



Manajemen Stress dan Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 di RT 004/036 Desa Bojong Kulur Kecamatan Gunung Putri Bogor

¹⁾Jumari, ²⁾Yeni Koto

^{1,2)}Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

¹ns.jumari@gmail.com*

Abstrak

Stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit sedangkan kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis, yang dapat memiliki karakteristik. Stres dan kecemasan yang terjadi disaat masa pandemi ini banyak penyebabnya, kurangnya pengetahuan dan kontrol diri dari dalam diri warga setempat membuat dosen STIKIM mengadakan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk mengedukasi warga Desa Bojong Kulur, Bogor tentang bagaimana mengelola manajemen stress dan kecemasan di masa pandemi Covid-19, meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait manajemen stress dan kecemasan di masa pandemic Covid-19, dan meningkatkan ketahanan mental dan koping adaptif masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19. Metode pengabdian kepada masyarakat ini yaitu ceramah, diskusi, dan tanya jawab saat berlangsungnya kegiatan. Hasil yang dari kegiatan pengabdian ini warga mengetahui gejala-gejala umum stress dan kecemasan dan mengetahui tips-tips untuk mengontrol stress di masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: stress, kecemasan, covid-19

Pendahuluan

Corono Virus Disease (Covid-19) pertama kali muncul di Wuhan China pada akhir tahun 2019, kemudian virus ini berkembang dengan cepat dan tidak terkontrol ke seluruh dunia. Virus ini menjadi pandemi global semenjak diumumkan oleh WHO pada tanggal 11 Maret 2020. Berdasarkan data Kemenkes tanggal 19 Agustus 2021, total kasus 3.930.000 kasus, meninggal

Abstract

Stress is the body's reaction to a situation that seems dangerous or difficult, while anxiety is a term that describes a psychological disorder, which can have characteristics. Stress and anxiety that occur during this pandemic have many causes, lack of knowledge and self-control from within local residents makes STIKIM lecturers hold community service with the aim of educating residents of Bojong Kulur Village, Bogor about how to manage stress and anxiety management during the Covid pandemic. -19, increasing public knowledge regarding stress and anxiety management during the Covid-19 pandemic, and increasing community mental resilience and adaptive coping in the face of the Covid-19 pandemic. This community service method is lecture, discussion, and question and answer during the activity. The results of this service activity are residents know the general symptoms of stress and anxiety and know tips for controlling stress during the Covid-19 pandemic.

Keywords: stress, anxiety, covid-19

122.633 jiwa, dan kasus aktif 334.752 kasus. Sedangkan di Bogor berdasarkan Data Dinkes Bogor 19 Agustus 2021 jumlah total kasus 35.997 kasus, dengan meninggal 485 jiwa dan kasus aktif sebanyak 865 kasus.¹

Pandemi ini merujuk kepada peningkatan jumlah kasus penyakit dalam populasi daerah tertentu dan telah menyebar ke beberapa negara

atau benua. Merespon hal tersebut, pemerintah seluruh negara menerapkan kebijakan baik *social distancing*, *physical distancing*, hingga *lockdown*. Hal ini dilakukan untuk mengurangi penyebaran virus covid-19, namun penyebaran berita terkait covid-19 menimbulkan dampak psikologis untuk warga dunia termasuk Indonesia.²

Pandemi mampu menimbulkan dampak yang cukup luas, dapat mempengaruhi stabilitas di semua bidang kehidupan tak terkecuali psikologis masyarakat. Laporan WHO memperingatkan bahaya pandemi terhadap psikologis orang-orang di seluruh dunia. Kekhawatiran akan tertular dan lamanya waktu isolasi diri yang ekstensif, terbukti merusak mental banyak orang. Selain itu, orang-orang juga terganggu oleh kekhawatiran tentang pengangguran dan krisis keuangan. Taylor (2019) dalam bukunya "*The Pandemic of Psychology*" menjelaskan bagaimana pandemi penyakit mempengaruhi psikologis orang secara luas dan masif, mulai dari cara berpikir dalam memahami informasi tentang sehat dan sakit, perubahan emosi (takut, khawatir, cemas) dan perilaku sosial (menghindar, stigmatisasi, perilaku sehat).³

Selain itu, pandemi psikologi, menimbulkan prasangka, dan diskriminasi *out-group* yang berpotensi menimbulkan kebencian dan konflik sosial. Data hasil survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) terkait COVID-19 dan kesehatan jiwa terhadap 1.522 responden menemukan tiga masalah psikologis pada responden yaitu cemas, depresi, dan trauma psikologis. Hasilnya, sebanyak 68% responden mengaku cemas, 67% depresi, dan 77% mengalami trauma psikologis.⁴

