sindroma pernafasan akut, gagal ginjal, bahkan sampai kematian. Covid-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet (percikan cairan pada saat bersin dan batuk), tidak melalui udara. Bentuk Covid-19 jika dilihat melalui mikroskop electron (cairan saluran nafas/swab tenggorokan) dan digambarkan kembali bentuk Covid-19 seperti virus yang memiliki mahkota.

Kehadiran covid-19 telah merusak tatanan kehidupan manusia di seluruh dunia. Pendidikan, ekonomi sosial, budaya dan keberagaman terdampak akibat virus corona. Misalkan dari segi pendidikan begitu banyak anak-anak dan guru tidak dapat bersekolah dengan normal akibat pembatasan interaksi sosial. Pada akhirnya, dengan fasilitas seadanya mencoba melaksanakan proses pembelajaran jarak jauh yang belum direncanakan dengan matang tanpa penelaahan mendalam. Akibatnya tidak seluruh siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik karena alasan ketiadaan sumber belajar dan akses perangkat teknologi dan internet yang terbatas. Di sisi lain orang tua juga terbebani dengan adanya berbagai tugas dalam proses belajar yang menuntut mereka mampu menguasai berbagai mata pelajaran.

Dari sisi ekonomi akibat kebijakan bekerja dan belajar di rumah serta pembatasan keluar rumah, para wirausahawan mengalami kerugian. Banyak tempat usaha tutup karena sepi pembeli ditambah kebijakan daerah yang memberlakukan *social distancing* maupun jam malam. Banyak juga karyawan yang terpaksa diputuskan hubungan kerja. Hal ini mengakibatkan kondisi ekonomi masyarakat semakin lemah.

Dari sudut sosial dan budaya juga mengalami gangguan dengan pemberlakuan *stay at home & social distancing* termasuk anjuran tidak mudik dan pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar membuat interaksi sosial sangat terbatas. Apabila dilihat dari sisi keagamaan, pandemik corona juga telah mengganggu berbagai ritual ibadah, seperti shalat berjamaah, shalat jum'at, shalat tarawih. Hal ini dikarenakan banyak masjid yang tutup dan apabila dibuka maka tiap masjid wajib menerapkan standart protokol covid-19 (memakai masker, cek suhu tubuh, membawa sajadah pribadi, mengatur jarak antar saf

satu meter, dan dilarang berjabat tangan). Secara sosial hal ini mengakibatkan terciptanya jarak antar individu, bahkan merasa kekurangannya keharmonisan dalam lingkungan sosial.

Selain merusak tatanan kehidupan, pandemik corona juga melahirkan berbagai gangguan psikologis berupa stress yang berwujud dalam bentuk ketakutan, kegelisahan, dan kecemasan. Orang yang mengalami stress, dapat diamati melalui berbagai gejala, seperti meningkatnya ketegangan, kegelisahan, dan kecemasan. Bila dihayati hal tersebut akan berpengaruh kepada fisik, seperti timbulnya sakit kepala, mulas, diare, gatal-gatal, ketegangan otot, gangguan tidur, dan meningkatnya tekanan darah dan detak jantung. Stress dapat pula muncul dalam wujud perilaku sehingga membuat individu jadi tidak sabar, cepat marah, perubahan pola makan, menarik diri, lesu, dan rendah diri. (Jarnawi.2020)

Stress dan kecemasan adalah reaksi terhadap situasi yang mengancam dan tak terduga seperti wabah pandemi Covid-19. Kemungkinan reaksi yang berhubungan dengan stress sebagai respons terhadap pandemi coronavirus dapat mencakup perubahan konsentrasi, iritabilitas, kecemasan, insomnia, berkurangnya produktivitas dan konflik antar pribadi. Selain ancaman dari virus itu sendiri, tidak ada keraguan bahwa tindakan karantina, yang dilakukan banyak negara, memiliki efek psikologis negative, semakin meningkatkan gejala stress. Tingkat keparahan gejala sebagian tergantung pada durasi dan luas karantina, perasaan kesepian, ketakutan terinfeksi, informasi yang memadai dan stigma, pada kelompok yang lebih rentan termasuk gangguan kejiwaan, petugas kesehatan, dan orang dengan status sosial ekonomi rendah. (Rosianti L& Indriono Hadl, 2020)

Gejala kecemasan yang muncul dari dampak kondisi pandemi ini juga dapat menyebabkan stress berlebihan yang dikhawatirkan dapat mengganggu keberfungsian sosial seseorang dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Untuk mengatasi gejala-gejala yang muncul pada kesehatan jiwa yang muncul dimasa pandemic ini diperlukannya treatment khusus yang dilakukan baik secara individu, keluarga, maupun kelompok. Proses ini biasanya disebut dengan kegiatan *coping stress* (koping stress). Koping adalah keadaan atau kondisi seseorang yang mengalami stress dan membutuhkan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan untuk melalui hal tersebut. Salah satu Koping stress yang dapat dilakukan pada masa pandemic ini yaitu relaksasi. (Rasmun.2004)

Mengatasi cemas tentu dapat juga dilakukan beberapa terapi psikologis sederhana, yang inti tujuannya adalah menstimulasi pikiran berpikir logis agar perasaan dan pikiran negative dapat di halau. Terapi yang cukup populer dan mudah dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi adalah suatu proses untuk melepaskan ketegangan yang ada secara sengaja atau disadari. Dengan melakukan relaksasi, maka diri tetap tenang dan dapat terkontrol meskipun sedang menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Relaksasi juga dapat menghindarkan perasaan cemas, gelisah dan amarah yang dapat menjadi penghalang untuk berpikir jernih.

Hasil penelitian Jarnawi (2020) menyatakan bahwa stress dapat diatasi dengan melakukan relaksasi. Jika relaksasi dilakukan selama beberapa minggu, maka akan:

- a. mengurangi perasaan cemas yang sering timbul;
- b. mengurangi sakit kepala dan tekanan darah tinggi;
- c. mengurangi munculnya penyakit sulit tidur;
- d. mencegah sesak nafas;
- e. membantu mengatasi serangan panik;
- f. menurunkan stres;
- g. merasa lebih tenang;
- h. membuat lebih kreatif.

Selain Relaksasi penderita cemas juga dapat melakukan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Dengan cara mengetuk titik titik saraf di seputar wajah dan tubuh yang dapat membuat rilek seraya melakukan tune up lewat kalimat sugesti berupa penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT. Masih banyak terapi terapi yang dapat membantu seseorang dalam mengatasi serangan panic atau cemas. (Jarnawi.2020)

Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan penanganan stress pada masa pandemi melalui berbagai cara dan media. Salah satunya adalah dengan membuat poster tentang cara mengatasi stress melalui media sosial Instagram atau media sosial lainnya. dalam kegiatan ini penulis memilih media Instagram sebagai media publikasi karena dianggap Instagram lebih efektif dan efisien.

METODE

Metode yang dipakai adalah membuat poster tentang mengatasi stress pada masa pandemi covid-19 dan mempublikasikannya ke Instagram. Poster dibuat berdasarkan beberapa sumber rujukan atau referensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penularan virus corona dapat terjadi lewat beberapa cara, diantaranya adalah sebagai berikut:

Kontak Fisik dengan benda yang sering tersentuh Benda merupakan media yang bisa menjadi cara penularan yang masif. Sebab, menurut penelitian, COVID-19 dapat bertahan hidup hingga tiga hari dengan menempel pada permukaan benda. Selain itu kebersihan tangan, tangan merupakan media terbesar penularan virus. Bila tidak dijaga kebersihannya maka tangan sangat efektif menularkan covid.19 dari satu orang atau benda ke orang atau benda lainnya. Menerapkan etika saat bersin dan batuk, cara yang paling banyak menjadi media penularan COVID-19 adalah melalui droplets cairan molekuler ludah. Droplets dapat terjadi ketika seseorang meninggalkan cairan ketika bersin, batuk, ataupun berbicara di media tertentu misalnya di baju, kursi, dinding atau lantai. Interaksi Sosial lewat berkumpul atau beraktivitas di tengah kerumunan menjadi salah satu cara penularan COVID-19. Sebab, COVID-19 dapat menempel secara kasat mata pada pakaian dan benda yang dibawa orang lain. (Jarnawi.2020)