Covid-19 tidak hanya menyebabkan masalah kesehatan fisik tetapi mengakibatkan sejumlah gangguan psikologis. Penyebab virus corona baru dapat berdampak pada kesehatan mental orang-orang di komunitas yang berbeda. Sekitar $\frac{3}{4}$ melaporkan sebagian gangguan pada layanan kesehatan mental terjadi di sekolah dan tempat kerja dengan presentase 78% dan 75%. Pentingnya menjaga kesehatan mental individu dan mengembangkan intervensi psikologis yang dapat meningkatkan kesehatan mental kelompok rentan selama pandemi Covid-19.⁵

Di Indonesia angka kematian akibat Covid-19 jumlahnya semakin bertambah. Dampak negatif dari covid-19 mungkin menimbulkan stress. Stress tersebut bisa dialami warga masyarakat yang sedang belajar atau karyawan yang melakukan kerja dari rumah. Kuantitas tuntutan yang diberikan dan kejenuhan serta kekhawatiran akan kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja) dari perusahaan tempat kerja mereka bekerja dapat menyebabkan stress. Berdasarkan penelitian Muslim kondisi stress pada masa pandemi Covid-19 diklasifikasikan menjadi 3 stress yaitu stress akademi, stress kerja dan stress dalam keluarga. Stress harus dikelola dengan baik supaya tidak menjadi distress akan tetapi bisa menjadi eustress. Sebagian stress yang muncul diakibatkan adanya informasi yang tidak dapat dipertanggungjawabkan dengan baik, membuat seseorang menjadi kegelisahan dan ketakutan pada masyarakat. Oleh karena itu perlu memilih dan memilah informasi dengan cermat dan baik.⁶

Hasil survei mahasiswa terkait tingkat kecemasan akibat pandemi terhadap 66 responden di RT 004/036 Desa Bojong Kulur Gunung Putri Bogor dengan menggunakan kuisioner Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) didapatkan data bahwa 6% responden mengalami kecemasan tingkat severe, 5,2% moderate, 33,3% mild, 45,5% minimum dan rerata nilai tingkat kecemasan 5,92 (kategori mild). Dengan banyaknya dampak psikologis yang disebabkan oleh pandemi, maka diperlukan peningkatan layanan kesehatan mental untuk mengatasi dampak negatif terhadap kesehatan mental yang timbul selama pandemi. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa akan menyelenggarakan webinar dengan tema "Manajemen Stress & Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19".

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk mengedukasi masyarakat tentang bagaimana mengelola manajemen stress dan kecemasan di masa pandemi Covid-19, meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait manajemen stress dan kecemasan di masa pandemi Covid-19, dan meningkatkan ketahanan mental dan coping adaptif masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Agustus 2021, mulai dari perencanaan hingga pelaksanaa dan evaluasi kurang lebih 3 bulan dimulai dari bulan Juni hingga Agustus 2021. Observasi dimulai dengan mengetahui isu-isu terkini dan permasalahan di masyarakat Indonesia. Beberapa kegiatan yang akan dilaksanakan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini, antara lain: Pemilihan isu strategis untuk dijadikan tema webinar, perencanaan kegiatan webinar, pelaksanaan kegiatan webinar, monitoring dan evaluasi kegiatan webinar. Penyelenggara kegiatan ini adalah Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju, program studi Keperawatan. Tim pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan dosen pakar kesehatan mental dari segi keperawatan serta mahasiswa keperawatan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju.

Bentuk kegiatan pada webinar ini adalah ceramah, diskusi, dan Tanya jawab, seminar secara online dengan melalui zoom meeting. Kegiatan ini dilaksanakan pada Sabtu, 21 Agustus 2021 pukul 13.45 sampai dengan 14-45 WIB dan melalui aplikasi zoom meeting dengan link: Link zoom http://bit.ly/Web_stikim_kom2.

Hasil dan Pembahasan

Stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit, stress membuat tubuh memproduksi hormone adrenaline yang berfungsi untuk mempertahankan diri, stress juga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Stress ringan bisa merangsang dan memberikan rasa lebih bergairah dalam kehidupan yang biasanya membosankan dan rutin akan tetapi stress yang terlalu banyak dan berkelanjutan, bila tidak ditanggulangi, akan berbahaya bagi kesehatan diri sendiri.⁷

Sedangkan kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis, yang dapat memiliki karakteristik, yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan dan rasa gugup. Rasa cemas dapat dihadapi oleh semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis

ketika rasa cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kegiatan produktif.⁸