Covid-19 memiliki gejala gejala spesifik apabila seseorang terinfeksi. Untuk itu maka diperlukan pengetahuan menyangkut simtom atau gejala yang timbul akibat terinfeksi corona. Saat ini Covid-19 semakin bermutasi, sehingga muncul ciri-ciri baru yang belum banyak dikenali. Jika pada awalnya virus ini menyebar di berbagai negara, umumnya hanya menunjukkan gejala berupa batuk, demam atau sesak napas saja, namun saat ini sudah berkembang dengan beragam gejala lainnya diantaranya mengalami nyeri pada otot.

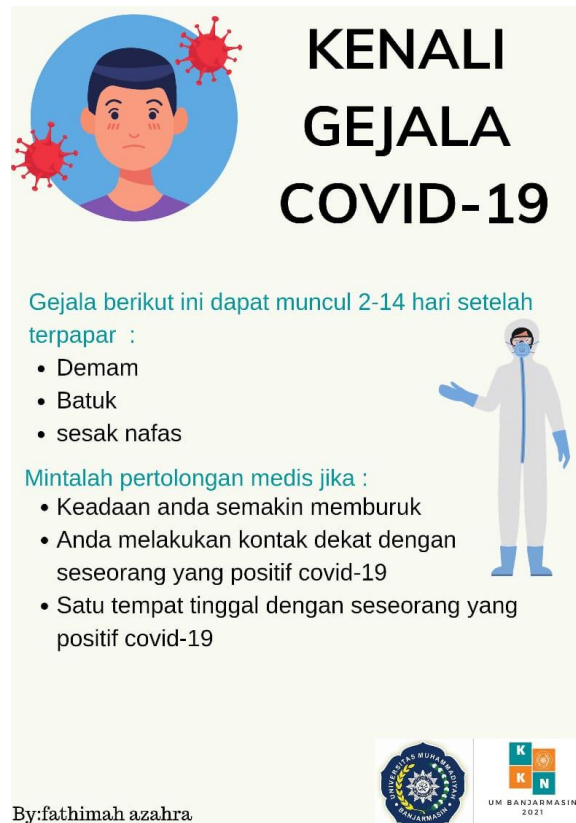
Diawal kemunculan virus corona, gejala yang ditunjukkan sangat mirip dengan penyakit flu biasa. Namun saat ini ternyata gejala infeksi corona telah bervariasi termasuk salah satunya adalah mudah lelah. Selain kelelahan, mata merah, bengkak dan berair juga sering ditemukan pada penderita covid 19. Sakit perut yang disertai Diare bisa menjadi gejala pertama seseorang yang terpapar virus corona COVID-19. Penelitian yang diterbitkan dalam *The American Journal of Gastroenterology* mengatakan gejala diare dialami oleh beberapa pasien COVID-19. Gejala terakhir adalah gangguan indera penciuman dan pengecap. Pasien terinfeksi sulit mencium bau apapun di sekelilingnya. Selain itu, pasien positif corona COVID mengalami mati rasa pada lidah sehingga kurang selera makan.

Oleh karena itu berbagai negara termasuk Indonesia telah melakukan tindakan memutus rantai penyebaran virus lewat berbagai program seperti, meliburkan sekolah, kampus dan tetap diam dirumah serta bekerja dari rumah (stay at home & work from home), pembatasan interaksi sosial (social distancing), menjaga higienitas diri dan lingkungan lewat memakai masker, mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer serta menyemprotkan antiseptik dan disinfektan di tempat tempat keramaian atau tempat yang kemungkinan terjadi penyebaran virus.