Stres adalah eksternal dan kecemasan adalah sumber internal, Menurut *American Psychological Association (APA)*, stress disebabkan oleh pemicu eksternal yang bisa bersifat jangka pendek dan panjang, seperti lamanya waktu kerja, pertengkaran dengan pasangan, masalah keuangan, hidup dengan penyakit kronis dan lain sebagainya. Sementara itu, kecemasan didefinisikan sebagai kekhawatiran yang terus-menerus dan berlebihan bahkan tanpa adanya stress secara langsung. Stres dan kecemasan merupakan bagian dari respons melawan secara alamiah tubuh, dimana saat seseorang merasa terancam, tubuh mereka melepaskan hormone stress.⁹

Gejala umum yang timbul ketika stress sebagai berikut,

1. Merasa kewalahan dengan pekerjaan/kegiatan yang sedang dilakukan.
2. Kekhawatiran atau ketakutan berlebihan.

Kecemasan jangka panjang dan serangan panik menyebabkan otak melepaskan hormone stress secara teratur. Hal ini meningkatkan frekuensi gejala seperti sakit kepala, pusing, depresi.

Saat merasa cemas dan stress, otak membanjiri sistem saraf dengan hormone dan bahan kimia yang dirancang untuk membantu kamu merespons ancaman, adrenalin dan kortisol.

Paparan hormone stress yang terlalu tinggi berbahaya bagi kesehatan fisik jangka panjang. Kondisi ini juga berkontribusi terhadap kenaikan berat badan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri 76 orang warga yang terdiri dari warga binaan PKM Ciangsana serta warga RT.04 RW 036 Desa Bojong Kulur, Gunung Putri, Kabupaten Bogor.

Kegiatan ini membuka pengetahuan warga tentang mengelola manajemen stress dan kecemasan selama masa pandemi ini. Setelah kegiatan pengabdian ini warga merasa lebih dapat mengelola stress dengan baik serta mengetahui efek gangguan stress dan kecemasan pada tubuh.

Merusak sistem saraf pusat. Kecemasan jangka panjang dan serangan panik menyebabkan otak melepaskan hormone stress secara teratur. Hal ini meningkatkan frekuensi gejala seperti sakit kepala, pusing, dan depresi. Ketika seseorang merasa cemas dan stress, otak membanjiri sistem syaraf dengan hormone dan bahan kimia yang dirancang untuk membantu kamu merespons ancaman, adrenalin, dan kortisol. Paparan hormone stress yang terlalu tinggi berbahaya bagi kesehatan fisik jangka panjang, dengan kondisi ini juga berkontribusi terhadap kenaikan berat badan.

Sistem kardiovaskular gangguan kecemasan disebabkan detak jantung menjadi lebih cepat, dan nyeri dada. Pengidap gangguan kecemasan juga berisiko tinggi terkena tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

Sistem eksresi dan pencernaan. Gangguan kecemasan memengaruhi sistem pencernaan dengan menyebabkan gejala seperti sakit perut, mual, diare, dan masalah pencernaan lainnya. Kehilangan nafsu makan bisa terjadi karena kondisi ini.

Sistem imun. Kecemasan memicu respons stress sehingga otak melepaskan banyak bahan kimi dan hormone, seperti adrenalin, ke dalam sistem tubuh seseorang. Kondisi ini meningkatkan denyut nadi dan laju pernapasan, sehingga otak mendapatkan lebih banyak oksigen. Hal ini pun mempersiapkan tubuh untuk merespons dengan tepat terhadap situasi yang terjadi. Jika terjadi berulang kali merasa cemas dan stress, tubuh sulit untuk mengetahui kapan ia kembali berfungsi normal. Hal ini akan melemahkan sistem kekebalan dan membuat kamu rentan terhadap infeksi virus dan penyakit.

Sistem pernapasan, kecemasan juga menyebabkan pernapasan cepat namun dangkal. Jika kamu memiliki penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), Covid-19 maka komplikasi menjadi lebih tinggi. Pada beberapa kasus, gangguan kecemasan dapat membuat gejala asma bertambah buruk.

Bukan hanya itu saja, stress dan kecemasan juga dapat berakibat penyakit Alzheimer penyakit Alzheimer adalah gangguan pada otak yang menyebabkan penurunan daya ingat,

kemampuan berpikir dan bicara, serta perubahan perilaku. Satu penelitian menemukan bahwa stress dapat memperburuk penyakit Alzheimer, para peneliti juga meyakini bahwa dengan mengurangi stress dapat memperlambat perkembangan penyakit otak. (health.grid.id)

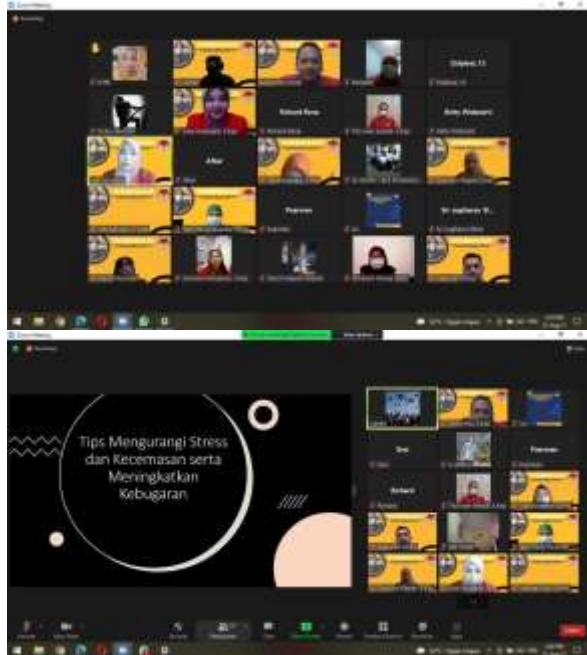
Selanjutnya dapat mempercepat penuaan dan kematian dini. Sebuah studi membandingkan antara DNA wanita yang mengalami stress karena merawat anaknya yang sakit oarah dengan wanita yang tidak melakukan hal itu dan para peneliti pun menemukan bahwa stress dapat mempercepat penuaan, sekitar 9 hingga 17 tahun lebih tua daripada usia sebenarnya. Sebuah peneliti menemukan, bahwa orang yang menderita stress memiliki risiko 63% lebih tinggi daripada mereka yang tidak mengalami stress ataupun memiliki tingkat stress yang rendah.

Pada webinar ini peserta diberikan tips mengurangi stress dan kecemasan serta meningkatkan kebugaran. Tipsnya antara lain: 1. Berhenti sejenak dan bernapaslah, bernapas secara perlahan menjadi salah satu cara terbaik untuk menurunkan tingkat stress, karena memberikan sinyal kepada otak untuk mengistirahatkan tubuh; 2. Tetap terhubung dengan orang dekat, berkomunikasi dengan orang terdekat yang dipercayai tentang perasaan yang mengganggu pikiran itu dapat mengurangi stress. (cari jurnalnya); 3. Jaga rutinitas yang sehat, rutinitas yang sehat membuat kita terbiasa hidup sehat dan membuang energi negatif; 4 Berbaik hati kepada diri sendiri dan orang lain serta mencari bantuan jika diperlukan. Membuat orang lain senang ataupun memberikan kesenangan kepada orang lain dapat memberikan rasa bahagia karena mengurangi beban orang lain, apalagi jika diri sudah merasa tidak sanggup maka carilah bantuan. Menurut peneliti, menggembirakan untuk keefektifan online mindfulness-based intervensi dalam mengurangi tekanan psikologis.¹⁰

Coronavirus menjadi pandemi di seluruh dunia ini karena penyebarannya secara global, hampir 213 negara/teritorial pada tanggal 20 April 2020 ada 2.285.210 kasus yang terkonfirmasi termasuk dengan 155.124 kematian atau 6,79% yang dilaporkan pada WHO. WHO.

(2020). Social Stigma Associated With COVID-19: A Guide to Preventing and Addressing.)¹¹

Gambar 1. Penyampaian materi saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat



Kecemasan adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari ketika berada pada kondisi penuh tekanan seperti di masa pandemi COVID-19. Hasil pengukuran kecemasan meunjukkan rerata tingkat kecemasan responden sebagai dampak COVID-19 yaitu kategori sedang. Kebijakan penanggulangan penyebaran COVID-19 di Indonesia telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Pelaksanaan pembatasan sosial berskala besar berpotensi memicu terjadinya *anxiety* (gangguan kecemasan), depresi, dan stress di masyarakat. Faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan adalah lingkungan, emosional, dan faktor fisik. Selain itu, penyebaran informasi yang tidak benar (*hoax*) serta teori konspirasi juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental masyarakat.

Namun, setelah diedukasi dan dijelaskan mengenai mengelola manajemen stress para tenaga kesehatan dan kader di wilayah ini, mulai mengidentifikasi bentuk-bentuk kecemasan dan stress yang terjadi di tengah masyarakat tersebut.

Pemberian pendidikan kesehatan juga menurunkan tingkat kecemasan ringan. Sejalan dengan penelitian Alfin Wahyu bahwa pemberian edukasi dapat menurunkan tingkat kecemasan ringan hal ini dibuktikan dengan menunjukan paling banyak yaitu kecemasan ringan dengan 23 responden (76,7%). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan.¹²

Virus ini berdampak disegala aspek termasuk kepada jiwa manusia, seperti stress dan kecemasan yang membuat ketakutan dari diri orang tersebut. Mulai dari ekonomi yang sulit, ditambah kesehatan yang kurang baik menyebabkan orang tersebut tertekan dan menurunnya imunitas, sehingga virus mudah masuk. Apalagi saat terjadinya peningkatan jumlah kasus setiap wilayah, masyarakat menjadi lebih cemas dan panik bahkan meningkat kepada stress, Kecemasan yang terjadi pada masyarakat luas dapat mengakibatkan terjadinya panic buying saat wabah Covid-19.¹³ Dengan adanya webinar ini, mengedukasi warga dalam mengatasi stress atau kecemasan secara berlebihan. Edukasi merupakan salah satu cara paling ampuh menghentika stigma negatif menjadi positif.¹⁴ Jadi, warga lebih bisa mengontrol diri ketika menghadapi dampak dari Covid-19 untuk kesehatan mental yang lebih baik, yang memiliki keadaan batin yang tenang dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain disekitarnya.¹⁵

Simpulan

Dari kegiatan pengabdian masyarakat melalui daring ini warga masyarakat binaan di Ciangsana tergolong memiliki tingkat kecemasan yang sedang sebagai dampak covid-19 ini. Berharap dari kegiatan pengabdian ini warga dapat mengimplemantasikan tips-tips dalam menghadapi stress dan kecemasan di tengah pandemi ini, sehingga tenaga kesehatan atau kader di lingkungan masyarakat tersebut dapat mengidentifikasi dan melakukan upaya atau tindakan jika terjadi suatu hal yang tidak diinginkan karena dengan adanya kegiatan pengabdian ini warga memiliki pengetahuan lebih tentang stress dan kecemasan.

Daftar Pustaka

1. Abudi R, Mokodompis Y, Magulili AN. Stigma Terhadap Orang Positif Covid-19. *Jambura J Heal Sci Res.* 2020;2(2):77–84.
2. Muara T, Prasetyo TB, Rahmat HK. Psikologi Masyarakat Indonesia Di Tengah Pandemi: Sebuah Studi Analisis Kondisi Psikologis Menghadapi Covid-19 Perspektif Comfort Zone Theory. *Ristekdik J Bimbingan dan Konseling.* 2021;6(1):69.
3. Ivan Muhammad Agung. Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial | Agung | *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi.* J Psikobuletin. 2020;Vol 1 No.(June):68–84.
4. Annissa Mutia. Survei: 68% Orang Depresi Akibat Covid-19 [Internet]. *databoks.* 2021.
5. Salari N, Hosseinian-Far A, Jalali R, Vaisi-Raygani A, Rasoulpoor S, Mohammadi M, et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Global Health.* 2020;16(1):1–11.
6. Moh Muslim. Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *J Manaj Bisnis.* 2020;23(2):192–201.
7. Mustamir Pedak. Metode Supernol Menaklukkan Stres [Internet]. Jakarta: PT Mizan Publika; 2009.
8. Ni Ketut Alit Suarti, Farida Herna Astuti IMG, Hariadi Ahmad A. Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *J Pengabdian UNDIKMA* [Internet]. 2020;Vol. 1 No.:111–7.
9. Halfond MAR. What’s the difference between stress and anxiety? Knowing the difference can ensure you get the help you need. [Internet]. American Psychological Association. 2019.
10. Ma Y, She Z, Siu AFY, Zeng X, Liu X. Effectiveness of Online Mindfulness-Based Interventions on Psychological Distress and the Mediating Role of Emotion Regulation. *Front Psychol.* 2018;9(October):1–9.
11. WHO, IFRC U. A guide to preventing and addressing social stigma. 2020. p. 5.
12. Putranto AW, Batubara IM, Prodi M, Keperawatan S, Kusuma U, Surakarta H, et al. Kecemasan Keluarga Dengan Anggota Keluarga Menderita Covid-19 [Internet]. universitas kusuma husada surakarta.; 2021.
13. Shadiqi MA, Hariati R, Hasan KFA, I’ناه N, Al Istiqomah W. Panic buying pada pandemi COVID-19: Telaah literatur dari perspektif psikologi. *J Psikol Sos.* 2020;19(2):131–41.
14. Dai NF. Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19 [Internet]. *Prosiding Nasional Covid-19.* 2020.
15. Rahmawati S, Masni Erika Firmiana, Hadiansyah A. Manajemen Stress dan Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID 19. *J Chem Inf Model.* 2021;53(9):1–8.