Kegiatan pembagian poster edukasi ini awalnya ingin ditempel di beberapa tempat tertentu seperti puskesmas agar para pengunjung puskesmas dapat melihat, membaca, dan mengenali tentang covid-19. Akan tetapi keadaan sangat tidak mendukung karena ditempat yang dituju sedang terjadi bencana banjir dan terhalang kendala lainnya maka poster ini hanya dibagikan di sosial media saja salah satunya yaitu di Instagram. Tujuannya untuk memberitahukan kepada masyarakat apa saja gejala covid-19, tanda-tanda seseorang jika mengalami stress dan bagaimana cara pencegahan stress tersebut maka dari itulah poster-poster ini disebar di Instagram.

Dengan adanya berbagai media sosial yang mendukung informasi seperti Instagram ini dengan terkait gejala covid-19, tanda-tanda seseorang mengalami stress dan juga cara pencegahannya maka sangat bermanfaat untuk masyarakat agar mengetahui semua yang berkaitan dengan covid-19 dan sangat mempermudah untuk diakses kapan saja dan dimana saja dan tujuannya pun menjadi luas karena melalui Instagram semua orang di media sosial bisa melihat dan membaca. Di dalam poster ini juga bisa dipraktikkan untuk kehidupan sehari-hari seperti pencegahan stress, dimasa pandemic covid-19 ini biasanya masyarakat memiliki kekhawatiran yang lebih sehingga dapat terjadinya cemas dan timbulnya stress cara mencegahnya yaitu dengan menjaga kesehatan dan olahraga teratur, konsumsi makanan yang sehat dan penuh gizi, melakukan komunikasi dengan kerabat sahabat dan teman, berfikir positif dan tidur teratur.

Adapun di dalam poster ini juga terdapat apa saja gejala covid-19 agar masyarakat lebih berhati-hati dalam menjaga kondisi tubuh, jika sudah merasakan gejala-gejala seperti yang telah dituliskan pada poster yaitu demam, batuk, atau sesak nafas atau gejala lainnya seperti kehilangan penciuman maka segera minta pertolongan kepada para medis.



Gambar 1 poster kenali gejala covid-19



Gambar 2 Poster tanda-tanda seseorang mengalami stress pada masa pandemic covid-19



Gambar 3 Poster Mencegah Stress Pada Masa Pandemi Covid-19

Hasil dari pembahasan pada poster ini bertujuan agar masyarakat lebih bisa mengenali gejala covid-19, agar masyarakat tau apa saja tanda-tanda jika seseorang mengalami stress pada masa pandemi covid-19, dan cara mencegah stress pada masa pandemi covid-19. Di samping itu, yang lebih penting adalah agar masyarakat tidak mudah stress pada masa pandemi ini. Di kalangan masyarakat rentan terjadinya kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan dan selalu berfikir negative mengenai covid-19 yang pada akhirnya akan mengakibatkan stress.

KESIMPULAN

Kegiatan Pembuatan poster ini agar mempermudah masyarakat luas mengakses dan mengetahui apa saja gejala covid-19, tanda-tanda seseorang mengalami stress pada masa pandemi covid dan bagaimana cara mencegah stress tersebut seperti yang telah di tuliskan di dalam poster tersebut. Semoga semua poster yang telah dibuat bisa bermanfaat untuk masyarakat luas di media social untuk lebih memahami tentang covid-19. Sehingga masyarakat tidak salah mengartikan tentang covid-19. Tetap menjaga keheesahatan mental maupun fisik. Dengan cara tetap jaga jarak pada saat di luar rumah, memakai masker dan selalu mencuci tangan dengan dan makan-makanan yang bergizi. Tetap berfikir positif dan tidur secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Jarnawi. (2020). *Mengelola cemas ditengah pandemic corona*. Jurnal at-taujih bimbingan dan konseling islam. 3(1)
- Rosianti L& Indriono Hadl, (2020) *Dampak psikologis dalam memberikan perawatan dan layanan kesehatan pasien COVID-19 pada tenaga professional kesehatan*. Health Information Jurnal Penelitian. 12(1)
- Rasmun. (2004). *Stress, koping dan adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto